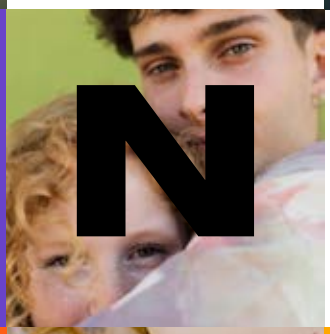
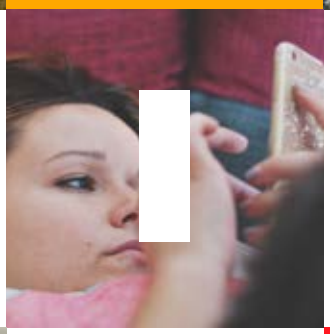
DIAGNOZA MŁODZIEŻY 2026

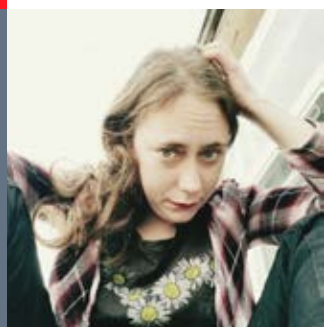










Diagnoza Młodzieży. Raport i rekomendacje.

Diagnoza Młodzieży

Redakcja: Paweł Rabiej

Zespół Badawczy Diagnozy: dr Agata Jastrzębowska,
dr hab. Sławomir Kalinowski, prof. IRWiR PAN, dr Iga Kazimierczyk, dr Anna Kozak,
dr Karolina Kramkowska, dr Joanna Lizut, dr n.med. Anna Mirczak, Paweł Rabiej,
Jakub Wróblewski, dr Agnieszka Zaborowska, dr Ewelina Zdebska.

Koordynacja badań Diagnozy: Jakub Wróblewski
Realizacja badań zleconych: IQS, PBS
Współpraca w realizacji badań: Zofia Czerwińska, Aleksandra Giska,
Kacper Nowicki, Jan Pałasz, Ewelina Pietrzak, Joanna Szczepaniak, Patrycja Włoda

Koordynacja projektu: Paweł Rabiej
Konsultacja strategiczna: prof. dr hab. Mirosław Grewiński

Autorzy ekspertyz: Magdalena Bigaj, dr Michał Boni, dr Konrad Ciesiołkiewicz,
Dominik Kuc, dr Aleksandra Lewandowska, dr hab. Mikołaj Lewicki,
dr hab. Radosław Marzęcki, prof. UKEN, Wiktoria Nowak, dr Adam Nyckowski,
prof. dr hab. Mirosława Nowak-Dziemianowicz, prof. dr hab. Anna Odrowąż-Coates,
dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM, dr Paulina Sobiesiak-Penszko,
dr hab. Anna Perkowska-Klejman, prof. APS, dr hab. Anna Kurowska, prof. UW,
Katarzyna Staciwa, dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska, prof. UAM, Renata Szredzińska,
Halszka Witkowska, dr Jędrzej Witkowski.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA
Realizacja: Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej
Projekt graficzny: dobryraport.pl
Ilustracje wykorzystane w publikacji pochodzą z banków zdjęć (stock)

ISBN: 978-83-979753-0-9

Sugerowany sposób cytowania:
Diagnoza Młodzieży, Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej, Warszawa 2026

Przy cytowaniu poszczególnych części należy odwoływać się do nazwiska autora lub autorów rozdziału albo ekspertyzy, roku wydania oraz tytułu rozdziału, z podaniem redaktorów tomu i danych bibliograficznych całej publikacji. Spis tekstów znajduje się na stronie 447.

Zadanie zrealizowane ze środków Ministra Edukacji.

Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej
Minister Edukacji
Ministerstwo Edukacji Narodowej

Trajektoria

	Dlaczego Diagnoza?	4
I	**DIAGNOZA MŁODZIEŻY – KLUCZOWE WNIOSKI**	**5**
II	**MŁODZI 2026 – CZYLI KTO?**	**27**
1	Młode pokolenie w liczbach	28
2	Mapa pokoleń	31
3	Pragmatyczni, ostrożni, wrażliwi	34
4	O młodzieży bez ściemy. Sigma czy enigma?	43
III	**METATRENDY MŁODEGO POKOLENIA**	**51**
1	Indywidualizm i redefinicja relacji	53
2	Cyfrowa immersja, algorytmy i AI	66
3	Chroniczny kryzys, napięcie i lęk	77
4	Infodemia, dezinformacja, polaryzacja	85
5	Inne istotne trendy	93
IV	**POTENCJAŁ I WYZWANIA MŁODEGO POKOLENIA**	**110**
1	Rodzina i środowisko wychowawcze	112
2	Tożsamość i relacje	145
3	Zdrowie i kapitał psychologiczny	183
4	Cyfrowy ekosystem życia	215
5	Edukacja i rozwój	252
6	Zaangażowanie obywatelskie	287
7	Praca i kompetencje zawodowe	324
8	Samodzielność finansowa i mieszkaniowa	363
V	**REKOMENDACJE DLA STRATEGII MŁODZIEŻY**	**384**
1	Ramy strategii i dobre praktyki	386
2	Perspektywa trajektorii życia	401
3	Kluczowe kierunki interwencji	415
VI	**ŹRÓDŁA I ZESPÓŁ BADAWCZY**	**437**

Dlaczego Diagnoza?

W poszukiwaniu więzi i zrozumienia

Młodzież jest nadzieją na przyszłość. A jednak jako społeczeństwo wiemy o młodym pokoleniu i jego potrzebach niewiele. Młodzi czują się pominięci i lekceważeni, a polityki publiczne nie wspierają ich w dostatecznym stopniu. Dlatego powstała „Diagnoza Młodzieży".

Dlaczego jest potrzebna właśnie teraz?

Dane i głosy młodych ludzi są alarmujące. Jako eksperci zajmujący się polityką społeczną od dłuższego czasu dostrzegamy, jak rosną potrzeby w obszarach zdrowia psychicznego, edukacji i usamodzielnienia. W ostatnich latach osiągnęły jednak niespotykaną wcześniej skalę w wielu wymiarach jednocześnie.

Poziom wiedzy o rzeczywistości społecznej młodego pokolenia jest niski i rozproszony. Dlatego „Diagnoza" gromadzi w jednym miejscu dostępne dane i analizy. Pozwalają one lepiej zrozumieć, dlaczego młodość i wczesna dorosłość stały się dziś radykalnie inne niż kiedykolwiek wcześniej.

Młode pokolenie wymaga skutecznych polityk publicznych. Dlatego powstają diagnozy i strategie młodzieży, tworzone z młodzieżą – by zapewnić najmłodszym obywatelom bezpieczeństwo, odporność, dobrostan, edukację, stabilne zatrudnienie i sprawne wejście w dorosłość. Taka strategia jest potrzebna także w Polsce.

„Diagnoza Młodzieży" nie jest jedynie zestawem danych i rekomendacji. Jest znakiem, że młodzi ludzie są ważni dla naszej przyszłości. Krokiem w stronę odzyskania tego, co przez ostatnie lata straciliśmy z oczu: autentycznej troski o młode pokolenie i głębokiego zrozumienia jego potrzeb. Sygnałem o potrzebie odpowiedzi na wyzwania, przed którym stoi najmłodsza generacja. Jakość naszego jutra w znacznym stopniu zależy bowiem od tego, jak troszczymy się dziś o dobrostan i życiowy start młodych ludzi.

Zespół „Diagnozy Młodzieży"
Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej



I

Diagnoza Młodzieży – kluczowe wnioski

I.1

Cel Diagnozy

Opracowana przez Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej „Diagnoza Młodzieży" stanowi kompleksowe i unikatowe w polskiej skali kompendium wiedzy, bazujące na analizie wieloletnich trendów, badań społecznych młodego pokolenia z lat 2020-2025 oraz danych statystycznych. Dokument formułuje także założenia dla polityk publicznych na rzecz młodzieży i młodych dorosłych.

Diagnoza Młodzieży 2026 realizuje cztery kluczowe cele

1. **Cel podmiotowo-partycypacyjny: budowanie podmiotowości młodzieży i młodych dorosłych jako kluczowych aktorów życia społecznego.** „Diagnoza" silnie artykułuje unikalne potrzeby, problemy oraz oczekiwania przedstawicieli pokolenia Z.

2. **Cel poznawczo-opisowy: stworzenie holistycznego obrazu młodych ludzi w obliczu dynamicznych zmian społecznych.** „Diagnoza" opisuje kilkadziesiąt aspektów codziennego życia młodych ludzi, definiując czynniki, wpływające na ich sukcesy oraz życiowe ryzyka.

3. **Cel prognostyczno-ostrzegawczy: systemowa identyfikacja zagrożeń dla dobrostanu młodzieży.** „Diagnoza" działa jak nawigacja kryzysowa, wskazuje na zjawiska, które wymagają pilnej interwencji, prognozując jednocześnie trendy, które zdominują potrzeby wsparcia społecznego młodego pokolenia.

4. **Cel strategiczno-rekomendacyjny: wskazanie kierunków działania i obszarów kluczowych dla Strategii Młodzieży.** „Diagnoza" pełni rolę operacyjnej mapy drogowej, która przekłada dane empiryczne (*evidence based*) i dobre praktyki Unii Europejskiej na propozycje konkretnych rozwiązań i działań publicznych.

I.2

Ustalenia i propozycje działań

I. Potencjał i wyzwania młodego pokolenia

„Diagnoza Młodzieży” skupia się na osobach w wieku 15-29 lat, z uwzględnieniem podziału na młodzież (15-18 lat) oraz młodych dorosłych (19-29 lat). Opis koncentruje się na kluczowych wyzwaniach związanych z bezpieczeństwem, odpornością i rozwojem młodego pokolenia – co nie oznacza, że życie młodego pokolenia jest zdeterminowane jedynie przez deficyty. W analizach zastosowana została metoda analizy trajektorii życia oraz identyfikacji punktów krytycznych, co pozwala identyfikować kumulacje wyzwań i ryzyk rozwojowych

15-29 lat
ramy wiekowe analizy młodego pokolenia.

II. Młode pokolenie – czyli kto?

Populacja osób w wieku 15-29 lat liczy w Polsce ponad 5,73 mln. Pokolenie Z istotnie różni się od poprzedniego, jest „jeszcze bardziej” indywidualistyczne, różnorodne, cyfrowe. Ma większą świadomość swoich stanów i potrzeb psychicznych, jest mniej pewne siebie i bardziej wrażliwe. Zetki są przeciążone w szkole i w domu, przebodźcowane, zestresowane i uzależnione od ekranów. Mają mniejszą sieć relacji, rzadziej wchodzą w związki. Ostrożniej planują strategie życiowe, później wchodzą w dorosłość, mniej z nich planuje założenie rodziny. Zarazem optymistycznie patrzą w przyszłość i są przekonane, że sobie z nią poradzą.

5,73 mln
liczba osób w tym wieku w Polsce.

74%
młodych dorosłych (19-29 lat) optymistycznie widzi swoją przyszłość.

Większość etykiet używanych wobec młodego pokolenia to efekt stereotypów tworzonych przez starszą generację. Pokolenie Z ma szersze spektrum „osobowości” i jest bardziej zróżnicowane niż jakiekolwiek wcześniej. Nie ukształtował go żaden pokoleniowy bunt czy wydarzenie, ale kumulacja zjawisk w środowisku. Młodzież i młodzi dorośli postrzegają siebie jako szybko adaptujących się do rzeczywistości,

71%
mówi „jesteśmy uzależnieni od telefonów”.

potrafiących nazywać swoje stany emocjonalne, sprawnych technologicznie. Zetki nie są pokoleniem buntu – chcą spokojnego życia w zgodzie ze swoimi potrzebami. Sigma – pojęcie, które częściowo opisuje ich wyobrażoną tożsamość, łączy w sobie takie cechy jak niezależność, cichy sukces, samodoskonalenie, wrażliwość i chłodny dystans.

39%
młodych postrzega siebie jako nadwrażliwych – „płatki śniegu".

III. Nowe realia dorastania i wejście w dorosłość

1. Cztery globalne trendy przebudowujące doświadczenie młodości

Młodzi są dziś bardziej podobni do swoich rówieśników w innych krajach niż do rodziców. Ich rzeczywistość pozwalają lepiej zrozumieć cztery metatrendy. Mają one charakter ambiwalentny – niosą zarówno nowe możliwości rozwoju, jak i narastające ryzyka. Napięcie między potencjałem a zagrożeniami sprawia, że trendy te coraz częściej prowadzą do negatywnych trajektorii życiowych, zamiast wzmacniać szanse młodych.

1. **Indywidualizacja bez zaplecza relacyjnego i stabilności życiowej** – koncentracja na „ja" przy osłabieniu więzi, wsparcia i przewidywalności biografii.
2. **Cyfrowe dorastanie bez ochrony, kompetencji i granic** – algorytmy, przemocowe treści, pornografia, przeciążenie bodźcami.
3. **Funkcjonowanie w permanentnym kryzysie i napięciu psychicznym** – globalne zagrożenia, presja szkoły i rodziny, chroniczny stres.
4. **Chaos informacyjny osłabiający orientację, zaufanie i spójność społeczną** – dezinformacja, polaryzacja, relatywizacja prawdy.

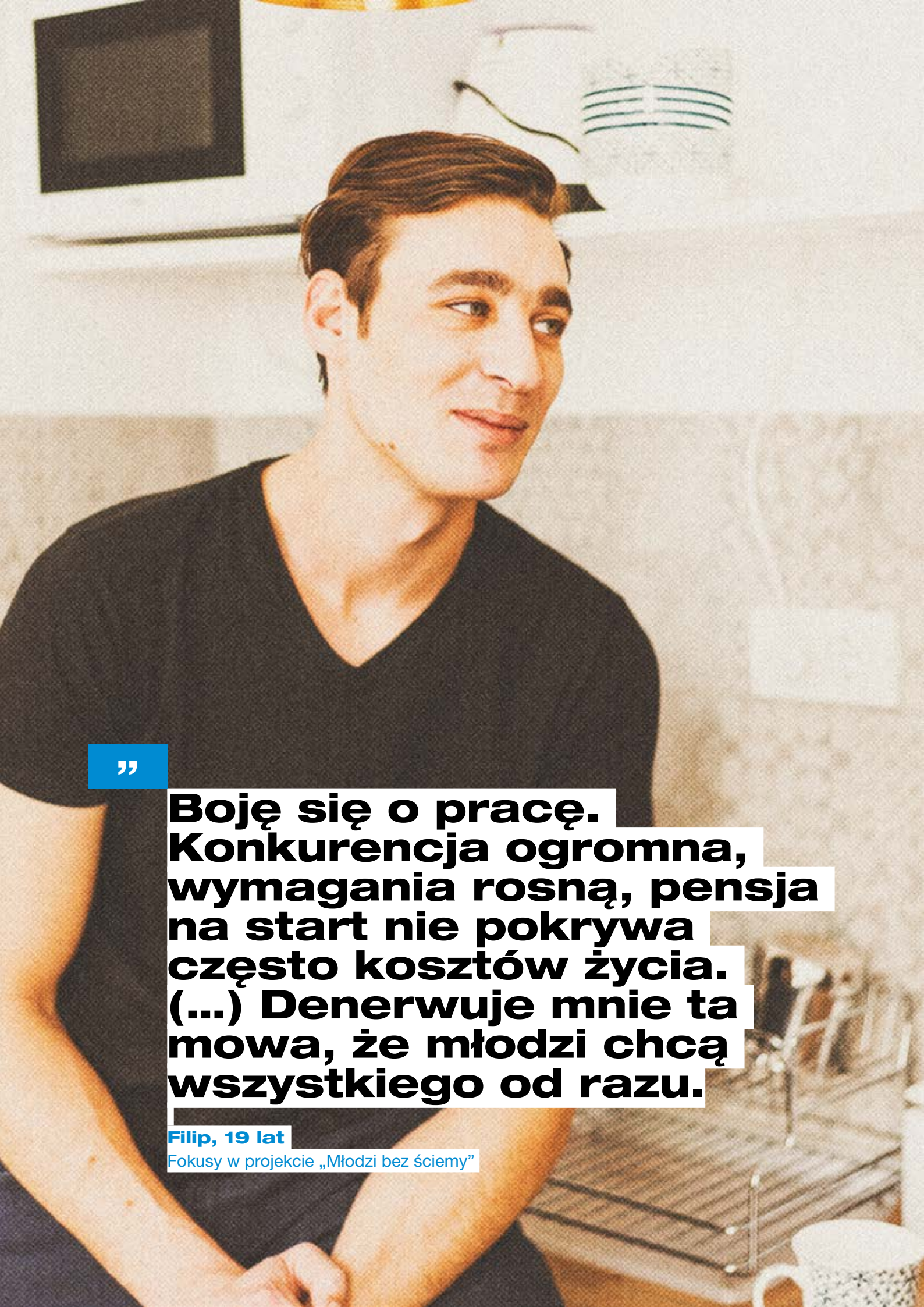
68%
młodych dorosłych uznaje pełną indywidualną odpowiedzialność za własne życie.

57%
obawia się wysokich kosztów utrzymania.

38%
młodych postrzega dezinformację jako zagrożenie dla demokracji.

Indywidualizacja życia zwiększa koncentrację osób młodych na własnych potrzebach i uwagę na dobrostanie, zmniejszając zarazem przestrzeń do relacji. Środowisko cyfrowe jest obecnie źródłem największych zagrożeń, narażając nieprzygotowanych do tego nastolatków na treści przemocowe i patologiczne, co pogłębia dezorientację i problemy psychiczne. Życie w ciągłym stresie

73%
dzieci w wieku 12-14 lat wie, gdzie znaleźć pornografię online.



”

Boję się o pracę. Konkurencja ogromna, wymagania rosną, pensja na start nie pokrywa często kosztów życia. (...) Denerwuje mnie ta mowa, że młodzi chcą wszystkiego od razu.

Filip, 19 lat

Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

i lęku (sytuacja globalna, presja rodziców i szkoły) oraz przeciążenie informacyjne zwiększają podatność na kryzysy psychiczne. Czynniki te kumulują zagrożenia i uwypuklają deficyty (np. relacji, umiejętności społecznych, kapitału psychologicznego, myślenia krytycznego, odporności).

2. Osiem trendów wzmacniających zmiany trajektorii życiowych

Sytuację młodych i młodych dorosłych determinuje zarazem osiem trendów o mniejszej sile: (1) obniżony poziom dobrostanu psychicznego, (2) nadopiekuńcze i „przekontrolowane" rodzicielstwo, (3) metropolizacja życiowych szans, (4) selektywnie sprzyjający młodym rynek pracy, (5) nierówne szanse startu w dorosłość i ubóstwo młodych, (6) starzenie się populacji i mniejsza dzietność, (7) ryzyko deficytów rozwojowych młodych mężczyzn, (8) bariery mobilności i wykluczenie komunikacyjne. Każdy z tych czynników wykazuje istotną siłę oddziaływania na ścieżki życiowe młodych i młodych dorosłych.

5,76
średnia samoocena kondycji psychicznej osób w wieku 18-24 lat – najniższa w populacji.

IV. Audyt obszarów kluczowych dla dobrostanu i wejścia w dorosłość

Dokonany w „Diagnozie" systemowy audyt ośmiu kluczowych obszarów życia młodego pokolenia objął zarówno mikrosystem relacji rodzinnych i rówieśniczych, instytucjonalne środowisko rozwoju kompetencji, jak i strukturalne uwarunkowania ekonomiczne oraz społeczne. Analiza pokazuje, w których obszarach państwo i wspólnoty lokalne skutecznie wzmacniają potencjał młodych ludzi, a gdzie powstają luki systemowe prowadzące do kumulacji ryzyk, przeciążenia psychicznego i opóźniania autonomii życiowej.

78%
nastolatków w wieku 15-18 lat odczuwa lęk przed porażką na rynku pracy.

1. **Rodzina i środowisko wychowawcze.**
2. **Tożsamość i relacje.**
3. **Zdrowie i kapitał psychologiczny.**
4. **Cyfrowy ekosystem życia.**
5. **Edukacja i rozwój.**

6. **Zaangażowanie obywatelskie.**

7. **Praca i kompetencje zawodowe.**

8. **Samodzielność finansowa i mieszkaniowa.**

IV.1. Rodzina: przestrzeń wsparcia i źródło „startowej presji”

Rodzina pozostaje głównym źródłem wsparcia młodych ludzi, lecz coraz częściej przenosi na dzieci chroniczny lęk o przyszłość, generując presję startową i przeciążenie psychiczne. Skala stresu i przeciążenia (60%), lęku nastolatków w wieku 15-18 lat przed porażką zawodową (78%) oraz zaniedbań emocjonalnych (ok. 25%) pokazuje, że mechanizm ochronny ulega erozji. Część rodzin nie dysponuje wystarczającymi kompetencjami emocjonalnymi do wspierania dzieci w radzeniu sobie z napięciem, co sprzyja obniżaniu poczucia własnej wartości młodzieży oraz narastaniu kryzysów psychicznych.

80-90% pracowników instytucji (edukacja, zdrowie, pomoc społeczna) wskazuje na wzrost w ostatnich trzech latach problemów emocjonalnych, psychicznych, przeciążenia i uzależnienia ekranowego. Nasilają się zjawiska destrukcyjne – konflikty rodzinne, przemoc i zaniedbanie – przy niskim poziomie pracy instytucji z rodzinami i deficycie zaufania rodzin do systemu wsparcia. Przy niskim poziomie wsparcia instytucjonalnego rodzina może stać się jednym z kluczowych obszarów kumulacji ryzyk rozwojowych.

60%
nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia.

23%
dzieci doświadcza zaniedbania emocjonalnego.

87%
pracowników instytucji obserwuje wzrost problemów emocjonalnych młodzieży w ostatnich trzech latach.

IV.2. Tożsamość i relacje: wysoki potencjał sprawczości i osłabione relacje

Młode pokolenie dysponuje kapitałem optymizmu i poczuciem sprawczości – większość przewiduje poprawę sytuacji życiowej w perspektywie kilku lat, dwie trzecie wierzy, że poradzi sobie w życiu. Ten zasób nie przekłada się jednak na stabilne poczucie własnej wartości ani na trwałe sieci relacyjne: jedynie 39% uczniów w wieku 15-18 lat deklaruje pozytywny stosunek do siebie, a zakres codziennych relacji społecznych młodych się zawęża.

74%
młodych dorosłych (19-29 lat) przewiduje poprawę swojej sytuacji życiowej.

Poczucie osamotnienia dotyczy 38% nastolatków i 42% młodych dorosłych. Relacje rówieśnicze coraz częściej stają się źródłem stresu i przemocy rówieśniczej (dotyka 62% nastolatków) oraz przemocy online (25%-35%).

Prawie 44% osób w wieku 18-29 lat nie pozostaje w żadnym związku, a co trzecia osoba w wieku 18-24 lat nie utrzymuje relacji intymnych. Młodzież postrzega budowanie trwałych relacji i zakładanie rodziny jako wymagające wysokiego poziomu stabilności finansowej i emocjonalnej, którego wielu z nich nie posiada. W rezultacie potencjał sprawczości funkcjonuje w warunkach narastającej izolacji społecznej, co sprzyja kumulacji ryzyk w trajektoriach dorosłego życia.

63%
nastolatków (15-18 lat) ma poczucie silnej sprawczości.

38%
odsetek nastolatków doświadczających samotności.

IV.3. Zdrowie i kapitał psychologiczny: regres dobrostanu i luka wsparcia

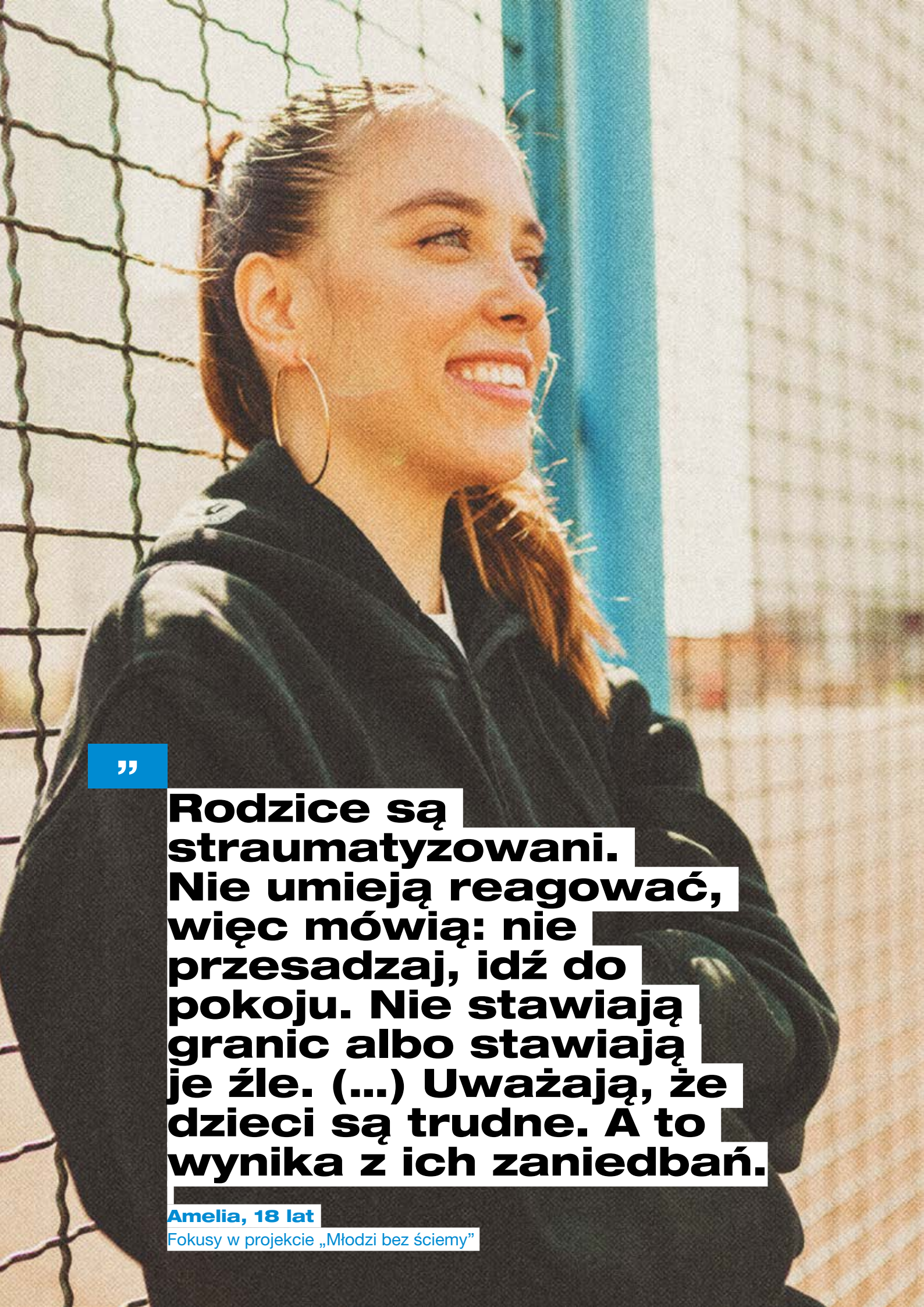
Po 2020 r. nastąpił systemowy regres dobrostanu psychicznego młodego pokolenia – niemal połowa nastolatków ma skrajnie niską samoocenę, a objawy depresyjne dotyczą około 40% uczniów szkół ponadpodstawowych. Narastają zachowania autodestrukcyjne, przy jednocześnie niskim poziomie kapitału psychologicznego i niewydolnym systemie wsparcia (luka pomocy sięga ponad 20. pkt proc.).

24%
uczniów w wieku 13-17 lat doświadcza poczucia smutku i pustki.

17% uczniów w wieku 13-17 lat dokonało samookaleczeń w ciągu ostatnich 12. miesięcy, a w okresie 2013-2024 liczba prób samobójczych wśród młodzieży w wieku 13-18 lat wzrosła około sześciokrotnie. Zarazem poziom kapitału psychologicznego młodzieży i młodych dorosłych (PsyCap) – po raz pierwszy szerzej analizowanego w Polsce w ramach „Diagnozy" – pozostaje niski. Zapotrzebowanie na profesjonalną pomoc deklaruje 43% młodych dorosłych, podczas gdy realne wsparcie otrzymuje jedynie 22%, co wskazuje na trwałą lukę w opiece. Zaniedbania somatyczne w połączeniu z deficytami edukacji zdrowotnej dodatkowo obniżają witalność i odporność całego pokolenia, wchodzącego w dorosłość. Kryzys zdrowia psychicznego staje się jednym z głównych mechanizmów kumulujących ryzyka rozwojowe i destabilizujących trajektorie życia młodych ludzi.

46%
nastolatków w wieku 10-19 lat ma skrajnie niską samoocenę.

17%
nastolatków w wieku 13-17 lat dokonało samookaleczeń w ostatnim roku.



Rodzice są straumatyzowani. Nie umieją reagować, więc mówią: nie przesadzaj, idź do pokoju. Nie stawiają granic albo stawiają je źle. (...) Uważają, że dzieci są trudne. A to wynika z ich zaniedbań.

Amelia, 18 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

IV.4.
Środowisko cyfrowe: kumulacja ryzyk i brak skutecznej ochrony

Młodzież jest zanurzona w cyfrowym środowisku od wczesnego dzieciństwa bez adekwatnej ochrony i przygotowania. Ponad 80% dzieci zakłada konta w mediach społecznościowych przed ukończeniem 13. roku życia, średni czas online sięga niemal pięciu godzin dziennie. Ekspozycja na szkodliwe treści jest powszechna – blisko połowa nastolatków styka się z materiałami przemocowymi i skrajnymi, podobny odsetek doświadcza hejtu w sieci.

47%
nastolatków w wieku 13-16 lat styka się ze szkodliwymi treściami online.

Internet stał się przestrzenią wczesnej seksualizacji i przemocy: pierwszy kontakt z pornografią następuje średnio w wieku ok. 11 lat, a zjawiska takie jak *sexting*, *sextortion*, *grooming* i CSAM mają narastającą skalę. Przemoc seksualna online pozostaje w dużej mierze ukryta – około dwie trzecie ofiar w wieku 14-18 lat nikomu o niej nie zgłasza. Młodzież wykazuje poważne deficyty kompetencji krytycznych: trzy czwarte młodych dorosłych ocenia, że system edukacji nie przygotował ich do rozpoznawania dezinformacji, manipulacji i treści generowanych przez AI. W efekcie środowisko cyfrowe stało się jednym z kluczowych obszarów kumulacji ryzyk dla dobrostanu i bezpieczeństwa młodego pokolenia.

36%
nastolatków w wieku 13-16 lat problemowo używa internetu (PUI).

26%
dzieci i młodzieży w wieku 7-19 lat miało kontakt z pornografią w sieci.

IV.5.
Edukacja: czynnik napięć i nierówności startowych

Szkoła coraz częściej pełni rolę „węzła napięć” w relacjach uczniowie–rodzice–nauczyciele. Dla blisko 70% młodzieży środowisko szkolne stanowi źródło codziennego stresu. Niskie wsparcie rozwoju kompetencji społecznych sprzyja izolacji i wykluczeniu rówieśniczemu, którego doświadcza 25% uczniów. Środowisko szkolne coraz częściej staje się przestrzenią reprodukcji przemocy rówieśniczej – niemal dwie trzecie uczniów doświadcza *bullyingu*, a co trzeci przyznaje się do jego stosowania.

70%
uczniów wskazuje szkołę jako źródło codziennego stresu.

System edukacji skutecznie rozwija kompetencje poznawcze, lecz w ograniczonym stopniu kształtuje umiejętności adaptacyjne, relacyjne oraz kompetencje przyszłości (4K). Tylko co trzeci uczeń uważa, że szkoła przygotowuje go do współpracy i radzenia sobie ze stresem. Metody nauczania za efektywne uznaje jedynie 14% młodzieży,

3/4
uczniów obawia się w szkole o bezpieczeństwo.

co – w połączeniu z hierarchicznym modelem nauczania i ograniczoną partycypacją – osłabia motywację. Wyzwaniem dla sensu edukacji staje się rozwój sztucznej inteligencji (korzysta z niej 70% uczniów w wieku 13-16 lat), przy braku spójnych ram dydaktycznych. Z perspektywy trajektorii życia system edukacji, zamiast wyrównywać szanse, często kumuluje ryzyka poprzez wczesną selekcję i niską drożność ścieżek kształcenia.

35%
uczniów w wieku 15-19 lat stosuje przemoc wobec rówieśników.

IV.6. Zaangażowanie obywatelskie: erozja sprawczości i „samotność obywatelska”

Młodzi deklarują silną potrzebę wpływu na rzeczywistość, jednak realne zaangażowanie słabnie, a aktywność coraz częściej przenosi się do przestrzeni cyfrowej. Kluczową barierą jest niskie poczucie sprawczości w relacjach z polityką i instytucjami oraz rozczarowanie skutecznością państwa. Jedynie około 35% młodych dorosłych pozytywnie ocenia jakość usług publicznych, a tylko co piąta osoba uważa, że jej potrzeby są realnie uwzględniane w decyzjach publicznych.

44%
nastolatków w wieku 13-16 lat ma trudności z odróżnianiem prawdy od fałszu online.

Istniejące formy partycypacji postrzegane są jako fasadowe, co sprzyja wycofaniu obywatelskiemu i poczuciu zawodu. Równolegle środowisko cyfrowe zwiększa podatność na manipulację informacyjną i wycofanie – 45% młodych styka się z dezinformacją, a 44% nastolatków ma trudności z odróżnianiem prawdy od fałszu. Choć demokracja pozostaje preferowanym ustrojem dla 67% młodych, poparcie to ma charakter warunkowy i zależy od zdolności państwa do zapewnienia bezpieczeństwa ekonomicznego i socjalnego (56%). Bez wzmocnienia realnego wpływu młodych oraz poprawy efektywności instytucji kapitał demokratyczny młodego pokolenia pozostanie narażony na erozję.

22%
młodych odczuwa niski wpływ na sprawy publiczne.

35%
młodych dorosłych pozytywnie ocenia jakość usług publicznych.

IV.7. Praca i kompetencje: toksyczna niepewność zatrudnienia

Młodzi Polacy relatywnie szybko wchodzą na rynek pracy i dysponują rosnącym poziomem kompetencji, jednak ich sytuacja zawodowa cechuje się wysoką niestabilnością. Ponad 60% ma trudności ze znalezieniem satysfakcjonującego zajęcia – pracy dającej sens, elastyczność i równowagę między życiem zawodowym

76%
uznaje *work-life balance* za ważniejszy niż wysokość wynagrodzenia.

a prywatnym. Młodzi dorośli są nadreprezentowani w niestabilnych formach zatrudnienia. Około 35% osób do 30. roku życia pracuje na umowach czasowych lub prekarnych, wobec 15% w całej populacji.

Brak stabilności odczuwa 58% młodych pracowników, co utrudnia planowanie dorosłego życia i wzmacnia poczucie niepewności. Choć około dwie trzecie oczekuje elastyczności pracy, kluczową potrzebą pozostaje bezpieczeństwo zatrudnienia, umożliwiające budowanie długofalowych trajektorii. Na ścieżki zawodowe silnie wpływają także nierówności regionalne – gorsze szanse rozwojowe młodzieży z obszarów wiejskich – oraz prekaryzacja kobiet. Szczególnie wysokie ryzyko marginalizacji dotyczy grupy NEET, obejmującej około 10% młodych dorosłych pozostających poza edukacją i rynkiem pracy.

58%
młodych dorosłych odczuwa brak stabilności zatrudnienia.

62%
ma trudności ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy.

IV.8. Samodzielność mieszkaniowa: opóźniona i częściowo zablokowana dorosłość

Na opóźnienie usamodzielniania się młodych nakłada się kombinacja czynników strukturalnych: deficyt kompetencji adaptacyjnych, niestabilność zatrudnienia, ograniczone zasoby finansowe oraz bariery mieszkaniowe w postaci wysokich cen zakupu i luki czynszowej. Mechanizm ten blokuje przejście do pełnej autonomii.

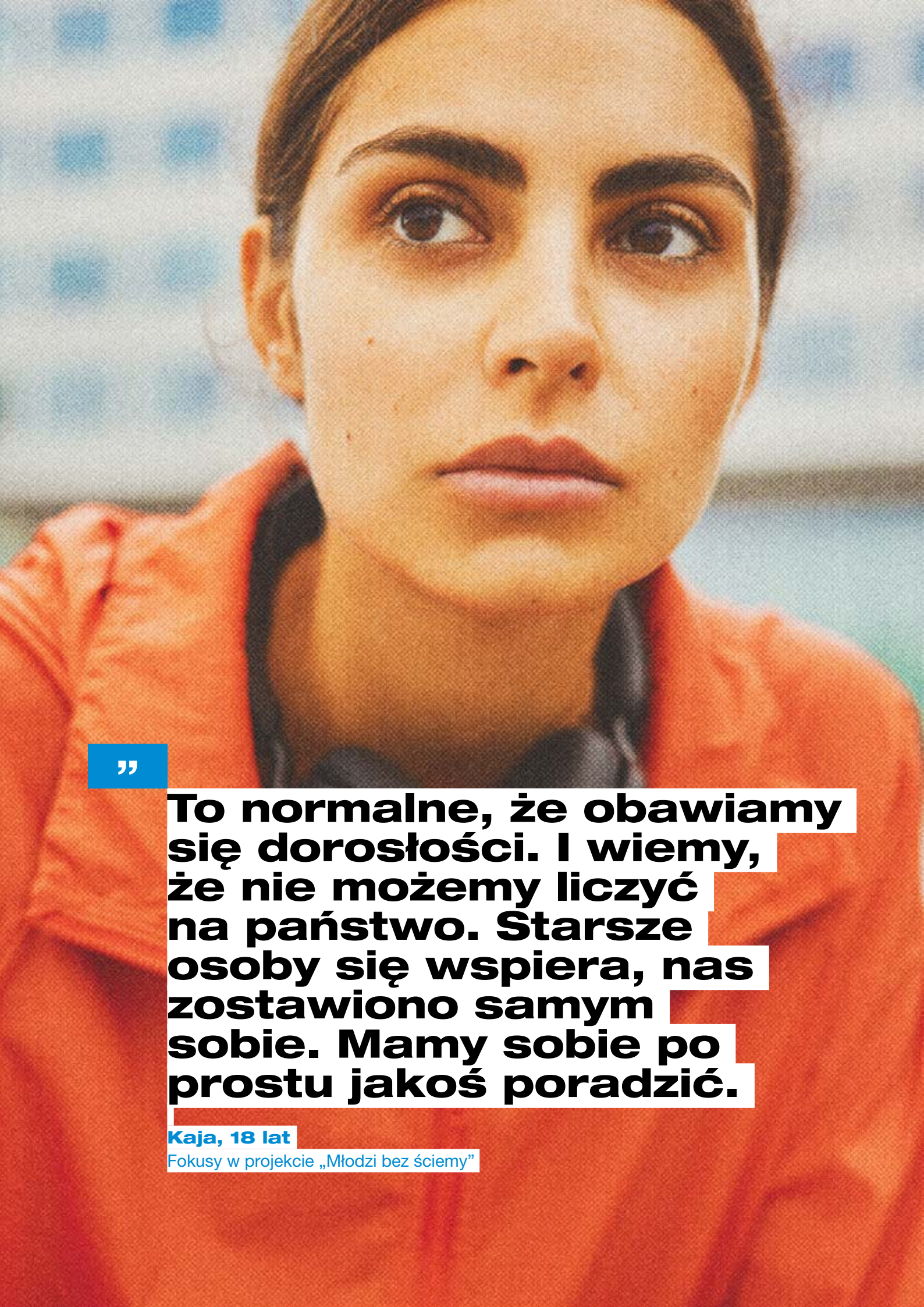
53%
młodych dorosłych w wieku 25-34 lat mieszka z rodzicami.

Ponad połowa osób w wieku 25-34 lat nadal mieszka z rodzicami, a zjawisko „gniazdowania” osiągnęło poziom 39%. Wysokie koszty najmu i zakupu mieszkań w dużych miastach pochłaniają od 35% do nawet 55% dochodu rozporządzalnego, co czyni samodzielność finansowo nieosiągalną dla dużej części pokolenia. Luka czynszowa dotyka około 35% gospodarstw domowych młodych, utrwalając zależność od rodziny pochodzenia.

39%
osób w wieku 25-34 lat nie jest w związku i mieszka z rodzicami.

Konsekwencją mieszkaniowej blokady jest przesuwanie kluczowych decyzji życiowych – niemal połowa osób w wieku 18-29 lat wskazuje brak własnego mieszkania, jako główną przyczynę odraczania rodzicielstwa. Problemy mieszkaniowe stają się także jednym z najważniejszych oczekiwań wobec państwa – dla co czwartego młodego Polaka to priorytet polityki publicznej, ważniejszy niż rynek pracy czy transfery socjalne.

48%
osób do 29. roku życia odracza rodzicielstwo z powodów mieszkaniowych.



”

To normalne, że obawiamy się dorosłości. I wiemy, że nie możemy liczyć na państwo. Starsze osoby się wspiera, nas zostawiono samym sobie. Mamy sobie po prostu jakoś poradzić.

Kaja, 18 lat

Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

V. Rekomendacje dla Strategii Młodzieży

Analiza ośmiu kluczowych obszarów życia młodego pokolenia pokazuje, że wyzwania młodzieży mają charakter systemowy, kumulują się na kolejnych etapach życia i wzajemnie się wzmacniają. Problemy zdrowia psychicznego, edukacji, rynku pracy, relacji społecznych, cyfrowego środowiska życia oraz samodzielności mieszkaniowej tworzą sprzężone mechanizmy, wpływające na trajektorie dorosłości. Ich skuteczne ograniczanie wymaga zatem nie punktowych interwencji, lecz skoordynowanych, międzysektorowych polityk publicznych oraz długofalowych działań państwa.

11
liczba celów w Strategii Unii Europejskiej na Rzecz Młodzieży.

Rekomendacje „Diagnozy" dotyczą trzech obszarów: 1) wykorzystania dobrych praktyk i doświadczeń strategii młodzieży innych krajów, 2) zastosowania w tworzeniu strategii metody analizy trajektorii życia, 3) kluczowych obszarów merytorycznych strategii.

3
obszary rekomendacji do strategii młodzieży w Polsce.

V.1. Dobre praktyki i benchmarki

Większość strategii młodzieżowych w Unii Europejskiej odpowiada na podobne wyzwania strukturalne jak zdiagnozowane w Polsce, stosując konkretne i zweryfikowane pod kątem efektywności instrumenty polityk publicznych. Analiza ich zawartości pozwala wskazać spójny zestaw dobrych praktyk, które mogą stanowić punkt odniesienia dla Strategii Młodzieży w Polsce:

1/3
młodzieży w UE i w Polsce oczekuje od państwa bezpiecznego rynku i perspektyw zawodowych.

1. **Polityka młodzieżowa jako inwestycja rozwojowa państwa, a nie działania doraźne.**
2. **Podejście trajektoryjne zamiast koncentracji na wieku.**
3. **Horyzontalna koordynacja międzyresortowa w ramach jednej strategii młodzieży.**
4. **Stała partycypacja młodzieży w projektowaniu, wdrażaniu i ewaluacji polityk.**
5. **Zarządzanie oparte na danych – wskaźniki, monitoring i regularna ewaluacja.**
6. **Dwupoziomowe priorytety – cele uniwersalne oraz działania dla grup o szczególnych potrzebach.**

V.2. Rekomendowane podejście do opracowania strategii – analiza trajektorii

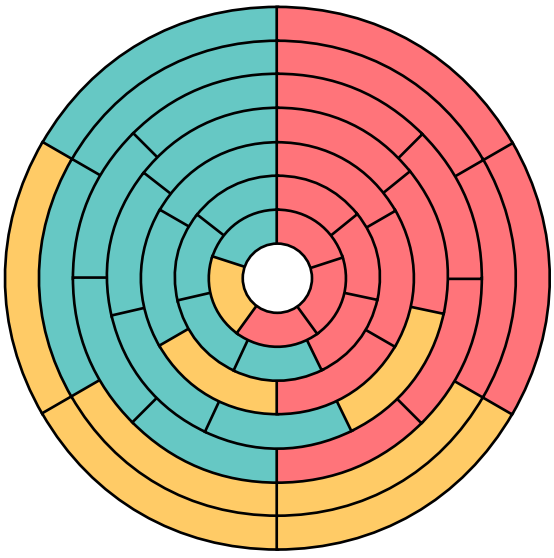
Metoda analizy trajektorii życiowych najlepiej odpowiada na złożony i kumulatywny charakter wyzwań młodego pokolenia, których nie da się skutecznie rozwiązywać poprzez rozproszone działania sektorowe. Umożliwia przejście od reaktywnej polityki naprawczej do wczesnej, prewencyjnej i zintegrowanej interwencji w kluczowych momentach rozwojowych. Podejście to wzmacnia koordynację międzysektorową oraz pozwala kierować wsparcie tam, gdzie może ono realnie zmienić przebieg życia młodych przy niższych kosztach społecznych i finansowych. Dlatego zespół „Diagnozy Młodzieży" rekomenduje przyjęcie analizy trajektorii życia jako paradygmatu Strategii Młodzieży.

10
liczba obszarów, w których zastosowano w diagnozie analizę trajektorii życia.

7
obszary zanalizowane pod kątem kluczowych ryzyk dla ścieżek życia młodzieży.

Wykres I.1

Matryca trajektorii zastosowana w „Diagnozie" do analizy ścieżek życia młodzieży i młodych dorosłych



Trajektoria pożądana
Trajektoria ryzykowna
Trajektoria niepożądana

Źródło: Opracowanie własne

45
liczba trajektorii zidentyfikowanych w Matrycy Trajektorii.

19
trajektorie niepożądane (kumulacja deficytów, blokady przejść i ryzyko wykluczenia), wymagające interwencji publicznych.

5
sprzężenia kumulatywne trajektorii o szczególnie wysokich kosztach społecznych.

V.3.
Proponowane priorytety i kierunki Strategii Młodzieży

Na podstawie analizy ośmiu obszarów życia młodego pokolenia oraz mechanizmów kształtujących ich trajektorie życiowe zidentyfikowano kluczowe priorytety Strategii Młodzieży, wymagające skoordynowanych, międzysektorowych działań polityk publicznych. Spośród nich sześć obszarów ma znaczenie strategiczne, przy czym trzy mają charakter fundamentalny i są ze sobą ściśle powiązane.

6
obszary horyzontalne wskazane w „Diagnozie" jako kluczowe pola działań.

Trwała poprawa bezpieczeństwa, dobrostanu psychicznego i kapitału psychologicznego młodych, a także jakości relacji i kompetencji społecznych, wymaga Triady Odporności – równoczesnego działania w trzech obszarach: (1) budowy odporności psychicznej młodzieży i młodych dorosłych, (2) zapewnienia bezpieczeństwa w środowisku cyfrowym oraz (3) systemowego wzmacniania kompetencji społecznych poprzez pracę z młodzieżą i rodzinami (Wykres I.2).

1/3
młodych dorosłych w Polsce – najmniej w OECD – uważa, że ma dostęp do dobrej jakości usług publicznych.

Główne priorytety horyzontalne – Triada Odporności

1. **Odporność psychiczna i kapitał rozwojowy młodego pokolenia.** Zintegrowany, międzysektorowy system profilaktyki, wczesnej interwencji i wsparcia zdrowia psychicznego oraz wzmacniania kapitału psychologicznego.

2. **Cyfrowa tarcza ochronna dla dzieci i młodzieży.** Regulacja platform cyfrowych, ograniczenie ekspozycji na przemoc, pornografię i patotreści, rozwój kompetencji cyfrowych oraz szybkie systemy reagowania i pomocy.

3. **Wzmocnienie relacji i kompetencje społecznych przez pracę z młodzieżą i rodzinami.** Rozwój pracy z młodzieżą poza szkołą oraz systemowe wsparcie rodzin w budowaniu umiejętności społecznych, emocjonalnych i wychowawczych.

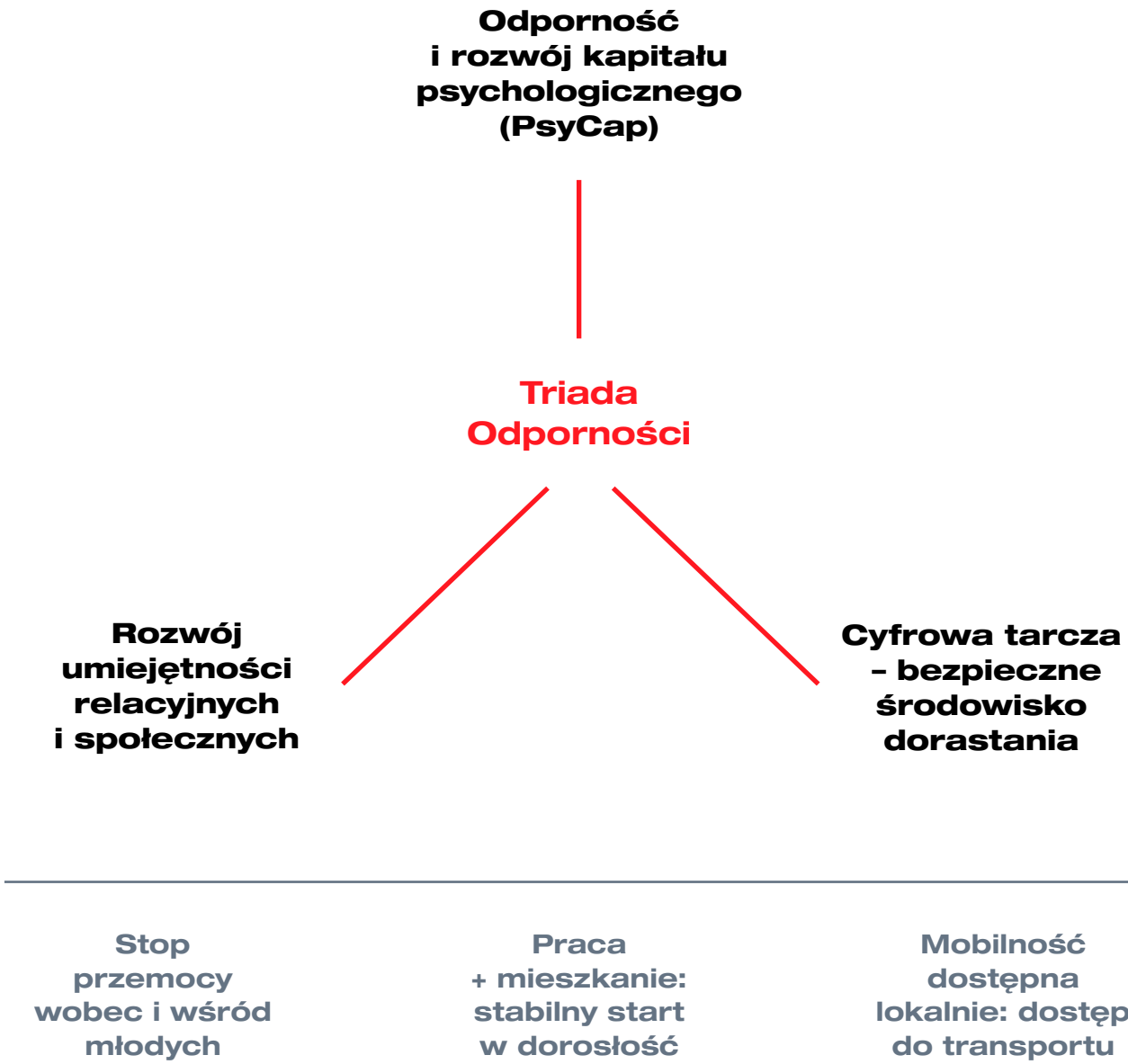
70%
pracowników sektora edukacji i wsparcia zauważa wzrost liczby nastolatków z problemami psychicznymi w ostatnim okresie.

36%
rodziców dzieci w wieku 7-27 lat uważa, że media społecznościowe najbardziej utrudniają dziś wychowanie.

Kolejne trzy obszary odpowiadają na zdiagnozowane problemy, dotykające znaczną część młodego pokolenia i w istotny sposób wpływające na ich trajektorie życiowe: (1) ograniczenie przemocy domowej i rówieśniczej oraz wzmocnienie ochrony dzieci i młodzieży, (2) zwiększenie

Wykres I.2

Triada Odporności oraz pozostałe priorytety horyzontalne Strategii Młodzieży rekomendowane na podstawie diagnozy



Triada Odporności stanowi fundament propozycji strategii. Obejmuje kluczowe mechanizmy, decydujące o zdolności młodych ludzi do radzenia sobie z presją psychiczną, ryzykami środowiska cyfrowego oraz osłabieniem relacji społecznych – głównymi czynnikami destabilizującymi trajektorie rozwojowe. Jej trzy komponenty tworzą zintegrowany system ochronny ograniczający kumulację stresu, przemocy i kryzysów emocjonalnych. Pozostałe priorytety horyzontalne dopełniają Triadę Odporności poprzez stabilizację warunków życia.

Źródło: Opracowanie własne (PTPS, 2025)

stabilności zatrudnienia i warunków mieszkaniowych jako fundamentu usamodzielnienia młodych dorosłych oraz (3) zmniejszenie wykluczenia komunikacyjnego poprzez poprawę lokalnej mobilności i dostępu do edukacji, kultury, sportu i relacji społecznych, zwłaszcza na obszarach wiejskich i peryferyjnych.

25%
nastolatków jest przekonane, że będzie im życiu trudniej niż ich rodzicom.

Główne priorytety horyzontalne – wyzwania o znacznej skali

1. **Stop przemocy wobec i wśród młodych.** Spójny, międzysektorowy system ochrony dzieci i młodzieży: wczesne rozpoznawanie zagrożeń, szybkie wsparcie ofiar oraz praca z rodzinami.

2. **Stabilny start w dorosłość – praca + mieszkanie.** Instrumenty wzmacniające stabilność zatrudnienia oraz dostęp do mieszkań jako podstawę samodzielności życiowej.

3. **Mobilność dostępna lokalnie.** Rozwój transportu zbiorowego i mechanizmów obniżających koszty mobilności młodych na obszarach wiejskich i podmiejskich.

67%
ofiar cyberprzemocy nie zgłasza doznanej krzywdy.

64%
młodych dorosłych uważa, że państwo nie działa by poprawić ich sytuację mieszkaniową.

Analiza danych oraz trajektorii życiowych pozwoliła także wskazać osiem kluczowych obszarów wymagających skoordynowanych, międzysektorowych działań polityk publicznych. Obejmują one zarówno wyzwania dotyczące określonych grup młodych (młodzież z obszarów wiejskich, młodzi mężczyźni, młode kobiety), jak i tematy przekrojowe, takie jak dobrostan reprodukcyjny, zdrowie fizyczne i zdrowy styl życia, równość szans, bezpieczeństwo i relacje społeczne, przedsiębiorczość, samorealizacja, zaangażowanie obywatelskie oraz troska o klimat.

28%
mieszkańców Polski jest zagrożonych wykluczeniem transportowym – głównie na obszarach wiejskich.

Monitoring rezultatów powinien być oparty o cykliczne badania o spójnej metodologii i stałych wskaźnikach (ISM – Indeks Sytuacji Młodzieży).

Priorytety działań międzysektorowych

1. **Potencjał młodzieży na obszarach wiejskich.**

2. **Zdrowie i dobrostan reprodukcyjny młodzieży.**

3. **Zdrowe nawyki – odżywianie i aktywność fizyczna.**

4. **Równość szans i bezpieczeństwo rozwoju młodych kobiet.**

5. **Relacje i odporność młodych mężczyzn.**

6. **Samorealizacja przez kulturę, sport i czas wolny.**

7. **Przedsiębiorczość i potencjał innowacji osób młodych.**

8. **Troska o klimat, środowisko i zrównoważony rozwój.**

Zarazem istnieje grupa kluczowych kwestii społecznych wymagających stałego monitoringu oraz – w przypadku narastania zagrożeń – uruchamiania odpowiednich instrumentów polityk publicznych. Obejmują one: (1) skalę i wpływ dezinformacji na postawy polityczne młodego pokolenia, prowadzące do radykalizacji lub wycofania obywatelskiego, (2) niskie zaangażowanie młodzieży w życie publiczne oraz osłabienie poparcia dla demokracji, (3) bariery rozwojowe młodzieży neuroróżnorodnej, (4) wyzwania związane z integracją młodych osób z doświadczeniem migracyjnym.

Nowe wyzwania do monitoringu

1. **Odporność informacyjna i kryzysowa młodzieży.**

2. **Zaufanie młodzieży do państwa i demokracji.**

3. **Młodzi neuroróżnorodni – bariery systemowe.**

4. **Integracja młodzieży z doświadczeniem migracyjnym.**

Ostatnia grupa rekomendacji dotyczy zasad projektowania i wdrażania Strategii Młodzieży. Strategia powinna opierać się na danych, analizie długofalowych trendów oraz odpowiednio długim horyzoncie realizacji. Kluczowe jest zapewnienie realnych mechanizmów partycypacji młodego pokolenia w planowaniu, wdrażaniu i ocenie działań. Skuteczna realizacja strategii wymaga powołania stałego organu odpowiedzialnego za monitoring

56%
uważa, że poparcie dla demokracji jest zależne od zdolności do zapewnienia bezpieczeństwa ekonomicznego i socjalnego.

27%
młodych osób uważa, że media społecznościowe zagrażają demokracji.

22%
tylko co piąta młoda osoba uważa, że jej potrzeby są uwzględniane przy projektowaniu usług publicznych

postępów, ewaluację efektów oraz wprowadzanie korekt. Fundamentem powinny być działania międzysektorowe. Szczególne znaczenie należy przypisać zwiększeniu zakresu pracy z młodzieżą oraz rodzinami.

Rekomendacje zasad wdrażania strategii

1. **Stały monitoring danych i efektów działań.**
2. **Realna partycypacja młodzieży w decyzjach publicznych.**
3. **Centralna koordynacja wdrażania strategii.**
4. **Międzysektorowa współpraca resortów i instytucji.**
5. **Wzmocnienie pracy z młodzieżą i rodzinami.**

Zakres Strategii Młodzieży powinien obejmować programy adresowane do młodzieży w wieku 15-18 lat oraz młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, przy jednoczesnym rozszerzeniu wybranych działań – zwłaszcza w obszarze zdrowia psychicznego, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji społecznych – także na młodsze nastolatki i dzieci. Z kolei instrumenty rynku pracy i usamodzielnienia mogą obejmować również starszych młodych dorosłych (do około 35. roku życia).

13-35 lat

rekomendowany zakres wiekowy polityk publicznych dla młodzieży, uwzględniający specyfikę wyzwań.

Skala i strukturalny charakter zdiagnozowanych wyzwań uzasadniają etapowe, kroczące wdrażanie priorytetów strategii. W najbliższych latach kluczowe działania powinny obejmować Triadę Odporności dla młodzieży 13-18 lat (dobrostan psychiczny, bezpieczeństwo cyfrowe, kompetencje społeczne), a dla młodych dorosłych (19-29 lat) – wzmocnienie stabilności zatrudnienia i dostępu do mieszkań jako fundamentu samodzielności. Kumulacja problemów młodego pokolenia przekracza możliwości rozproszonych polityk sektorowych. Doświadczenia innych państw pokazują, że skuteczna polityka młodzieżowa wymaga horyzontalnej koordynacji państwa, oparcia na trajektoriach życia, partycypacji młodych oraz decyzjach opartych na danych i ewaluacji.

3/4

pracowników sektorów edukacji, zdrowia, kultury i pomocy społecznej uważa za konieczną bliższą współpracę międzysektorową.



”

Ta presja mnie przytłacza, wszędzie, w domu i szkole (...) Czuję się codziennie przeciążona, wypalona. Zmęczona życiem, zanim się jeszcze zaczęło.

Maja, 18 lat

Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

I.3

Jak powstał raport

1. Pogłębiony *desk research* – ponad 200 raportów i strategii

Metodologia „Diagnozy Młodzieży 2026” opiera się na podejściu mieszanym, łączącym analizy *desk research* z badaniami ilościowymi i jakościowymi. W części analitycznej przeprowadzono przegląd 126 raportów z badań krajowych, 63 raportów i analiz międzynarodowych oraz 32 strategii i programów publicznych dotyczących dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, realizowanych zarówno w krajach Unii Europejskiej, jak i poza Europą.

2. Badania młodzieży, rodziców i pracowników instytucji

Część empiryczną stanowiły badania ilościowe CAWI, w których łącznie wzięło udział 5007 respondentów. Obejmowały one próby reprezentatywne młodzieży w wieku 15-18 lat (N=514) oraz 19-29 lat (N=511), a także rodziców dzieci i młodzieży (łącznie N=1008). Uzupełnieniem były próby celowe obejmujące pracowników instytucji publicznych, młodzież i młodych dorosłych oraz osoby aktywne w organizacjach młodzieżowych (łącznie N=2974). Równolegle zrealizowano badania jakościowe w formule FGI, w których uczestniczyło 99 osób w wieku 15-20 lat (w tym grupa 15-18 lat). Badania własne „Diagnozy” koncentrowały się na takich obszarach jak dobrostan psychiczny, relacje społeczne, uzależnienia cyfrowe, postawy obywatelskie oraz stereotypy pokoleniowe. Zastosowanie triangulacji metod badawczych zwiększyło rzetelność oraz interpretacyjną głębię uzyskanych wyników.

3. Metaanaliza danych w perspektywie trajektorii życia

W trzecim etapie przeprowadzono syntetyczną analizę i interpretację zgromadzonego materiału empirycznego w perspektywie trajektorii życia młodzieży i młodych dorosłych. Analiza polegała na integrowaniu wyników badań ilościowych, jakościowych oraz desk research, identyfikacji punktów krytycznych, ryzyk i zasobów na kolejnych etapach rozwoju oraz przejścia do dorosłości. Pozwoliło to na wyodrębnienie dominujących wzorców oraz zróżnicowanych ścieżek rozwojowych, a także potencjałów i zagrożeń charakterystycznych dla współczesnych doświadczeń młodych osób. Na tej podstawie sformułowano wnioski diagnostyczne oraz rekomendacje dla polityk publicznych i działań systemowych skierowanych do młodzieży i młodych dorosłych w Polsce.



II

Młodzi 2026 – czyli kto?

Karolina Kramkowska, Paweł Rabiej

II.1

Młode pokolenie w liczbach

„Diagnoza Młodzieży" opisuje potencjał i wyzwania dotyczące różnych aspektów życia osób w wieku 15-29 lat – reprezentantów pokolenia Zet. Łącznie jest ich ponad 5,73 mln, stanowią dużą i różnorodną populację. Najstarszych i najmłodszych jej przedstawicieli dzieli kilkanaście lat.

„Diagnoza Młodzieży" obejmuje osoby w wieku 15-29 lat, co stanowi 5,73 mln osób – 15,3% mieszkańców kraju. Dwie kluczowe podgrupy to młodzież w wieku 15-18 lat oraz młodzi dorośli w wieku 19-29 lat. Za dolną granicę wieku przyjęto próg 15 lat, jednak opisywane trendy i zjawiska dotyczą także populacji o kilka lat młodszej. Górna granica wieku (29 lat) jest zgodna ze standardami strategii młodzieżowych i badań, w praktyce jednak wydłużanie się przejścia w dorosłość sprawia, że diagnoza często opisuje również sytuacje osób w wieku 30-34 lata. Uwzględniono zatem płynność i wielowymiarowość faz dojrzewania i usamodzielniania.

Liczba nastolatków w przedziale wieku 15-18 lat (roczniki 2008-2011) wynosi 1,68 mln; mężczyzn jest o 10 tys. więcej niż kobiet (Tabela II.1). Niemal 55% populacji mieszka w miastach. Najliczniejsze są osoby w wieku 17 lat, najmniej liczny rocznik to urodzeni w 2011 r. Wliczając do tej kohorty również nastolatków w wieku 13 i 14 lat, obejmuje ona łącznie 2,47 mln, również z nieznaczną przewagą chłopców nad dziewczętami i nieznacznie mniejszą przewagą mieszkańców miast nad mieszkańcami wsi (GUS 2025). Liczba osób w wieku 19-29 lat wynosi zaś obecnie 4,04 mln, z czego 49% to kobiety (Tabela II.2). Roczniki 1997-2007 to pierwsze roczniki pokolenia Zet. 54,3% mieszka w miastach. Najliczniejsze w tej grupie wiekowej roczniki to osoby, które w 2026 r. ukończą 29, 19 oraz 28 lat. Łącznie populacja w przedziale wieku 15-29 lat liczy 5,73 mln osób (15,3% ludności kraju). Dla porównania, liczba osób w wieku 0-27 lat obejmuje 9,72 mln osób (26% ludności Polski), zaś liczba osób w wieku 65 i więcej – 8,46 mln osób (22,6% całej populacji).

Tabela II.1

Liczba nastolatków w wieku 15-18 lat (2026)

Wiek w 2026 r.	Rok ur.	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Miasta	Wieś
15	2011	403 735	207 607	196 128	218 559	185 176
16	2010	427 405	219 635	207 770	233 332	194 073
17	2009	431 433	220 882	210 551	239 396	192 037
18	2008	425 413	217 697	207 716	234 955	190 458
		1 687 986	**865 821**	**822 165**	**926 242**	**761 744**

Źródło: GUS, 2025

15-18 lat

Młodzież w wieku szkolnym (szkoła średnia), **łącznie 1,68 mln mieszkańców Polski.**

Tabela II.2

Liczba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat (2026)

Wiek w 2026 r.	Rok ur.	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Miasta	Wieś
19	2007	396 503	203 063	193 440	218 381	178 122
20	2006	375 370	192 066	183 304	204 959	170 411
21	2005	360 849	184 430	176 419	190 867	169 982
22	2004	348 710	178 601	170 109	182 686	166 024
23	2003	342 127	174 677	167 450	177 108	165 019
24	2002	346 151	176 888	169 263	178 284	167 867
25	2001	358 118	181 930	176 188	190 454	167 664
26	2000	367 678	187 083	180 595	200 850	166 828
27	1999	371 128	188 762	182 366	206 053	165 075
28	1998	382 619	194 995	187 624	218 355	164 264
29	1997	399 485	196 344	203 141	232 938	166 547
		4 048 738	**2 058 839**	**1 989 899**	**2 200 935**	**1 847 803**

Źródło: GUS, 2025

19-29 lat

Młodzi dorośli po ukończeniu szkoły średniej, **łącznie 4,04 mln mieszkańców Polski.**



5,73

5 736 724 – tyle dokładnie osób jest w 2026 r. w wieku objętym analizami „Diagnozy”: z czego 1,68 mln to osoby w wieku 15-18 lat, a 4,04 mln – w wieku 19-29 lat.

15,3%

Odsetek populacji kraju, którego dotyczy „Diagnoza”.

45,5%

Odsetek młodych oraz młodych dorosłych w Polsce, którzy zamieszkują na terenach wiejskich.

8%

Taki odsetek ogółu osób w wieku 15-29 lat zamieszkujących w Unii Europejskiej stanowią nastolatki i młodzi dorośli z Polski.

15-29

Przyjęty w „Diagnozie” wiek młodych oraz młodych dorosłych, w podziale na dwie grupy: 15-18 lat oraz 19-29 lat (zgodny z podejściem europejskim).

34

Taki wiek przyjmuje jako górny wiek „młodej dorosłości” Singapur – jako efekt analizy trendów i uwzględnienie późnego wchodzenia w dorosłość.

II.2

Mapa pokoleń

Obecni młodzi i młodzi dorośli to niemal w całości pokolenie Zet (roczniki 1997-2011). Generacja ta stanowi obecnie całość populacji w wieku 15-29 lat w Polsce. Ze swoją złożoną charakterystyką i potrzebami, Zetki będą dominować w dyskursie o potrzebach młodego pokolenia, dopóki na scenę pokoleń nie wejdzie szerzej pokolenie Alfa.

Przyjęty podział na generacje jest niekiedy krytykowany jako nadmiernie upraszczający, pozwala on jednak wskazać umowne granice wchodzenia w dojrzałość kolejnych pokoleń, a także – w oparciu o big data i wieloletnie analizy – określić charakter i natężenie międzypokoleniowych różnic (Twenge, 2023). Jak wynika z „generacyjnej mapy" (Wykres II.1), najbliższa dekada będzie okresem usamodzielniania się pokolenia Zet, a w wiek adolescencji wchodzą już przedstawiciele pokolenia Alfa („polarnego") – urodzeni w 2013 r. i następnych.

Większość pokolenia Z (urodzenia w latach 1996-2012, wiek od 14 do 30 lat) w latach 2026-2030 będzie na etapie późnej adolescencji, stabilizacji zawodowej oraz usamodzielniania się. Ostatnie roczniki urodzone w pokoleniu milenialsów (1994-1995) przekroczyły już wiek 30 lat. W 2030 r. najstarsi przedstawiciele pokolenia Zet będą w połowie czwartej dekady życia, zaś najmłodsi przekroczą próg formalnej dorosłości. Najstarsi przedstawiciele pokolenia Alfa ukończą w 2030 r. 17 lat, co oznacza, że obie kohorty – Alfa i Zet – znajdą się w najbliższej dekadzie jednocześnie w obszarze polityk publicznych adresowanych do osób młodych, choć z odmiennymi z racji wieku potrzebami, doświadczeniami i wyzwaniami rozwojowymi. Pod koniec dekady (2036 r.), wraz z dojrzewaniem „Alf", w grupie 15-25 lat znajdzie się dokładnie taka sama liczba roczników obu generacji).

Pokolenie Alfa liczy obecnie około 4,37 mln osób i jest najmniej liczną generacją we współczesnej historii Polski. Rekordowo niska dzietność (TFR ok. 1,1 w 2024 r.) wynika z nakładających się procesów społecznych i kulturowych. Istotną rolę odgrywa również tzw. „efekt wąskiego gardła" – rodzice osób przychodzących na świat po 2013 r. wywodzą się z niezbyt licznych roczników urodzonych po 1990 r. Niska liczba osób w tym pokoleniu będzie miała wpływ na rynek edukacji wczesnoszkolnej i szkolnej, a później na sektor edukacji wyższej i rynek pracy.

Tabela II.3

Liczba osób w przedziałach pokoleniowych (2025)

Pokolenie	Przedział wieku	Liczba osób w populacji
Pokolenie Alfa (polarne)	2013-2025 **(0-12 lat)**	**4 374 173**
Pokolenie Z	1996-2012 **(13-29 lat)**	**6 556 932**
Pokolenie Y (Milenialsi)	1980-1995 **(30-45 lat)**	**8 990 105**
Pokolenie X	1965-1979 **(46-60 lat)**	**7 683 636**
Pokolenie Boomers	1946-1964 **(61-79 lat)**	**8 097 981**

Źródło: GUS, 2025

Młodzi Polacy stanowią obecnie ok. 8% populacji młodych Europejczyków. Odsetek młodzieży w populacji UE zmniejszył się z 17,6% w 2013 r. do 16,2% w 2023 r. W Estonii, na Łotwie i Litwie, w Bułgarii, Polsce i na Słowacji spadek ten był wyższy niż europejska średnia – wyniósł ok. 5%. Polska jest wśród tych krajów UE, w których spadek populacji osób w wieku 0-19 lat wyniesie w najbliższych dwóch dekadach 15-20% (EU Youth Report, 2024).

Szybsze niż w Unii Europejskiej tempo spadku liczby młodych wynika z kilku nakładających się czynników: (1) Polska należy do państw o najniższej dzietności w Europie, (2) liczebność generacji wchodzących dziś w dorosłość jest wyraźnie niższa niż w przypadku pokoleń urodzonych w latach 80. i 90., (3) odpływ migracyjny młodych (zwłaszcza lata 2004-2015), zmniejszył rozmiar populacji młodych dorosłych i wpłynął na mniejszą liczbę urodzeń. Główną przyczyną są jednak głębsze procesy i trendy demograficzne, kulturowe i społeczne, które kształtują sposób życia generacji Zet i następnych pokoleń.

8,9 mln

Liczba przedstawicieli pokolenia milenialsów (urodzeni w latach 1981-1995): jest ich dwa razy więcej niż przedstawicieli pokolenia Alfa.

6,5 mln

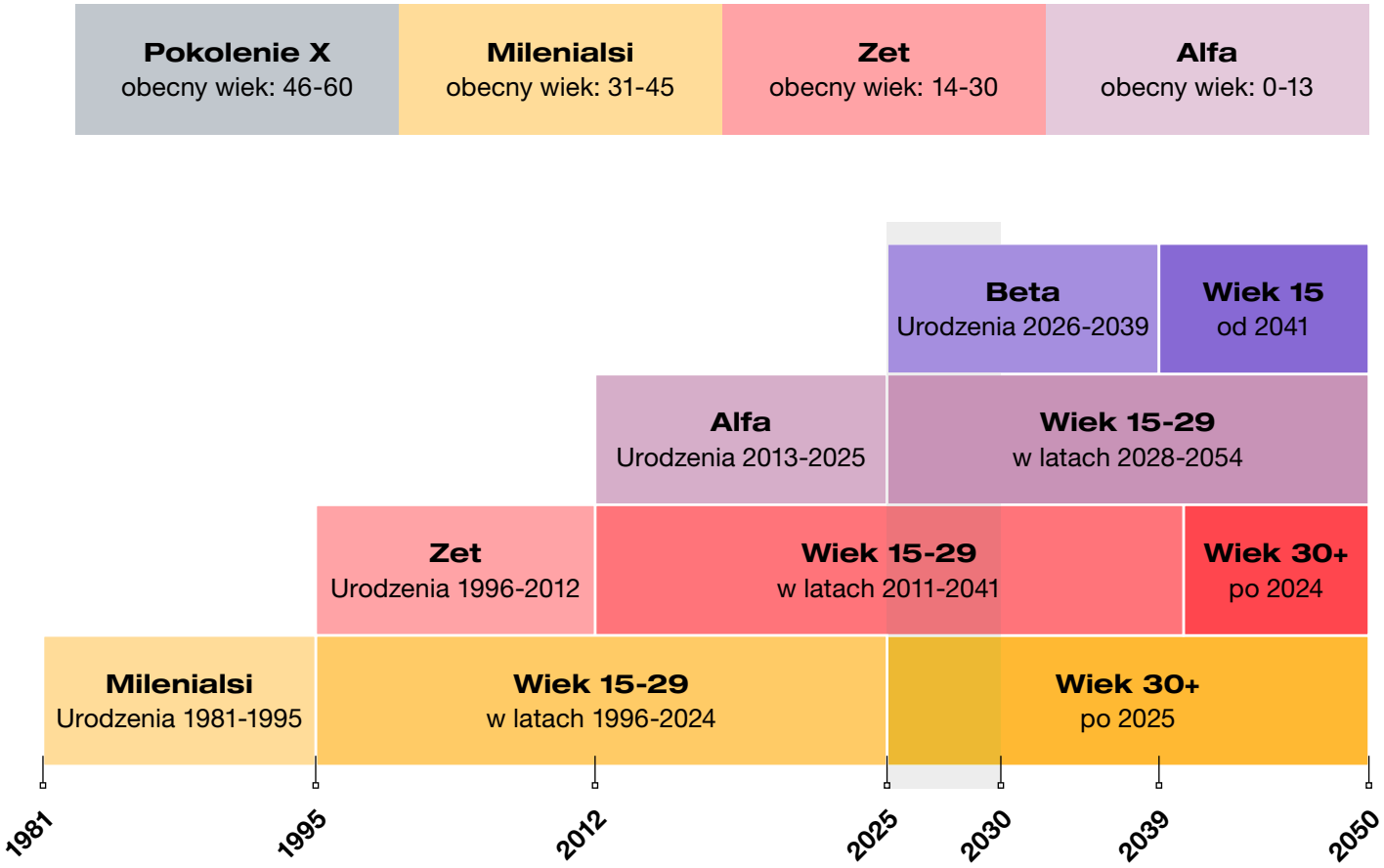
Liczba przedstawicieli pokolenia Zet w Polsce (urodzeni 1996-2012), którzy obecnie są w wieku 13-29 lat. (GUS, 2024)

4,3 mln

Liczba przedstawicieli pokolenia Alfa w Polsce (urodzeni 2013 i później) – ostatnia dekada to znaczący spadek dzietności. (GUS, 2024)

Wykres II.1

Mapa generacji w latach 1981-2050



2004
Wejście Polski do UE
Początek masowej migracji Polaków do krajów UE
Uruchomienie Facebooka

2007
Premiera iPhona

2008
Szczyt optymizmu pokolenia X i Y
Szczyt kredytów frankowych

2012
Kryzys strefy euro

2015
Kryzys migracyjny w Europie

2017
Początek likwidacji gimnazjów
Wycinka Puszczy Białowieskiej

2020
Początek pandemii COVID-19
Zakaz aborcji w Polsce, Strajk Kobiet

2022
Agresja Rosji na Ukrainę
Ponad 2 mln uchodźców z Ukrainy w Polsce
Ekspansja TikToka

2025
Wojna w Ukrainie, Gazie, Iran-Izrael
Rosnąca polaryzacja społeczna

II.3

Pragmatyczni, ostrożni, wrażliwi

Przedstawiciele pokolenia Zet (GenZ, iGen) dorastają w pełni cyfrowym, niepewnym świecie, nieustannie narażeni na nowe bodźce. Główne wyróżniki generacji to natywna biegłość technologiczna, szybkie uczenie się i adaptacja, realizm i pragmatyzm, otwartość i wrażliwość – oraz ostrożność, poszukiwanie stabilności i bezpieczeństwa.

W opisie tak rozległych kategorii analitycznych jak generacje nie sposób uniknąć uproszczeń i generalizacji. Skupiają się one na dominujących trendach, starając się sprowadzić złożoność postaw, aspiracji, biografii i losów do wspólnych mianowników. Zarazem jednak uproszczenia te są ich zaletą – pozwalają dostrzec trendy oraz charakterystyczne rysy generacji, zmieniające się z upływem lat.

Pokolenia jako dynamiczne formacje społeczne

Podejście do badań pokoleń ewoluowało od refleksji filozoficznej do empirycznej analizy opartej na danych. Z perspektywy socjologicznej definiowano pokolenia jako grupy uformowane przez wspólne doświadczenia historyczne okresu młodości (Mannheim, 1928). W drugiej połowie XX w. badania przesunęły się w stronę perspektywy demograficznej i kohortowej, analizującej różnice wynikające z wieku, okresu i kohorty urodzenia, zaś od lat 90. rośnie znaczenie ujęcia kulturowo-ekonomicznego (Strauss, Howe, 1991,1997). W ostatnich dwóch dekadach nastąpił zwrot ku empirycznym badaniom międzynarodowym, opartym na dużych zbiorach danych (WVS, EVS, Eurofound, OECD) oraz analizach zmian pokoleniowych (Twenge, 2023). Obecnie badania generacji łączą socjologię, psychologię, ekonomię i nauki o kulturze, pokazując pokolenia jako dynamiczne formacje społeczne, kształtowane przez procesy globalne, technologie i warunki życia.

Amerykańska szkoła badań pokoleń wypracowała najbardziej rozpoznawalne określenia i ramy czasowe kolejnych generacji (boomersi, X, milenialsi, Gen Z). W oparciu o wieloletnie badania longitudinalne

udowodniono, że kluczowym motorem przemian pokoleniowych są technologie – od telewizji po smartfony – których rozwój kształtuje dojrzewanie, tożsamość i styl życia, zapewniając więcej czasu i wydłużając młodość (Twenge, 2023). Szkoła ta wprowadziła również narrację o pokoleniach jako „aktorach zmiany społecznej", a nie tylko grupach demograficznych. Podejście oparte o dane (*evidence-based*) oraz analizy zmian w wieloletnich danych wyznacza obecnie standard refleksji o trendach zmian pokoleniowych i przyszłych wyzwaniach społecznych, pozwalając zidentyfikować relacje i zależności między różnymi czynnikami.

Pokoleniowe cechy a pokoleniowe stereotypy

W Polsce refleksja nad pokoleniami rozwinęła się w kilku nurtach badawczych, m.in. socjologii transformacji, badaniach młodzieży, socjologii stylów życia, badaniach pokolenia cyfrowego, psychologii międzygeneracyjnej i rynku pracy. Tradycja badań pokoleń w Polsce jest szeroka i wieloperspektywiczna, choć rzadko odbywa się w ramach wieloletnich, podłużnych badań prowadzonych według spójnej metodologii. Wiedza o młodym pokoleniu jest raczej fragmentaryczna i rozproszona, co jest słabością refleksji

Tabela II.4

Najważniejsze różnice między generacją milenialsów a pokoleniem Zet

Obszar	Milenialsi (Y)	Pokolenie Zet (iGen)
Tożsamość i wartości	Silny indywidualizm – „Generacja Ja"	Autentyczność, ostrożność i lęk
Zdrowie psychiczne	Wzrost stresu, większa troska o dobrostan	Rekordowa depresja, lęki
Technologie	Cyfrowi migranci	Cyfrowi tubylcy
Relacje społeczne	Wyższa aktywność offline	Relacje głównie online
Praca i kariera	Sens, rozwój, aspiracje	Stabilność, bezpieczeństwo
Wejście w dorosłość	Opóźnione (warunki rynkowe)	Jeszcze bardziej opóźnione
Wartości obyczajowe	Silna liberalizacja i akceptacja	Jeszcze silniejsza liberalizacja
Polityka i światopogląd	Liberalni, egalitarni	Bardziej spolaryzowani
Stosunek do ryzyka	Gotowość do prób	Tendencja do unikania ryzyka
Edukacja	Wysoka samoocena	Perfekcjonizm, presja
Cechy charakterystyczne	Optymizm, pewność siebie	Ostrożność, wrażliwość, niska pewność siebie
Hasło pokoleniowe	„Możesz być kim chcesz"	„Bądź sobą, ale ostrożnie"

Źródło: Twenge 2023; Haidt 2024, raporty o cechach generacji

nad pokoleniami, zwłaszcza w kontekście międzygeneracyjnym. Diagnoza osób starszych jest obecnie znacznie bardziej pogłębiona (m.in. badania PolSenior I i II), co wynika ze starzenia się populacji i koncentracji na politykach publicznych adresowanych do osób starszych i zależnych.

Publiczna refleksja o młodym pokoleniu i różnicach między generacjami jest również obciążona stereotypami i uproszczeniami. Wiele opinii o pokoleniu Zet jest formułowane przez przedstawicieli pokolenia Y lub starszej generacji (40-60 lat), których świat ambicji i wartości wyglądał inaczej, a doświadczenia generacyjne formowały zupełnie inne czynniki i codzienne przeżycia, niedostępne dla obecnego młodego pokolenia. Źródłem uogólnień na temat charakterystycznych cech pokoleń są również indywidualne doświadczenia i obserwacje rodziców czy dziadków – cenne, nie oparte jednak na badaniach naukowych i modelach porównawczych. Analiza głównych różnić pomiędzy generacjami w oparciu o wieloletnie, systematyczne badania naukowe pozwala jednak wychwycić istotne różnice, dotyczące sposobu myślenia, stylu życia i reagowania na świat pokolenia Zet (Tabela II.4.).

Milenialsi i Zetki: podobni i odmienni

W analizach globalnych, milenialsi są opisywani jako generacja silnie indywidualistyczna, pewna siebie i aspiracyjna – wychowana w przekonaniu „możesz być kim chcesz". Ich wartości kształtowała kultura rozwoju osobistego, edukacji i samorealizacji, a relacje w dużej mierze opierały się na kontaktach offline. W pracy kierują się sensem, rozwojem i możliwością realizowania ambicji; podejmowanie ryzyka i próbowanie nowych ścieżek kariery jest dla nich naturalne. Przedstawiciele tego pokolenia mają co do zasady dość wysoką samoocenę i znaczny optymizm wobec swojej przyszłości – choć z upływem lat zmniejszony rosnącym rozczarowaniem, że jednak życie znacznej części z nich nie ułożyło się tak dobrze, jak oczekiwali.

Pokolenie Zet jest bardziej od poprzedników ostrożne, ma więcej lęków i jest bardziej skoncentrowane na swoim bezpieczeństwie, zwłaszcza psychicznym. Utrzymując (i wzmacniając) poziom indywidualizmu poprzedniego pokolenia, jego przedstawiciele swoją tożsamość budują już bardziej na autentyczności. Równocześnie odczuwają silną niepewność i „zabezpieczają się" przed presją świata. Nie znają świata bez smartfonów – większość relacji przenieśli do online, odczuwają jednak wyższy niż poprzednicy poziom samotności. W pokoleniu tym występuje także rekordowy wzrost problemów psychicznych. Zamiast poszukiwania sensu i ambicji przedstawiciele pokolenia Zet mają tendencje do wybierania stabilności i przewidywalności. Zetki unikają ryzyka, częściej czują presję i perfekcjonizm edukacyjny, a ich światopogląd jest bardziej spolaryzowany niż milenialsów – są pokoleniem znacznie silniejszych podziałów tożsamościowych. W dorosłość wchodzą jeszcze później niż wcześniejsza generacja.

Indywidualizm i różnorodność dwóch ostatnich pokoleń

Głębsza analiza danych wskazuje zarówno na różnice, jak i punkty wspólne między pokoleniem, które zaczęło wchodzić w dorosłość pod koniec lat 90., a tym którego pierwsi przedstawiciele zaczęli dorastać około 2015 r. Realizowane cyklicznie badania European Value Survey (EVS), wskazują np. na głęboką zmianę, która zaszła w ciągu ostatnich trzech dekad w podejściu Polaków do rodziny i pracy. Rodzina pozostała najważniejszą wartością, lecz zmienił się jej charakter: maleje znaczenie tradycyjnych

norm i ról płciowych, rośnie indywidualizacja wyborów i zwiększa się elastyczność modeli życia. W obszarze pracy nastąpiło przesunięcie od etosu „powołania" i poszukiwania sensu oraz realizacji ambicji do podejścia pragmatycznego – praca ma przede wszystkim zapewniać stabilność i dochód, a nie nadawać życiu sens czy misję. Wzrosły materialistyczne oczekiwania wobec pracy i akceptacja elastycznych form zatrudnienia.

Dane z European Value Survey (EVS) oraz World Value Survey (WVS), jednego z największych i najdłużej (od 1981 r.) realizowanych badań nad wartościami, normami społecznymi i postawami ludzi na całym świecie, obejmujące 90% światowej populacji, są barometrem głębokich „społecznych zmian tektonicznych". Wyniki EVS wskazują na zmiany wartości: tradycjonalizm słabnie, wzmacniają się postawy liberalne i indywidualistyczne, co zwiększa różnorodność modeli rodziny i podejść do życia zawodowego. Głębokie przemiany w sferze wartości zachodzą we wszystkich krajach europejskich, w niektórych wolniej, a w niektórych szybciej – ich kierunek jest jednak od kilku dekad stały i niezmienny.

Lokalne konteksty pokoleniowe

Zarazem wartości i postawy pokoleniowe kształtowane są przez lokalne konteksty. Region Europy Środkowej otworzył się na świat w 1989 r., przyjmując zachodnie wzorce polityczne, społeczne i konsumpcyjne. W Polsce lata 90. miały charakter burzliwego okresu transformacji, który dla części Polaków stanowił szansę, ale dla części oznaczał pogorszenie codziennego losu. Wejście Polski do Unii Europejskiej w 2004 r. oraz dekady wzrostu gospodarczego stanowiły ważną historyczną cezurę historyczną – i tożsamościową. Polscy milenialsi doświadczyli jednak w większym stopniu niż rówieśnicy w krajach EU-15 niestabilności zatrudnienia, umów cywilnoprawnych oraz trudności z wchodzeniem na rynek pracy, a istotnym obciążeniem życiowego startu stały się kredyty mieszkaniowe. Ostatnia dekada była z kolei naznaczona łamaniem praworządności i ładu instytucjonalnego państwa, atakami na prawa osób LGBTQ+, ograniczeniem praw reprodukcyjnych kobiet, pandemią COVID-19 oraz konsekwencjami wybuchu wojny w Ukrainie oraz kryzysem hybrydowym na granicy polsko-białoruskiej.

Zdarzenia te nie stanowią „pokoleniowych przełomów", wpływają jednak na zbiorcze biografie pokoleń. Na kolejnych stronach przedstawiamy uproszczony opis generacji Y, Zet oraz Alfa („polarnego"), z zaznaczeniem najważniejszych wyróżników każdej z nich oraz uwzględnieniem polskiej specyfiki. Modele te pozwolą w lepszej orientacji w lekturze „Diagnozy" oraz zrozumieniu kontekstu przytaczanych danych z badań i analiz młodzieży i młodych dorosłych w Polsce. Zawarte w nich uproszczenia nie oznaczają, że każda osoba w wieku 15-29 lat z pokolenia Zet jest dokładnie taka jak „zbiorowy portret". Opisują one jednak kluczowe determinanty pokoleń, wyznaczające możliwości i ograniczenia danej kohorty.

Jednostkowe losy i wartości mocno różnią się w każdym pokoleniu. Pokolenie Zet już cechuje duża otwartość i różnorodność, choć polaryzacja wartości i postaw stała się już jednym z jego markerów – można określić je jako „pokolenie różnorodności". Wiele analiz wskazuje na to, że pokolenie Alf („polarne") będzie jeszcze bardziej zróżnicowane i spolaryzowane, również wskutek narastających wyzwań w środowisku cyfrowym oraz wzmacniającej się dezinformacji. Trendy, które ukształtują przyszłość obecnych nastolatków i determinują obecne pokolenie młodych dorosłych zostały opisane szerzej w kolejnym rozdziale.

Tabela II.5

Pokolenie milenialsów (1981-1996)
Nowe cechy w stosunku do poprzedniego pokolenia (X)

1.	**Pierwsza generacja online**	Pokolenie, które dorastało z komputerem i stacjonarnym internetem, początek mediów społecznościowych
2.	**Indywidualizm i wiara w siebie**	Optymizm, marzenia i wysokie aspiracje, poczucie, że „możliwe jest wszystko”, dążenie do samorealizacji
3.	**Dzieci globalnej kultury pop**	Duży wpływ kultury masowej na oczekiwania i wzorce, globalne marki, tanie linie lotnicze, konsumpcja online
4.	**Edukacyjny boom**	Masowe wyższe wykształcenie, w efekcie często aspiracje wyższe niż możliwości rynku pracy
5.	**Odkrywanie wirtualnych relacji**	Korzystanie z mediów społecznościowych, randki online, praca zdalna, światy gamingowe
6.	**Akceptacja różnorodności**	Akceptacja różnych stylów życia, liberalizacja wartości obyczajowych, tolerancja
7.	**Dorosłość w czasie kryzysu**	Niepewne i prekaryjne formy zatrudnienia, rosnące ceny mieszkań, trudność w osiąganiu stabilności
8.	**Opóźniona dorosłość**	Pierwsze pokolenie później wchodzące w dorosłość, życie „na projektach”, dłuższe mieszkanie z rodzicami, odkładane związki
9.	**Progresywni i prosystemowi**	Prorównościowi, prosystemowi, nastawienie na współpracę, wiara w sprawczość instytucji, nastawienie na sens w życiu
10.	**Work-life balance**	Stawiający granice w pracy, oczekujący równowagi między pracą a życiem prywatnym, stawiający granice, oczekujący sensu w pracy

Specyficzne cechy polskiego pokolenia milenialsów

Pokolenie wysokich aspiracji, ale „przytemperowanych” przez niższe możliwości rozwoju: **mniej niż X skorzystali na transformacji**

Doświadczenie większych niż rówieśnicy w UE trudności na rynku pracy, doświadczenie migracji i pracy za granicą

Poczucie, że inwestycja w **wyższe wykształcenie nie zawsze dała odpowiedni zwrot**

Pokolenie dużej kumulacji kapitału, tworzące zręby nowoczesnej klasy średniej

Ze względu na różne możliwości rozwoju swojego potencjału **bardzo zróżnicowana grupa pod względem statusu, aspiracji i możliwości**



Tabela II.6

Pokolenie Zet (1997-2013)
Nowe cechy w stosunku do poprzedniego pokolenia (milenialsów)

1.	**Zatarcie granic online/ offline**	Wchodzili w środowisko cyfrowe w wieku ok. 10-12 lat, poszukiwanie wiedzy, informacji, komunikacja i relacje w online
2.	**Cyfrowa tożsamość częścią „ja”**	Permanentnie online – duża energia w budowanie tożsamości online, porównywanie się, presja na bycie idealnym
3.	**Wyższy poziom samotności i zaburzeń psychicznych**	Po 2012 r. globalnie wzrost depresji, lęku, prób samobójczych, zaburzeń snu – duża skala w pokoleniu
4.	**Niska odporność na niepewność**	Wymagają większego bezpieczeństwa emocjonalnego, wsparcia psychicznego, jasnych zasad, mniej odporni na chaos
5.	**Największa tolerancja różnorodności w historii**	Akceptacja osób innej narodowości, religii, grup mniejszościowych – najbardziej tolerancyjna generacja w historii
6.	**Moralność indywidualna**	Przejście od moralności religijnej do autonomicznej, indywidualizacja moralności seksualnej i rodzinnej
7.	**Związki, małżeństwa i rodzicielstwo**	Wzrost akceptacji związków nieformalnych i jednopłciowych, małżeństwo przestaje być warunkiem „udanej dorosłości”, zmiana ról w związkach
8.	**Koncentracja na bezpieczeństwie**	Znacznie większa ostrożność, mniej buntowniczości, mniejsza skłonność do ryzyka, mniejsza ekspresyjność i niezależność
9.	**Równość i wrażliwość społeczna**	Wysoka akceptacja różnorodności, szersze spektrum tożsamości seksualnych, popieranie mniejszości, progresywni, etyczni
10.	**Wysokie wymagania wobec instytucji**	Większa ufność do instytucji, oczekiwanie zapewnienia warunków rozwoju, środowiska bez przemocy
11.	**Późna dorosłość jako norma**	Pierwsze pokolenie, które późno zaczyna „dorosłe zajęcia”: pracę, związki, wyprowadzanie się z domu – późne dojrzewanie
12.	**Równowaga i sens w pracy**	Praktyczni, oczekują elastyczności, autonomii, kultury pracy i relacji, dbania o ich zdrowie psychiczne, ale też samorozwoju

Specyficzne cechy polskiego pokolenia Zet

Wyższy poziom lęku i problemów psychicznych – wysokie poziomy złego stanu psychicznego na tle UE

Silniejszy pesymizm co do przyszłości, większy lęk i obawy (m.in. wojna, klimat, niepewność pracy, samotność, relacje)

Mniejsze poczucie sprawczości, wpływu na rzeczywistość

Jeden z najwyższych w EU poziomów stresu szkolnego, presja ocen i egzaminów, niska podmiotowość w systemie edukacji

Silniejsza wrażliwość społeczna i prospołeczność, ale niższe zaangażowanie (wolontariat, aktywizm)

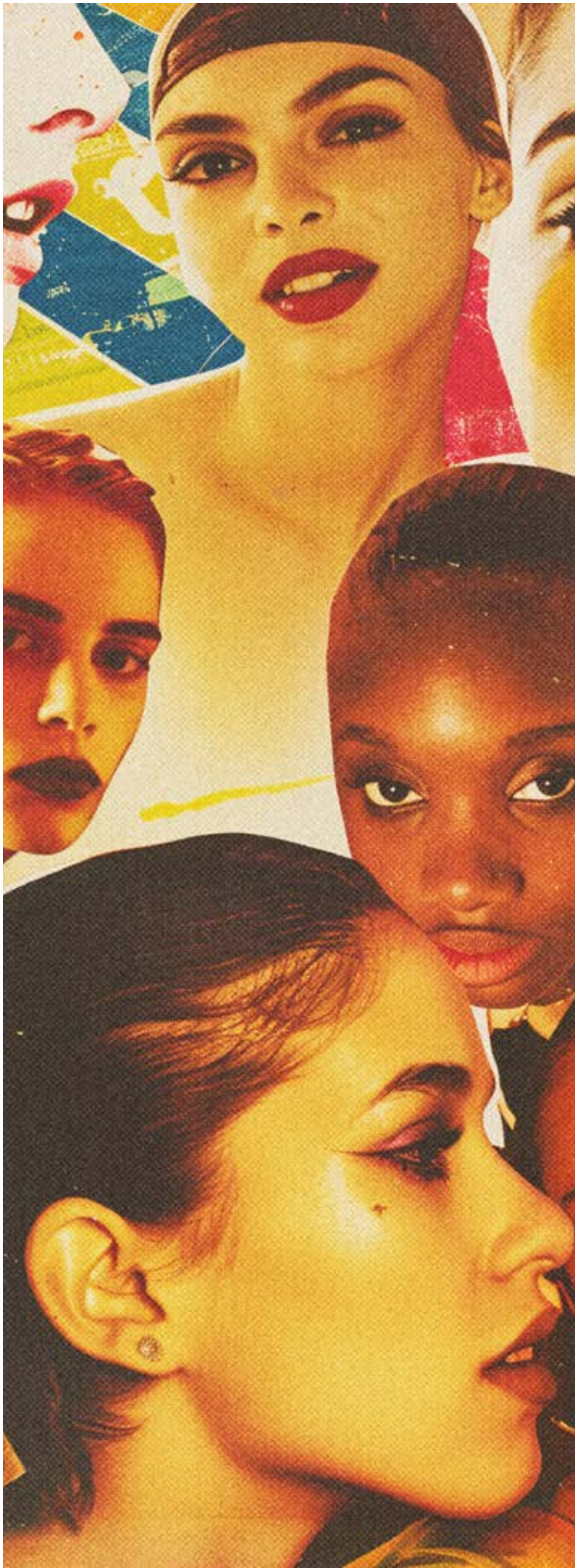


Tabela II.7

Pokolenie Alfa (polarne) (2013-2025)
Przewidywane cechy w stosunku do poprzedniego pokolenia (Zet)

1.	**Pierwsza generacja AI native – skrajna cyfryzacja dzieciństwa**	Dorasta w środowisku cyfrowym i AI (rekomendacje, voice assistant, edukacja, gry), algorytmy kształtują uwagę a granica on/offline jest rozmyta
2.	**Wysoki poziom kontaktów online**	Wchodzenie w relacje od razu poprzez ekrany, rozwijają mowę emocje i empatię w kontakcie z urządzeniami
3.	**Wysoki poziom samotności**	Mniej realnych kontaktów, mniej różnorodnych znajomości, istnieje spore ryzyko cyfrowego autyzmu i opóźnień społecznych
4.	**Krótki czas uwagi i „dopaminowe" wzmocnienia**	Krótki czas koncentracji, przyzwyczajenie do szybkich nagród (*dopamine drip*), częściej doświadcza przeciążenia sensorycznego
5.	**Duży poziom kontroli rodzicielskiej**	Stałe monitorowanie (GPS, aplikacje, szkoła), częściej chronione przed ryzykiem, nauczone że świat jest niebezpieczny
6.	**Głębsza polaryzacja informacyjna**	Ekspozycja na treści spolaryzowane, brak wspólnych źródeł informacji (algorytmy), może rozwinąć „mikroplemiona"
7.	**Wyższa potrzeba bezpieczeństwa emocjonalnego i nadzoru**	Większa wrażliwość emocjonalna przyczynek podatność na przeciążenia lęk wysoka potrzeba struktury rutyny i ochrony
8.	**Wysoka świadomość społeczna i ekologiczna**	Zorientowanie na problemy globalne, ekologiczne, podejście egalitarne i tolerancyjne (wzmocnienie cech generacji Zet)
9.	**Jeszcze większe opóźnienie rozwoju społecznego i emocjonalnego**	Prognozuje się, że wejdą w dorosłe życie z jeszcze większym opóźnieniem niż generacja Zet ze względu na intensywne rodzicielstwo (*intensive parenting*)
10.	**Nowe środowisko pracy**	Przewidywana praca w świecie automatyzacji, współpracy z AI, potrzeba odporności psychicznej i zarządzania uwagą, problemem może być brak kompetencji społecznych offline

II.4

O młodzieży bez ściemy. Sigma czy enigma?

Badania „Diagnozy” przedstawiają portret pokolenia znacznie bardziej refleksyjnego, świadomego i pragmatycznego, niż sugerują stereotypy. Tworzy ono model dorosłości na własnych warunkach, dążąc do stabilności, sensu i dobrostanu. To prawdopodobnie najbardziej dojrzała emocjonalnie generacja w historii.

Współczesny dyskurs publiczny często maluje obraz młodego pokolenia za pomocą uproszczonych etykiet. „Roszczeniowi”, „płatki śniegu”, „uzależnieni od ekranów”, „zbuntowani”, „wieczne dzieci” – to tylko kilka powielanych i „klikalnych” opinii. Przeprowadzone w ramach diagnozy i badań jakościowych „Młodzi bez ściemy” rozmowy z nastolatkami przynoszą jednak zupełnie inne, znacznie bardziej złożone rozpoznanie. Wyłania się z niego obraz młodzieży i młodych dorosłych jako „aktorów społecznych”, którzy zamiast bezrefleksyjnego buntu, dokonują chłodnej, niemal technicznej analizy świata dorosłych i instytucji, w których przyszło im funkcjonować – i przyjmują adekwatne do tej analizy strategie przetrwania.

Jakie jest młode pokolenie?

1. Świadomi siebie poszukiwacze stabilności

Młodzi charakteryzują się wysoką świadomością swoich emocji, zdrowia psychicznego i ograniczeń. Dostrzegają wpływ środowiska społecznego i technologii na swój dobrostan. W odpowiedzi na zmienność i niepewność dążą do stabilizacji, przewidywalności i kontroli nad własnym życiem. Jako główne potrzeby wskazują stabilną i uczciwą pracę, równowagę psychiczną, poczucie sensu działania, sprawiedliwe traktowanie oraz jasne, spójne zasady. Od innych oczekują jasnych reguł, spójności i redukcji chaosu. Poszukiwanie stabilności jest dla nich kluczową strategią adaptacyjną w chaosie współczesnych realiów.

2. „Eksperci od dobrostanu”

Wykazują wyjątkową biegłość w nazywaniu własnych stanów emocjonalnych i mechanizmów psychologicznych. Potrafią rozpoznać symptomy kryzysu psychicznego czy depresji. Wielu z nich mówi wprost o wypaleniu – już na etapie szkoły średniej czuje się zmęczonych życiem, zanim ono się w ogóle zacznie. Ich język jest nasycony

pojęciami z zakresu psychologii – mówią o „traumie pokoleniowej", „fałszywej dopaminie" czy „deficytach poznawczych" wywołanych pandemią. Otwarcie opowiadają o lęku, depresji oraz potrzebie terapii i wsparcia. Dbałość o swoje zdrowie psychiczne postrzegają jako kluczowy zasób, a nie przejaw słabości. To nie tabu czy wstyd, lecz element dbania o siebie.

3. Wrażliwość jako „supermoc"

Wrażliwość stanowi dla młodego pokolenia świadomą wartość i element strategii odporności, a nie oznakę słabości czy tożsamościowy defekt. Traktowana jest jako sposób regulowania emocji i przeciwstawiana „twardości" wcześniejszych generacji, kojarzonej z tłumieniem uczuć i toksyczną dyscypliną. Towarzyszy jej wysoki poziom empatii i życzliwości – młodzi, mimo krytycyzmu wobec dorosłych, starają się rozumieć ich postawy jako efekt deficytów wsparcia psychicznego w przeszłości. Są też wrażliwi na potrzeby emocjonalne swojego otoczenia i otoczenie społeczne.

4. Cyfrowi realiści

Młodzi nie idealizują środowiska cyfrowego online i mają wysoką świadomość mechanizmów ryzyka – algorytmów sprzyjających dekoncentracji i uzależnieniu, normalizacji przemocy cyfrowej, szkodliwych treści, dezinformacji, presji autoprezentacji oraz iluzorycznej kontroli dorosłych nad platformami. Postrzegają środowisko cyfrowe nie jako neutralne narzędzie, lecz jako przestrzeń, w którą wpisane jest ryzyko. Cenią relacje online i potrafią wyraźnie odróżniać relacje online od bezpośrednich, uznając te drugie za inaczej wartościowe ze względu na obecność w komunikacji sygnałów niewerbalnych i obecność emocjonalną drugiej osoby.

5. Nowe kryteria autorytetu

Autorytet ma dla nich charakter warunkowy. Nie wynika z hierarchii, wieku ani zajmowanej pozycji. Musi być zbudowany poprzez kompetencje, wiarygodność oraz wzajemny szacunek. Gdy nauczyciel lub rodzic nie tworzy relacji opartej na autentyczności i podmiotowym traktowaniu, traci wpływ na rzecz alternatywnych figur – rówieśników lub twórców internetowych dostępnych, mówiących zrozumiałym językiem, rozumiejących potrzeby młodych. Wysokie oczekiwania autentyczności, jasnej komunikacji, angażowania wobec autorytetów tłumaczą dystans młodego pokolenia wobec instytucji, nie oznaczając jednak odrzucenia wartości ani odpowiedzialności.

Jakie nie jest młode pokolenie?

1. Nie są roszczeniowi, lecz mają swoje oczekiwania

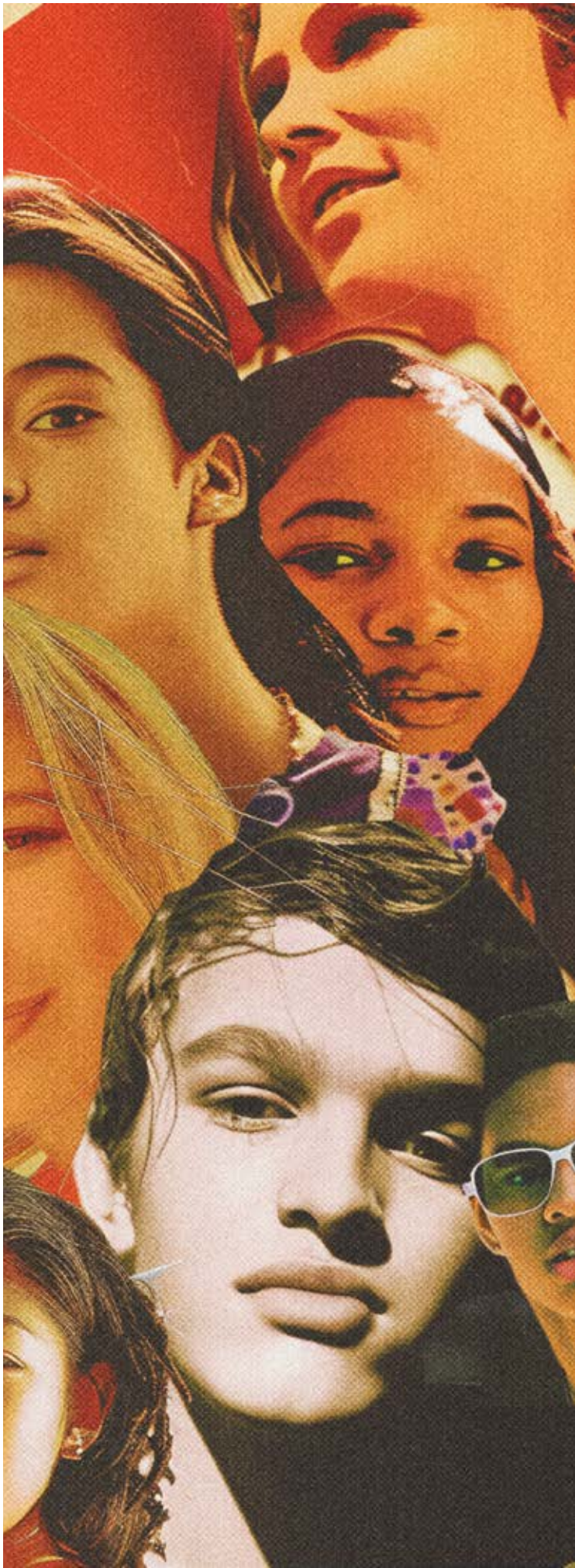
Etykietę „roszczeniowości" młodzi postrzegają jako mechanizm obronny przypisywany im przez dorosłych. To, co bywa uznawane za nadmierne oczekiwania, jest w istocie racjonalną odmową uczestnictwa w destrukcyjnych wzorcach – kulturze przeciążenia, chronicznego wypalenia i pracy ponad siły za niskie wynagrodzenie. Młodzi z pogranicza pokoleń Z i Alfa nie oczekują „łatwego sukcesu", lecz stabilności, sensu pracy i elementarnej sprawiedliwości. Ich postawa jest świadomą strategią ochrony dobrostanu psychicznego i ekonomicznego. Dostrzegają, jak zmęczeni pracą i zobowiązaniami finansowymi są ich rodzice i krewni – i nie chcą tak żyć. Podkreślają, że współczesne czasy dają im wybór – a oni mają wolę, by z tego wyboru, którego często nie mieli dorośli – skorzystać.

2. Nie są „płatkami śniegu”, ale świadomymi emocjonalnie realistami

Odrzucają etykietę „płatków śniegu”, postrzegając ją jako uproszczenie deprecjonujące realne problemy psychiczne. Uważają, że tak nazywają ich dorośli, którzy nie przepracowali swoich problemów i często nie potrafią nazwać swoich emocji. Podkreślają, że potrafią jasno stawiać granice i dążyć do swoich celów – a wrażliwość nie oznacza nadwrażliwości, ale świadomość tego, że emocje regulują ich zachowanie. Świadomości swojej psychiki i stanów emocjonalnych nie kojarzą z kruchością, przeciwnie – uznają to za kompetencję, której bywają pozbawieni dorośli.

3. Nie są pokoleniem buntu dla buntu, ale chłodnymi krytykami systemu

Narracje młodzieży nie są emocjonalnym krzykiem przeciwko dorosłym, lecz analityczną, chłodną diagnozą błędów systemowych, których ofiarami są ich nauczyciele i rodzice. Zamiast oskarżać jednostki (np. konkretnych nauczycieli), punktują logikę instytucji, która nie uczy ich praktycznych umiejętności (kontakty z instytucjami, praktyczne życiowe umiejętności) i nie zapewnia wsparcia emocjonalnego. Ich dystans wobec tradycyjnych modeli życia nie wynika z odrzucenia odpowiedzialności, lecz z determinacji, by nie powielać wzorców przymusu, zależności i wypalenia obserwowanych u starszych pokoleń. To próba redefinicji dorosłości w kierunku większego dobrostanu, autonomii i podejmowania odpowiedzialnych wyborów, w których presja społeczna nie gra dominującej roli.



4. Nie są ofiarami technologii, lecz jej świadomymi użytkownikami

Młodzi nie czują się bezwolnymi ofiarami Internetu, mimo że przyznają się do utraty kontroli (np. nadmiernego scrollowania). Wiedzą, że platformy są zaprojektowane tak, by przechwytywać ich uwagę. Dostrzegają systemowy brak prewencji, wskazując na mechanizmy platform jako główne źródło problemów, a nie własną „słabą wolę". Krytycznie oceniają presję porównań i nadmiar bodźców, których dostarczają platformy internetowe. Wyraźnie oddzielają „widoczność" w mediach społecznościowych od wpływu – autorytetem jest ktoś z kim łączy ich realna relacja i zaufanie a nie osoba oglądana często na ekranie. Mają też świadomość, że bliskość buduje się poza ekranem – choć przyznają, że trudno o przestrzeń i czas na takie relacje.

5. Nie chcą powielać modelu „tradycyjnej dorosłości"

Nastoletni młodzi dystansuje się wobec wzorca życia opartego na schemacie: praca – dom – tłumienie emocji i potrzeb – podporządkowanie się społecznym oczekiwaniom. Obserwując zmęczenie, niespełnienie rodziców, presję modelu życia w kredycie, postrzegają ten scenariusz jako kosztowny i mało atrakcyjny. Ich wizja dorosłości zakłada pracę wspierającą rozwój i potrzeby życiowe, a nie pochłaniającą większość czasu i energii. Dążą do mobilności zawodowej i życiowej oraz większej autonomii, traktując ją jako sposób przerwania międzypokoleniowego wzorca przeciążenia i przekazywania dzieciom „pokoleniowej traumy".

Własny „projekt pokoleniowy"

Fundamentem „pokoleniowego projektu" generacji Zet, który pojawia się w wypowiedziach jego przedstawicieli wydaje się być zatem dążenie do uporządkowanej i bezpiecznej codzienności w czasach niepewności i chaosu, życia opartego na świadomych wyborach oraz stabilności. Jest to pokolenie rekonstruujące definicję dorosłości poprzez nacisk na troskę o siebie, dobrostan psychiczny, poczucie sensu wykonywanej pracy i wysoką jakość relacji międzyludzkich, przy odcinaniu się od wzorców postrzeganych jako destrukcyjne i nieefektywne. Ten ostatni wątek charakteryzuje każde pokolenie – bo każde ma aspiracje, by żyć pełniej i szczęśliwiej niż rodzice.

Redefinicja dorosłości nie oznacza jednak odrzucenia odpowiedzialności, pracy czy więzi społecznych, lecz sprzeciw wobec modelu opartego na ciągłym poświęcaniu zdrowia, emocji i życia prywatnego w imię nadmiernych oczekiwań. Nastolatki i młodzi dorośli dążą do dorosłości bardziej zrównoważonej, świadomej i odpornej psychicznie. Wysoka samoświadomość, pragmatyzm oraz potrzeba sensu stanowią ich kluczowe cechy. Wnioski takie wyłaniają się z kilkunastu zanalizowanych w ramach „Diagnozy" raportów, budując obraz jednego z najbardziej inteligentnych emocjonalnie i emocjonalnie dojrzałych pokoleń w historii dorastania, funkcjonujące jednak w warunkach, które tę dojrzałość wystawiają na poważną próbę.

Sigma czy Enigma?

Charakterystykę tę potwierdzają również badania ilościowe dotyczące stereotypów w grupie młodzieży 15-18 lat (PTPS, 2025). Z badań tych również wyłania się obraz młodzieży, która w dużej mierze utożsamia się z narracją sprawczości, odporności i samoświadomości, a znacznie rzadziej z wizerunkiem słabości czy bezradności. Aż 76% respondentów deklaruje wysoką wytrwałość mimo porażek, co pokazuje silne poczucie kompetencji i zdolności radzenia sobie z trudnościami. Jednocześnie młodzi w większości postrzegają siebie jako szybko

adaptujących się do zmian, emocjonalnie świadomych i sprawnych technologicznie, co wzmacnia obraz pokolenia refleksyjnego, a nie biernego czy zagubionego (Wykres II.2.a oraz II.2.b). Dane ilościowe potwierdzają więc to, co widać w badaniach jakościowych. To pokolenie realistów, które trafnie diagnozuje swoje trudności, ale jednocześnie postrzega siebie jako zdolne do adaptacji i budowania bardziej stabilnej, sensownej dorosłości.

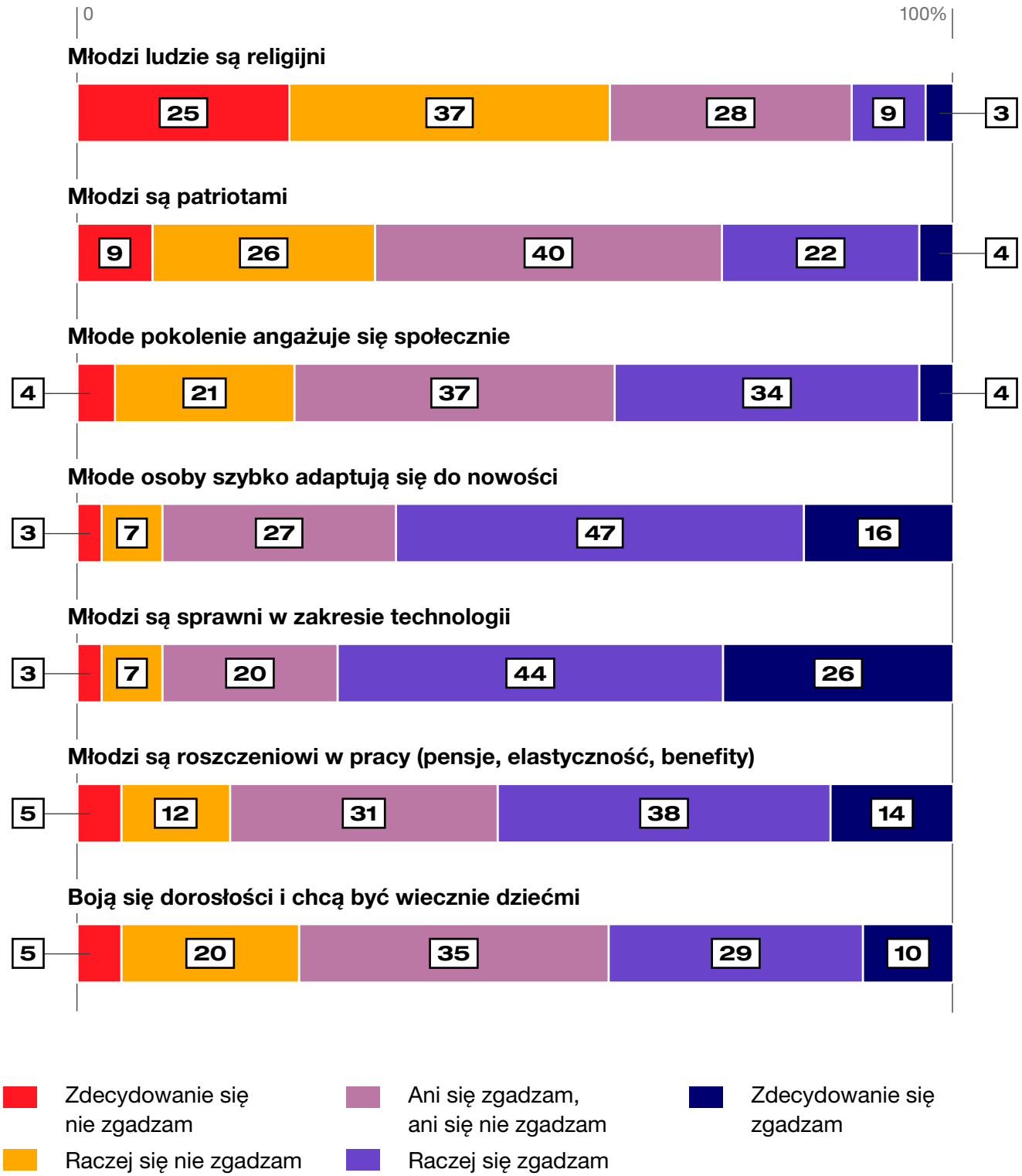
Opisywane cechy korespondują z pojęciem „sigma". Weszło ono szerzej do języka jako młodzieżowe słowo roku 2024, opisując osobę pewną siebie, niezależną, odnoszącą sukcesy i wartą podziwu. Źródłem jest uproszczona, memiczna adaptacja tzw. hierarchii samców znanej z forów „manosfery" i pop-psychologii. Obok figur „alfa" i „beta" w cyfrowej sferze pojawiła się postać „sigma male" – osoby sprawczej, zdystansowanej, samowystarczalnej i niewymagającej społecznego uznania.

Postać „sigma" jest metaforycznie opisywana jako „samotny wilk", działający poza tradycyjnymi hierarchiami społecznymi. W odróżnieniu od „alfy", sigma nie dominuje otwarcie, lecz odnosi sukces w ciszy, poprzez samokontrolę i indywidualizm. Kulturowy wzorzec upowszechniły krótkie formaty wideo, zestawiające estetykę samotności, dyscypliny, chłodu emocjonalnego i „wewnętrznej siły" z popkulturowymi bohaterami (np. filmowymi antybohaterami). Popularność „sigmy" wynika zarówno z rozpowszechnienia w mediach społecznościowych, jak i z tego, że nabrało ono pozytywnych konotacji związanych z indywidualizmem, autonomią i pewnością siebie. To, co pojawia się w badaniach w obszarze deklarowanych postaw, można także opisać słowami „essa" (jest dobrze, mam kontrolę, dałem radę) i „slay" (robię coś dobrze, ogarniam życie, działam skutecznie)



Wykres II.2.a

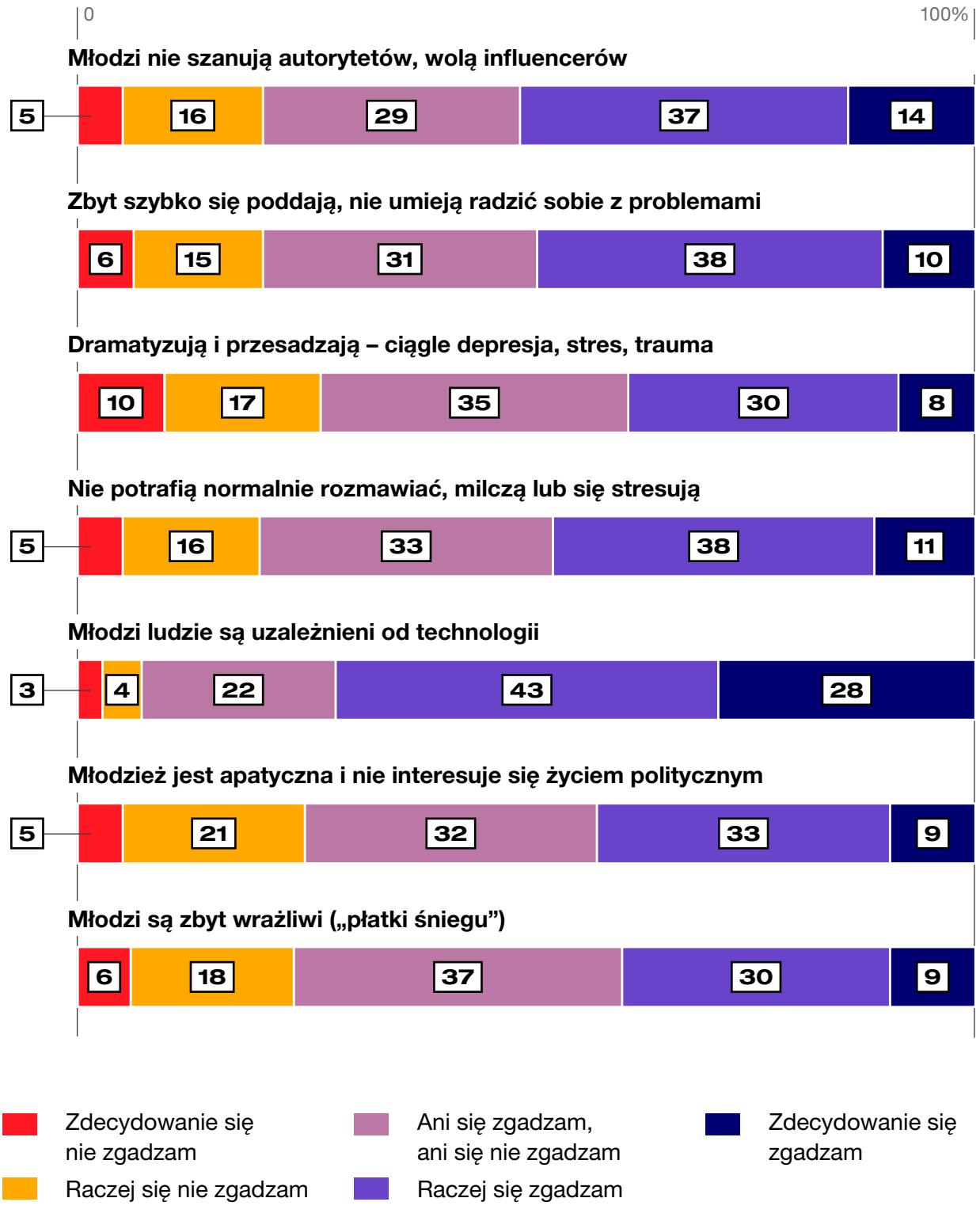
Opinie młodzieży o stereotypach na swój temat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

Wykres II.2.b

Opinie młodzieży o stereotypach na swój temat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

– bo młodzi są z reguły zadowoleni z tego, w jaki sposób wchodzą w swoje dorosłe życie i uznają to za powód do dumy.

Czy młode pokolenie chce być postrzegane jako „sigma"? To kulturowe wyobrażenie stanowi dość trafny rodzaj aspiracyjnego autoportretu. Zarazem może to być projekcja mniej chętnie wyrażanych w badaniach lęków i „martwych punktów". W sytuacji, gdy 38% młodych doświadcza braku samoakceptacji, a 40% lęku przed porażką, „sigma" oferuje narrację siły bez ekspozycji na ocenę. Gdy 22% wskazuje brak głębszych relacji, „sigma" przekształca samotność z doświadczenia braku w znak autonomii i wyboru. W obliczu niskiej pewności siebie „sigma" proponuje alternatywny model sprawczości i kontroli: nie przez relacje, lecz przez samodoskonalenie.

Jedną z mniej chętnie wyrażanych wprost przez młode pokolenie cech jest bowiem niska pewność siebie (zdiagnozowana w wielu badaniach). Poszukują sprawczości, wpływu i siły, której czują się pozbawieni – imponują im osoby silne i sprawcze. Pod chłodną maską polskich „sigm" pulsuje również gniew na starsze pokolenia, które „popsuły świat", na niskiej jakości polityki publiczne, blokowanie miejsc pracy, ścieżek awansu, możliwości wpływu na politykę. Pokolenie Zet jest „blokowane" w rodzinach, w szkole, w życiu publicznym, w politykach publicznych – rodzi to napięcia, które mogą ujawnić się w różnej formie. Poszukiwanie „rozładowujących metafor" jest jedną z takich dróg. „Sigma" bywa używana serio jako model tożsamości, ale równie często ironicznie, jako żartobliwy komentarz do własnej bezradności, zmęczenia relacjami czy presją sukcesu – co sprzyja jej viralowości i szerokiemu upowszechnieniu. Frustracje pokolenia, które zostało pominięte w wielu ważnych dla niego sprawach mogą jednak ujawniać się także na inne sposoby.

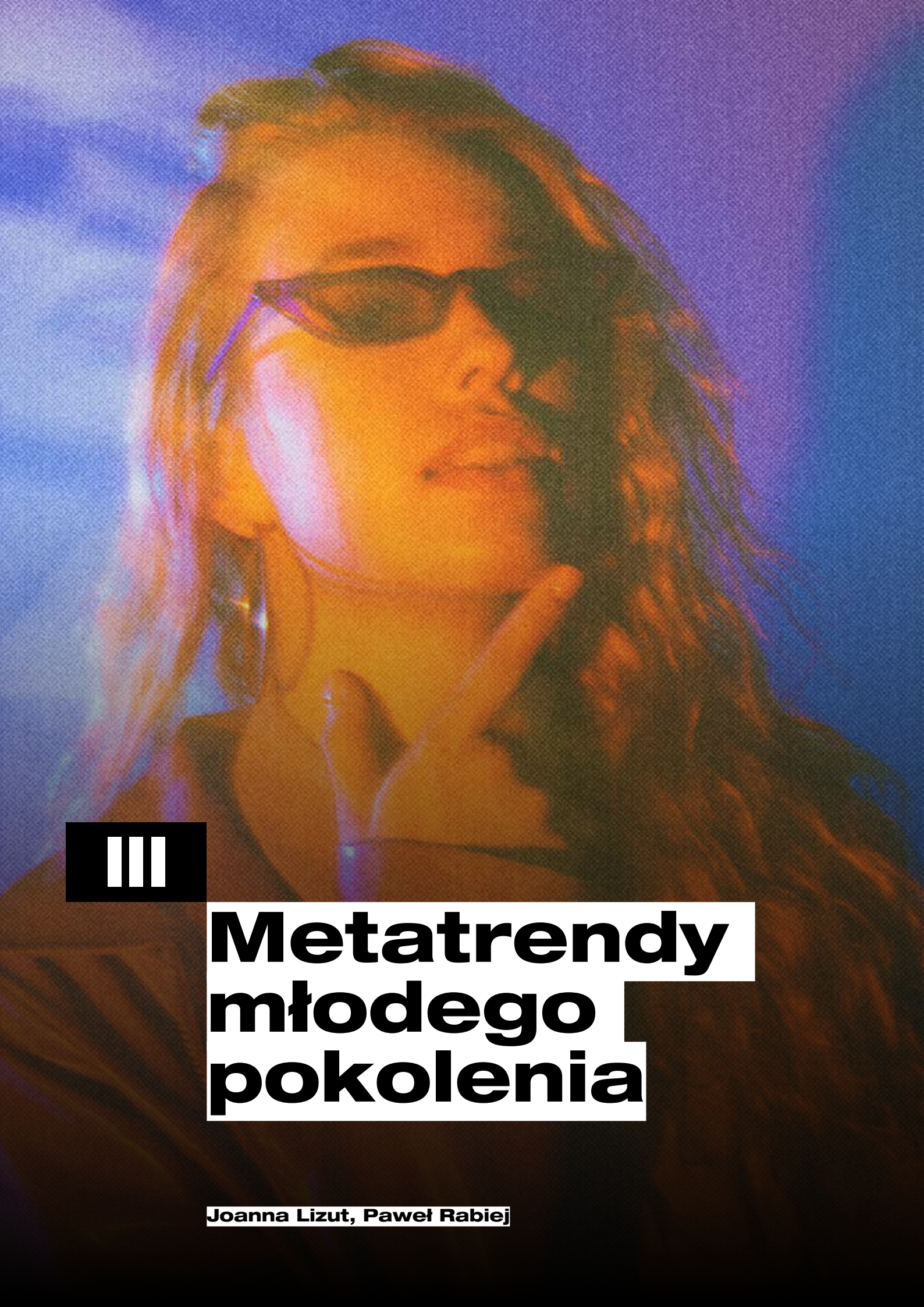
Sigma czy enigma? W analizach młodego pokolenia, naukowych i publicystycznych, często brakuje nie tylko twardych danych i monitoringu newralgicznych obszarów, ale również pokoleniowej i międzypokoleniowej rozmowy o tożsamości. To również jeden z deficytów, na który zwracamy uwagę w „Diagnozie Młodzieży". Bez autentycznego dialogu młode pokolenie bywa redukowane do uproszczonych etykiet – od „płatków śniegu" po „pokolenie roszczeń". Bez poznania rzeczywistego portretu młodego pokolenia rozwiązania systemowe reagują na mity, a nie na realne potrzeby i głębsze mechanizmy kształtujące dobrostan i trajektorie życia. Potrzeby młodego pokolenia pozostają wówczas enigmą, a oni sami postrzegają państwo jako niesprawny system, który zamiast wspierać ich rozwój, pogłębia próżnię opiekuńczą i blokuje szanse na przyszłość.

Źródła:

Badania jakościowe – zogniskowane wywiady grupowe (FGI) młodzieży w wieku (17-19 lat), zrealizowane przez zespół w składzie: Iga Kazimierczyk i Jacek Pyżalski (koncepcja badania), Ewelina Zdebska, Alicja Zielińska, Wiktoria Krajewska, N=36. Wyniki opracowywane do publikacji (PTPS, 2025).

Badania jakościowe – zogniskowane wywiady grupowe (FGI) młodzieży w wieku 15-20 lat), zrealizowane przez przedstawicieli organizacji młodzieżowych: Zofia Czerwińska, Aleksandra Giska, Kacper Nowicki, Jan Pałasz oraz fokusy wśród młodzieży licealnej (15-18 lat), łącznie N=27 (PTPS, 2025).

Badania ilościowe metodą CAWI: młodzieży w wieku 15–18 lat, reprezentatywna próba ogólnopolska (N=514); rodziców nastolatków w wieku 15-19 lat – reprezentatywna próba ogólnopolska (N=505); młodzieży w wieku 15-18 lat zrealizowane przez dotarcie instytucjonalne (N=1035), (PTPS, 2025).



III

Metatrendy młodego pokolenia

Joanna Lizut, Paweł Rabiej

III.

Kluczowe metatrendy strukturalne

1 Indywidualizm i zmęczenie możliwościami

Rosnący indywidualizm i nacisk na autonomię wiążą się ze zmianami w sposobach budowania relacji, obejmuje redefinicję bliskości, relacji i związków, zmianę znaczenia więzi wspólnotowych oraz większe zróżnicowanie ścieżek dorosłości.

2 Cyfrowa immersja, algorytmy i sztuczna inteligencja (AI)

Cyfrowa immersja, algorytmy i AI kształtują sposób spędzania czasu, uczenia się i relacje młodych, tworząc nowe możliwości i formy więzi, ale także nowe zagrożenia dla tożsamości, dobrostanu i autonomii.

3 Chroniczny kryzys, napięcie i lęk

Dorastanie w epoce chronicznej niepewności, kumulujących się globalnych zagrożeń i cyfrowego klimatu alarmowego, wzmacnia poczucie napięcia i lęku – nieprzewidywalność prowadzi do paradoksów i złożoności zachowań.

4 Infodemia, dezinformacja, polaryzacja

Informacyjny chaos i dezinformacja utrudniają młodym ocenę rzeczywistości, sprzyjają powstawaniu rozbieżnych narracji i podziałów oraz wpływają na zmienność opinii, poziom zaufania i jakość relacji społecznych.

5 Inne istotne trendy

Obniżony poziom dobrostanu młodego pokolenia.
Metropolizacja życiowych szans.
Transformacja warunków wejścia na rynek pracy.
Nierówne szanse startu w dorosłość i ubóstwo młodych.
Starzenie się populacji i mniejsza dzietność.
Ryzyko deficytów rozwojowych młodych mężczyzn.
Bariery mobilności i wykluczenie komunikacyjne.



III

1

Indywidualizm i redefinicja relacji

Kluczowe zjawiska

Sekularyzacja norm – Indywidualizm biografii – Autonomia wyboru – Znaczenie autentyczności – Ekspresyjny indywidualizm – Przeciążenie decyzyjne – Selektywne relacje – Osłabienie instytucji więziotwórczych – Kruchość relacyjna

III.1

Metatrend. **Indywidualizm i redefinicja relacji**

W ciągu ostatnich trzech dekad doszło w Polsce do głębokich zmian wartości moralnych i normatywnych. Ich efektem jest głęboka liberalizacja społeczna, wzrost tolerancji oraz zmiany modelu rodziny, aspiracji i wzorców życia. Zmiany te zwiększają autonomię młodzieży i młodych dorosłych, wpływają również na ich relacje i więzi. To część procesów, które zachodnie społeczeństwa przechodzą od lat 60. XX w., a których elementem jest indywidualizacja modelu życia. Życiorysy zdeterminowane przez tradycję zastępują „biografie z wyboru", w których relacje i wybory życiowe są efektem osobistych decyzji (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). Znacznie wzrosło znaczenie autentyczności i potrzeba życia zgodnie z własnymi potrzebami, „bycia sobą", określane jako ekspresyjny indywidualizm (Taylor, 1991).

Indywidualizacja pozwala dokonywać swobodniejszych wyborów trajektorii życiowych, a także zwiększa subiektywny dobrostan dzięki poszerzeniu realnych możliwości wyboru (Inglehart, Welzel; Sen, 1999). Proces różnicowania biografii przyspieszył rozwój środowiska cyfrowego, które sprzyja autorefleksji, autoprezentacji, konstruowaniu wielu równoległych wersji „ja", ale także upłynnieniu tożsamości (Castells, 1997; Bauman, 2000; Turkle, 1995).

Zindywidualizowany model życia społecznego

Wnioski z wieloletnich badań European Values Study (EVS) wskazują, że w ostatnich trzech dekadach doszło w Polsce do silnej liberalizacji społecznej w zakresie moralności i obyczajów, wzrostu tolerancji społecznej oraz zaniku moralności religijnej jako jednego źródła norm. Zmiany te wyjaśniają wiele zjawisk społecznych w Polsce – indywidualizację, sekularyzację, pluralizm stylu życia oraz nowe podejścia do obywatelstwa. Objęły one, m.in. obszary tożsamości, związków i relacji, życia rodzinnego, małżeństw, rodzicielstwa, ról płciowych i tożsamości seksualnej oraz wchodzenia w dorosłość (Tabela III.1.1). Ich wyrazem są m.in. rosnąca akceptacja różnorodności relacyjnej i tożsamościowej, rekonstrukcja form funkcjonowania małżeństwa i rodziny, opóźnianie małżeństwa i rodzicielstwa, zmiany w podejściu do edukacji i pracy (EVS 1990-2022).

Tabela III.1.1

Zmiany modelu życia w latach 1990-2022 w Europie i w Polsce

Obszar	Model tradycyjny	Model zindywidualizowany
Tożsamość	Tożsamość nadana przez rodzinę, religię, środowisko.	Tożsamość jako „projekt”: wybór, zmiana, autentyczność.
Życie rodzinne	Rodzina wielopokoleniowa, silne normy, obowiązek zgodny z tradycją, rozwody tabu.	Rodzina jako wybór, różne modele, silna autonomia jednostek.
Małżeństwo	Ślub jako obowiązek społeczny, szybkie zawieranie małżeństw.	Małżeństwo jako jedna z możliwych ścieżek życia, opóźnianie zawarcia, związki nieformalne.
Związki i relacje	Relacje oparte na sztywnych normach i rolach płciowych.	Relacje partnerskie, negocjowane, oparte na jakości i satysfakcji.
Rodzicielstwo	„Dzieci są obowiązkiem” – wczesne i niemal powszechne rodzicielstwo.	Rodzicielstwo jako wybór, późniejsze decyzje, nie zawsze posiadanie dzieci.
Normy rodzinne	Silny nacisk na pełną rodzinę i formalność relacji.	Akceptacja rodzin patchworkowych, samotnego rodzicielstwa, niedzietności.
Role płciowe	Mężczyzna żywiciel, kobieta opiekunka.	Równość ról, większe zaangażowanie ojców, praca zawodowa kobiet jako norma.
Tożsamość seksualna	Heteronormatywność, wrogość wobec osób odmiennych od wzorca.	Akceptacja osób LGBTQ+, płynności płci, transpłciowości, aseksualności.
Religia	Religia kształtująca normy rodzinne i moralność; wysoka praktyka.	Religia jako prywatny wybór, sekularyzacja; spadek liczby osób praktykujących.
Praca i kariera	Praca „na całe życie”, stabilność, lojalność wobec firmy i pracodawcy.	Mobilność i elastyczność zawodowa, praca jako projekt, sens i rozwój ponad stabilność.
Edukacja i dorosłość	Jasna i krótka trajektoria: szkoła, zawód, ślub, dzieci.	Wiele ścieżek, opóźniona dorosłość, indywidualne tempo, uczenie przez całe życie.

Źródło: Analizy własne, European Values Study (EVS), fale 1990-2022

Wolność i konieczność wyboru

Zwiększeniu autonomii w ostatnich dziesięcioleciach towarzyszy jednak często przeciążenie decyzyjne, lęk przed „złą decyzją życiową" oraz presja sukcesu, wynikające z nadmiaru dostępnych opcji (OECD, 2023; UNICEF, 2024). Przeniesienie odpowiedzialności za przebieg życia na jednostkę oznacza „obowiązek wyboru" i ciągłego zarządzania własną biografią – co jest trudne zwłaszcza w okresie młodości i wczesnej dorosłości. Tworzy to chroniczną niepewność i obciążenie psychiczne (Ehrenberg, 1995; Giddens, 1991). Jednostka coraz częściej funkcjonuje jako „przedsiębiorca samego siebie", co sprzyja wypaleniu oraz osłabieniu poczucia sensu długofalowego wysiłku (Sennett, 1998). Jak określił to filozof Byung-Chul Han, zindywidualizowane społeczeństwo przekształca się w „społeczeństwo zmęczenia" (Han, 2015).

Diagnozy te potwierdzają badania empiryczne – nadmiar opcji obniża satysfakcję z decyzji, zwiększa lęk decyzyjny i skłonność do unikania wyboru (Schwartz, 2004; Chernev i in., 2015). Wśród młodych dorosłych zjawisko to szczególnie dotyczy kluczowych obszarów wchodzenia w dorosłość: edukacji, kariery, relacji i tożsamości. Indywidualizm poszerza zakres wolności i sprawczości, lecz jednocześnie sprzyja przeciążeniu psychicznemu, alienacji i kryzysom sensu, które coraz częściej ujawniają się jako istotne wyzwania społeczne, a nie wyłącznie jednostkowe trudności.

Selektywne relacje i deficyt więzi

Sprzyja także redefinicji i osłabianiu tradycyjnych więzi społecznych. Następuje przesunięcie od więzi „dziedziczonych", zakorzenionych w sąsiedztwie, pracy, parafii czy organizacjach, ku relacjom „wybranym", selektywnym („wspólnoty z wyboru") i intencjonalnym (EVS/WVS, 2022). Młodzi ludzie funkcjonują obecnie w znacznie mniejszych kohortach społecznych, kurczą i rozluźniają się sieci społeczne obejmujące rodzinę, wspólnotę lokalną i struktury zbiorowe. Deficyt relacji jest efektem szerszych zmian strukturalnych: cyfryzacji relacji, presji edukacyjno-zawodowej, rozpadu lokalnych wspólnot i niestabilności życiowej.

Spadek uczestnictwa w strukturach zbiorowych oraz homogenizacja kontaktów ograniczają tzw. „rotację relacyjną", czyli możliwość nawiązywania nowych, luźnych relacji społecznych (weak ties), które są polem trenowania umiejętności społecznych (Putnam, 2020; OECD, 2019-2023). Środowisko cyfrowe nie kompensuje tego deficytu: mimo większej liczby kontaktów online młodzi dysponują mniejszą liczbą trwałych, wielowymiarowych i realnie wspierających relacji (Turkle, 2011; 2015; Twenge, 2017; 2023). Funkcjonowanie w wąskiej kohorcie relacyjnej obniża odporność sieci społecznych i sprzyja poczuciu samotności; kryzys pojedynczej relacji może mieć nieproporcjonalnie silny wpływ na dobrostan jednostki (Cacioppo & Hawkley, 2009).

Instytucje jako słabnące środowiska więziotwórcze

Równoległym procesem jest osłabienie więziotwórczej roli instytucji, które coraz rzadziej pełnią dla młodych funkcję przestrzeni budowania i podtrzymywania relacji społecznych. Badania CBOS, EVS/WVS oraz analizy OECD zgodnie pokazują niski i selektywny poziom zaufania młodego pokolenia do instytucji pośredniczących, takich jak partie polityczne, Kościół czy administracja publiczna, przy jednoczesnym większym znaczeniu relacji nieformalnych i sieci osobistych.

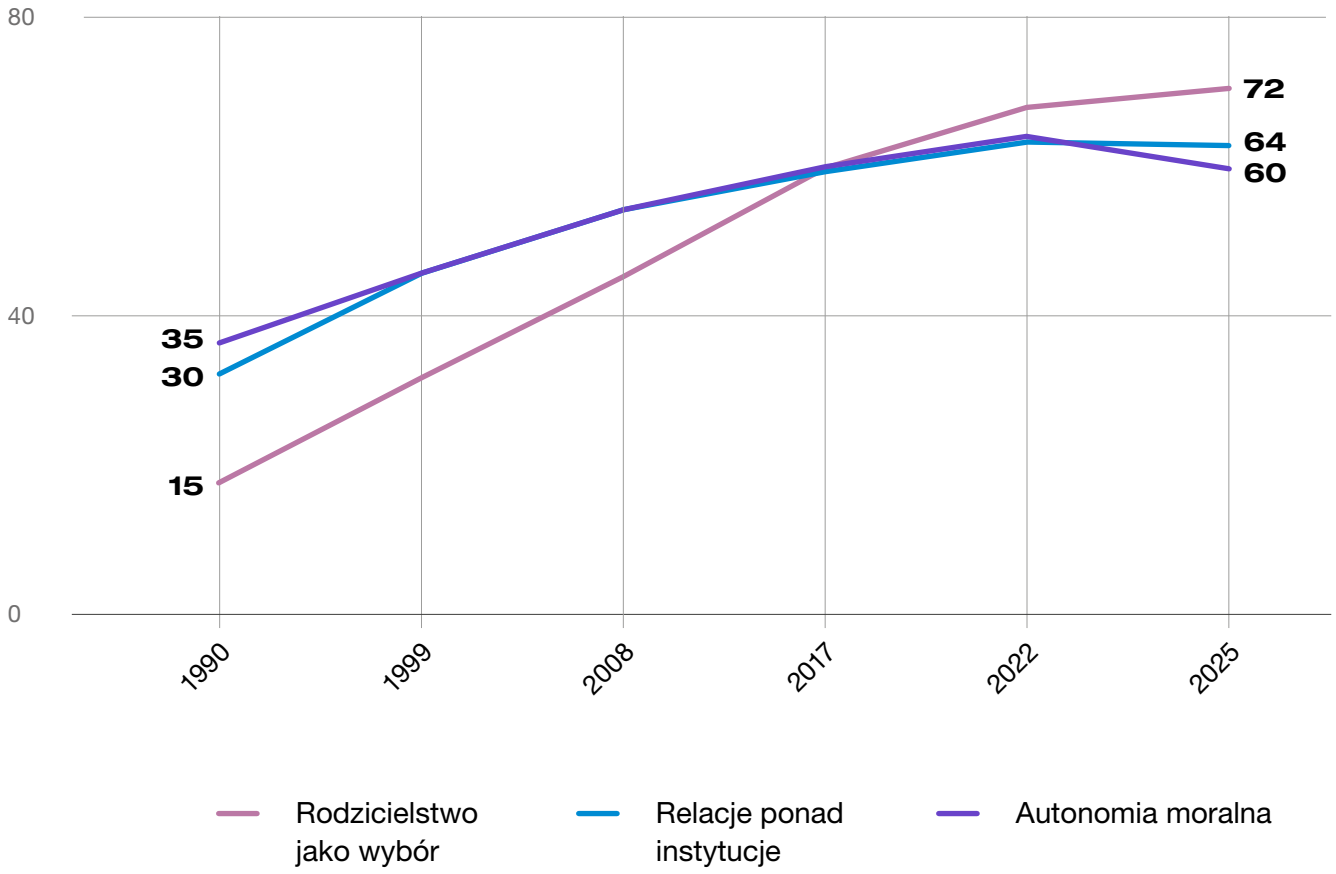
Instytucje są częściej postrzegane jako odległe od realnych problemów młodych, sztywne i nadmiernie sformalizowane, nie zaś jako naturalne przestrzenie spotkania, współdziałania i relacji. Młodzi preferują działania konkretne, krótkoterminowe i oddolne, instytucje oferują zaś długotrwałe procedury, formalne role i ograniczone poczucie wpływu (Putnam, 2015; Arnett, 2023-2024; OECD, 2019-2024). Brak „rezonansu" – doświadczenia bycia wysłuchanym, zauważonym i współtworzącym sens – osłabia zdolność tradycyjnych instytucji do generowania trwałych więzi (Rosa, 2013). Osłabienie instytucjonalnych środowisk relacyjnych sprzyja jednak prywatyzacji relacji i pogłębianiu nierówności. Młodzi o wyższym kapitale społecznym potrafią kompensować brak instytucjonalnych sieci wsparcia, podczas gdy osoby o niższych zasobach częściej doświadczają izolacji i deficytu relacji pomostowych (OECD, 2021; Cacioppo & Hawkley, 2010).

Silne przesunięcie ku autonomii i samostanowieniu

Długofalowe badania społeczne potwierdzają wyraźne przesunięcie systemu wartości w Polsce w kierunku

Wykres III.1.1

Wzrost indywidualizacji biografii w Polsce (1990-2025)



Źródło: European Values Study (1990-2022); CBOS (1992-2025)

autonomii, sprawczości i subiektywnego dobrostanu, przy osłabieniu presji realizacji jednego, normatywnego modelu życia (EVS, 1990-2022). Dokumentują one wzrost znaczenia satysfakcji z życia, kompetencji osobistych oraz zdrowia psychicznego, czemu towarzyszy upowszechnienie języka terapii, dobrostanu i pracy nad sobą oraz coraz częstsze ujmowanie zdrowia psychicznego i neuroróżnorodności jako elementów tożsamości. Coraz więcej obszarów życia interpretowanych jest przez pryzmat indywidualnych doświadczeń i emocji.

Wykres III.1.1 przedstawia długofalowy wzrost orientacji indywidualistycznych w Polsce w latach 1990-2025. We wszystkich trzech analizowanych wymiarach – autonomii moralnej, traktowaniu rodzicielstwa jako wyboru oraz prymacie jakości relacji nad formalnymi instytucjami (przesunięcie akcentu z formalnych ram życia rodzinnego na jakość i satysfakcję) – widoczny jest wyraźny, systematyczny wzrost. Oznacza to przejście od normatywnego modelu życia ku biografiom konstruowanym w coraz większym stopniu indywidualnie. Zmiana ta znajduje odzwierciedlenie w strategiach życiowych młodych Polaków. Dane CBOS wskazują, że około 70% osób w wieku 18-29 lat preferuje partnerski model związku, a 21% osób w wieku 18-24 deklaruje brak planów posiadania dzieci (CBOS, 2022-2024). Odkładanie decyzji o małżeństwie i rodzicielstwie nie jest dominująco postrzegane jako porażka, lecz jako wybór zgodny z indywidualnymi wartościami i priorytetami.

Sekularyzacja i prywatyzacja światopoglądu

Religia i instytucje normatywne rzadziej pełnią obecnie funkcję ramy organizującej biografie młodych ludzi. Analizy EVS i WVS dokumentują przesunięcie systemów wartości od orientacji tradycyjnej ku świecko-racjonalnej oraz od norm opartych na obowiązku ku autonomii

70%

Tylu młodych w wieku 18-29 lat preferuje partnerski model związku oparty na równości ról i negocjowaniu decyzji. (CBOS, 2022-2024)

68%

Młodzi w wieku 18-29 lat, którzy zgadzają się ze stwierdzeniem „każdy odpowiada za swoje życie” – wskaźnik internalizacji indywidualizmu. (CBOS, 2018-2022)

64%

Dla tylu młodych osób „udany związek jest ważniejszy niż formalne małżeństwo”. (CBOS, 2021)

42%

Odsetek młodych deklarujących, że „ma bardzo niewielu bliskich znajomych” – koncentracja kapitału relacyjnego. (CBOS, 2022)

14,5%

Odsetek młodych uważających, że „porażka życiowa jest dziś postrzegana jako osobista wina” – indywidualizacja ryzyka i porażki. (CBOS, 2023)

6-7

Wzrost w latach średniego wieku zawarcia pierwszego małżeństwa kobiet i mężczyzn od 1990 r. (GUS; Eurostat)

1-2

Najczęściej wskazywana liczba bliskich relacji wśród młodych. Zawężenie kohorty relacyjnej. (CBOS, 2021; 2023)

i samostanowieniu (EVS/WVS, 1990-2022; FES, 2021). Zyskuje na znaczeniu autonomia moralna i decyzje podejmowane „na własnych warunkach". Dane CBOS z lat 2021-2023 dokumentują osłabienie normatywnej roli religii w życiu młodych Polaków przy utrzymywaniu się zindywidualizowanych, selektywnych form religijności lub duchowości, co potwierdza postępujący trend prywatyzacji światopoglądu i pluralizację ram aksjonormatywnych.

Zmniejszenie wpływu norm religijnych jest najbardziej widoczne w przemianach postaw wobec życia rodzinnego. W 1990 r. ok. 70-75% respondentów w Polsce zgadzało się ze stwierdzeniem, że kobieta musi mieć dzieci, aby być spełniona, a 20-25% traktowało macierzyństwo jako kwestię indywidualnego wyboru. W kolejnych falach EVS odsetek ten systematycznie malał: w 2008 r. przekonanie o „obowiązkowym" charakterze macierzyństwa podzielało już ok. 40-45%, a w fali 2017/2022 – ok. 25-30%, przy równoczesnym wzroście akceptacji dla bezdzietności i rodzicielstwa jako decyzji biograficznej. Analogiczny trend widoczny jest w ocenach alternatywnych form życia rodzinnego. Akceptacja związków nieformalnych wzrosła w Polsce z poziomu ok. 20-25% w 1990 r. do ponad 65-70% w ostatnich falach EVS. Zmiany potwierdzają też dane dotyczące udziału urodzeń pozamałżeńskich, który wzrósł w UE z ok. 17% na początku lat 90. do ok. 42% w 2022 r. (w Polsce wynosi ok. 27-28%), przy równoczesnym wzroście znaczenia związków nieformalnych, gospodarstw bez dzieci oraz opóźnianiu zawierania małżeństw (Eurostat, 2022-2023).

Neuroróżnorodność i tożsamość płciowa jako elementy autonomii młodzieży

Dane empiryczne wskazują, że pokolenie Z traktuje tożsamość – w tym tożsamość płciową oraz neuroróżnorodność – jako istotny element swojego „ja", podlegający indywidualnej interpretacji i ekspresji. Zjawisko to wpisuje się w szerszy trend autonomizacji tożsamości oraz upowszechnienia języka psychologicznego i tożsamościowego w opisie doświadczeń jednostki. Badania potwierdzają, że tożsamości płciowe poza binarnym podziałem nie mają charakteru marginalnego. Ipsos LGBT+ Pride (2023) wskazuje, że około 2% dorosłych Polaków deklaruje tożsamość inną niż kobieta lub mężczyzna, a około 5% deklaruje orientację inną niż heteroseksualna. Choć dane te mogą być zaniżone ze względu na kontekst społeczno-kulturowy w Polsce, potwierdzają istotną obecność niebinarnych i transpłciowych tożsamości. Badania prowadzone w populacjach osób transpłciowych wskazują dodatkowo, że około 40% tej grupy stanowią osoby niebinarne, co świadczy o postępującej dywersyfikacji kategorii tożsamościowych, szczególnie widocznej w młodszych kohortach wiekowych i w pokoleniu Z (Twenge, 2023).

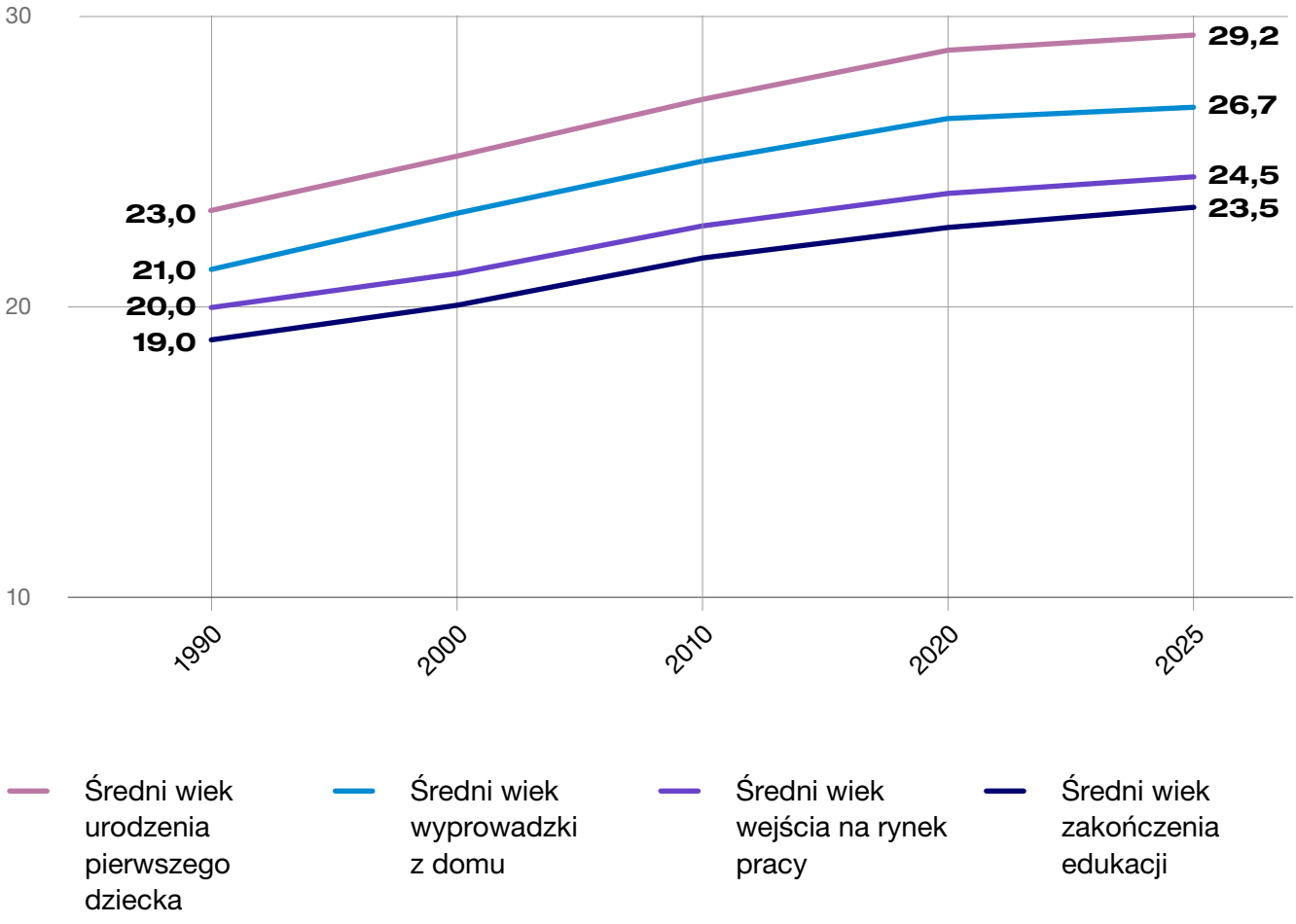
Równolegle dane wskazują na wzrost liczby diagnoz zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD) w Polsce, zwłaszcza wśród dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (NFZ; MEN; NIK). Trend ten jest spójny z obserwacjami międzynarodowymi i wiąże się zarówno z rozszerzeniem kryteriów diagnostycznych oraz poprawą dostępności diagnozy, jak i ze zmianą ram interpretacyjnych – od ujęć deficytowych ku paradygmatowi neuroróżnorodności i bardziej inkluzywnemu językowi opisu funkcjonowania neurorozwojowego (WHO; CDC; OECD; Singer, 1999; Walker, 2021). W literaturze przedmiotu szacuje się, że około 15-20% populacji należy do grupy osób neuroatypowych, w tym osób w spektrum autyzmu, z ADHD/ADD, dysleksją, dyskalkulią, dyspraksją czy zespołem Tourette'a (Doyle, 2020, cyt. za Pisula i in., 2024).

W pokoleniu Z neuroróżnorodność coraz częściej funkcjonuje nie tylko jako kategoria

kliniczna, lecz także jako rama interpretacji własnych doświadczeń i stylu funkcjonowania. Młodzi częściej posługują się pojęciami takimi jak „neurotyp" czy „neuroatypowość" oraz deklarują samodiagnozy ADHD lub spektrum autyzmu, co wiązane jest z dostępnością tych kategorii w środowisku cyfrowym (Twenge, 2023; OECD, 2023). Jednocześnie badania wskazują, że proces ten – obok potencjału destygmatyzacyjnego – może sprzyjać nadmiernej indywidualizacji problemów, które mają również istotne uwarunkowania strukturalne i środowiskowe (Rose, 2007; WHO, 2022).

Wykres III.1.2

Rozszczepienie kluczowych przejść do dorosłości w Polsce (1990-2025)



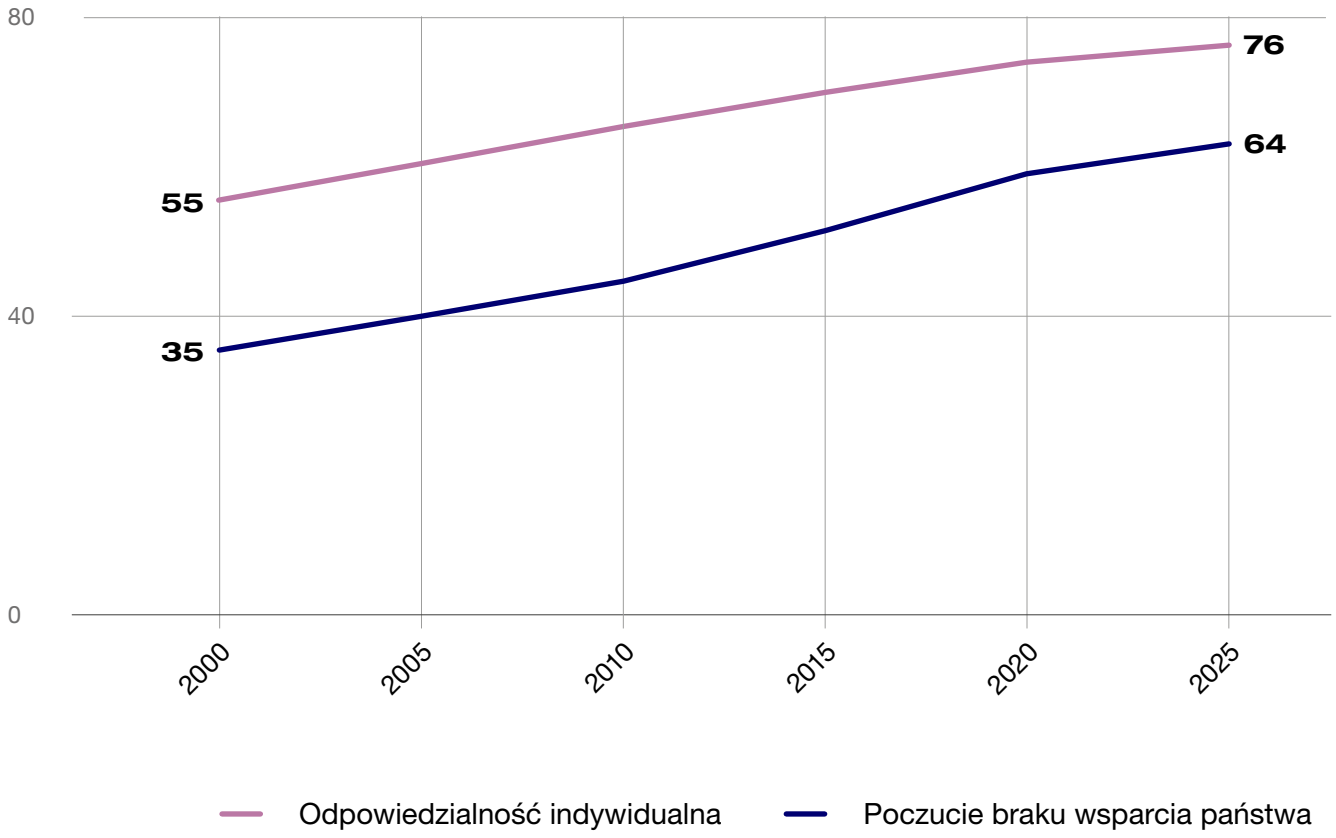
Źródło: GUS (Roczniki Demograficzne); Eurostat; CBOS

Rodzina jako wybór, nie obowiązek

Dane dobrze dokumentują trwałe przesunięcie od normatywnego modelu rodziny ku traktowaniu małżeństwa i rodzicielstwa jako elementów indywidualnej biografii, a nie społecznego obowiązku (EVS, 1990-2022). Współczynnik zawierania małżeństw obniżył się z około 7-8 na 1000 mieszkańców w latach 90. do około 4-5 w latach 2022-2023, co Eurostat interpretuje jako odejście od normatywnego kalendarza życia i wzrost znaczenia indywidualnych decyzji biograficznych. W latach 1990-2022 akceptacja związków nieformalnych w Polsce wzrosła z ok. 20% do ponad 70%, natomiast akceptacja tradycyjnego podziału ról płciowych („mężczyzna pracuje zawodowo, kobieta zajmuje się domem") spadła z około 55% do około 25% (EVS; CBOS). 21% osób w wieku 18-24 deklaruje brak planów posiadania dzieci (świadoma niedzietność), co potwierdza upowszechnienie biografii „otwartych", w których rodzicielstwo ma charakter wyboru (CBOS, 2022-2024).

Wykres III.1.3

Paradoks indywidualizacji: odpowiedzialność jednostki i osłabienie wsparcia instytucjonalnego (2000-2025)



Źródło: CBOS (2000-2025)

Współczesne życie rodzinne i relacyjne coraz wyraźniej odchodzi od jednego dominującego modelu małżeństwa na rzecz zróżnicowanego ekosystemu form życia w relacji. Obok małżeństwa funkcjonują związki kohabitacyjne (krótkie i długotrwałe, także z dziećmi), quasi-małżeństwa, związki LAT (*living apart together*), związki sekwencyjne i typu *on-off*, związki otwarte, relacje nieekskluzywne, poliamoria oraz sieci relacji intymno-emocjonalnych (Szlendak, 2025). Upowszechnia się także singlowanie i solo-living oraz samotne rodzicielstwo (także z wyboru). Coraz częściej spotykane są rodziny kohabitacyjne z dziećmi, rodziny patchworkowe (rekonstruowane), rodziny wielorezydencyjne, opieka naprzemienna, rodziny jednorodzicielskie, a także pary bezdzietne z wyboru (DINK/*childfree*). Pluralizacja form życia rodzinnego wskazuje na daleko zaawansowaną transformację z modelu instytucjonalnego, wzmacnianego mitem miłości romantycznej, w kierunku rodziny i relacji jako dobrowolnych, negocjowanych i zróżnicowanych form organizacji życia prywatnego. Nastąpiło także rozszczepienie kluczowych przejść do dorosłości: zakończenia edukacji, wejścia na rynek pracy, usamodzielnienia mieszkaniowego oraz rodzicielstwa. Dane pokazują, że procesy te, dawniej względnie zsynchronizowane, obecnie coraz częściej przebiegają niezależnie, co prowadzi do wydłużania i destabilizacji trajektorii życiowych młodych dorosłych (Wykres III.1.2).

Wąskie kręgi bliskich relacji młodzieży

Choć rodzina pozostaje dla młodego pokolenia najbardziej stabilnym punktem odniesienia, to liczba bliskich relacji uległa ograniczeniu. Młodzież i młodzi dorośli rzadziej deklarują

Wpływ trendu na młodzież i młodych dorosłych

- **Większa autonomia i sprawczość, elastyczne biografie.**
- **Relacje „z wyboru”, autentyczność zamiast normy.**
- **Własne ścieżki edukacji, pracy i życia prywatnego.**
- **Akceptacja różnorodnych tożsamości i stylów życia.**
- **Rozwinięta autorefleksja dotycząca dobrostanu i własnych emocji.**
- **Zawężone sieci społeczne: mniej relacji, większa intensywność.**
- **Przeciążenie wyborem – presja odpowiedzialności za biografię.**
- **Selektywne zobowiązania i ostrożność decyzyjna.**
- **Prywatyzacja wsparcia – bezpieczeństwo oparte na relacjach z bliskimi.**
- **Ryzyko pogłębiania nierówności.**



posiadanie wielu „bliskich znajomych”, a częściej wskazują na 1-2 osoby lub bardzo niewielką grupę relacji kluczowych (CBOS, 2021-2023). Badania FES Youth Study Poland (2021) potwierdzają ten wzorzec: ponad 80% młodych utrzymuje najważniejsze relacje w bardzo wąskim kręgu przyjaciół, charakteryzującym się wysoką intensywnością emocjonalną i dużą selektywnością.
W młodszych kohortach wzrosła waga relacji prywatnych, maleje z kolei liczba regularnych kontaktów twarzą w twarz z osobami spoza najbliższego kręgu, a kontakty cyfrowe stają się dominującym kanałem podtrzymywania relacji, co sprzyja homogenizacji sieci społecznych (EVS, OECD, 2019-2023).

Konsekwencje tej struktury więzi mają charakter ambiwalentny. Dane „Stanu Młodych 2025” wskazują, że 38% osób w wieku 18-29 lat często lub zawsze doświadcza poczucia samotności mimo obecności innych ludzi. Badania UNICEF (2021) oraz OECD (2021) pokazują, że młodzi częściej niż osoby w wieku średnim deklarują brak wystarczającego wsparcia poza najbliższym kręgiem oraz trudności w uzyskaniu pomocy w trudnych sytuacjach.

Ograniczony udział młodzieży w życiu instytucji

Również trend osłabienia zainteresowania angażowaniem czasu w działania instytucji formalnych znajduje odzwierciedlenie w danych. W 1992 r. liczba osób w wieku 18-24 lata uprawiających regularnie praktyki religijne wynosiła 69%, w 2022 r. było to ok. 23% (CBOS) – to jeden z najbardziej czytelnych wskaźników odchodzenia młodych od instytucjonalnych form wspólnotowości.

Analizy wskazują, że ograniczone uczestnictwo instytucjonalne nie oznacza wycofania społecznego, lecz trwałą zmianę form relacyjności i uczestnictwa, w której instytucje tracą funkcję pośredniczącą w budowaniu więzi społecznych młodego pokolenia.

Około 2/3 młodych nie angażowało się w ostatnim czasie w żadną instytucjonalną formę aktywności społecznej, taką jak organizacje, stowarzyszenia czy ciała konsultacyjne (Gagatek i in., 2025). Analizy FES Youth Study Poland (2021), Eurofound (2023) oraz OECD pokazują, że brak zaangażowania nie wynika z apatii obywatelskiej, lecz z barier instytucjonalnych, w tym wysokiego kosztu wejścia (czasowego i emocjonalnego), złożonych procedur, niskiej przejrzystości procesów decyzyjnych oraz ograniczonego poczucia wpływu jednostki. Instytucje są częściej postrzegane jako środowiska kontrolujące i nadmiernie oceniające niż oferujące dialog i współtworzenie, co istotnie osłabia ich potencjał relacyjny.

Silne obciążenia **koniecznością życiowego wyboru**

Badania CBOS pokazują systematyczny wzrost przekonania, że „każdy odpowiada za swoje życie" – w latach 2018-2022 zgadzało się z nim ok. 65-70% osób w wieku 18-29 lat, wyraźnie więcej niż w starszych kohortach (CBOS, 2018-2022). Wzorzec ten interpretowany jest jako jeden z kluczowych wskaźników internalizacji indywidualizmu i prywatyzacji odpowiedzialności życiowej w młodszym pokoleniu.

~80%

Odsetek młodych utrzymujących najważniejsze relacje w bardzo wąskim kręgu 1-2 osób. (FES, Youth Study Poland, 2021)

~70%

Poziom akceptacji związków nieformalnych w Polsce – wzrost z 8,2% w 1990 r. (EVS; CBOS, 1990-2022)

~70%

Wzrost odsetka uznających macierzyństwo za kwestię indywidualnego wyboru, a nie obowiązku społecznego. Z 14,6% w 1990. (EVS, 1990-2022)

58%

Młodzi, którzy w sytuacji kryzysowej liczą wyłącznie na rodzinę lub partnera – oznaka prywatyzacji wsparcia społecznego. (CBOS, 2023)

25%

Akceptacja tradycyjnego podziału ról płciowych („mężczyzna pracuje, kobieta zajmuje się domem") – w 1990 r. było to 50%. (EVS, 1990-2022)

25%

Poziom zaufania młodych (18-29 lat) do Kościoła jako instytucji – sekularyzacja i dystans wobec normatywnych instytucji. (CBOS, 2023)

13,4%

Odsetek młodych deklarujących częste poczucie osamotnienia – koszt wąskich sieci relacyjnych. (CBOS, 2024)

Zarazem dane empiryczne wskazują na narastanie deklaracji wyrażających niepewność, zagubienie i obawy dotyczące przyszłości. Około 45-55% młodych dorosłych deklaruje lęk związany z konsekwencjami decyzji edukacyjnych i zawodowych, a ponad 50% wskazuje na trudność w długoterminowym planowaniu życia osobistego i rodzinnego (CBOS, 2022-2025). W badaniach jakościowych często pojawiają się deklaracje poczucia przytłoczenia koniecznością podejmowania kluczowych decyzji oraz obawy przed popełnieniem błędów o trwałych skutkach (CBOS, 2022-2025).

Paradoks współczesnego wchodzenia w dorosłość dobrze ilustruje Wykres III.1.3. Wraz ze wzrostem przekonania o indywidualnej odpowiedzialności za własne życie rośnie w Polsce poczucie braku wsparcia ze strony polityk publicznych. Proces indywidualizacji nie jest równoważony przez wzmocnienie ram instytucjonalnych, co zwiększa podatność obywateli, zwłaszcza młodych dorosłych, na ryzyka ekonomiczne i biograficzne. Wskaźnik poczucia braku wsparcia państwa opiera się na badaniach populacji dorosłych, jednak jego interpretacja w odniesieniu do młodych znajduje potwierdzenie w badaniach dedykowanych tej grupie (CBOS, 2022-2025). Młodzi biorą odpowiedzialność za własne życie, ale mogą nie mieć poczucia, że państwo im w tym pomaga. Funkcjonują zatem w trwałym napięciu między indywidualizacją życia – rozumianą jako autonomia wyboru i odpowiedzialność za własną biografię, potrzebą więzi i zakorzenienia, a poczuciem, że w małym stopniu mogą liczyć na wsparcie instytucji.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Integracja dobrostanu i zdrowia psychicznego z głównymi politykami publicznymi.**
2. **Wzmacnianie autonomii przez wsparcie osób młodych w realizacji ścieżek edukacji, pracy i usług społecznych.**
3. **Obniżanie kosztów decyzji życiowych – programy wsparcia umożliwiające bezpieczne decyzje długoterminowe.**
4. **Celowane wsparcie dla młodych o niższych zasobach – polityki wyrównawcze.**
5. **Projektowanie instytucji (szkoły, usługi społeczne, instytucje lokalne) jako „platform relacji”, nie tylko systemów świadczeń czy usług.**
6. **Wzmacnianie sprawczości i realnego wpływu – partycypacji młodych.**



III

2

Cyfrowa immersja, algorytmy i AI

Kluczowe zjawiska

Ekonomia uwagi – Kompulsywne korzystanie – Dopaminowa pętla zaangażowania – Przebodźcowanie cyfrowe – Fragmentacja uwagi – Presja autoprezentacji, FOMO/FOPO – Kształtowanie algorytmiczne – Szkodliwe treści – Przemoc w cyberprzestrzeni – Izolacja emocjonalna – AI: towarzysz dorastania – Higiena cyfrowa

III.2

Metatrend. Cyfrowa immersja, algorytmy i AI

Od kilkunastu lat środowisko cyfrowe w istotny sposób kształtuje proces dorastania i dojrzewania młodzieży, tworząc zarówno nowe szanse rozwojowe, jak i istotne ryzyka. Pokolenie Z było pierwszym, którego rozwój przebiegał równolegle w świecie offline i online, natomiast dorastaniu pokolenia Alfa towarzyszy dynamiczny rozwój narzędzi sztucznej inteligencji oraz rosnący wpływ algorytmów rekomendacyjnych.

Technologia jest jednym z kluczowym czynników zmian pokoleniowych w ostatnich dekadach (Twenge, 2023). Upowszechnienie smartfonów, mediów społecznościowych i narzędzi AI spowodowało, że środowisko cyfrowe przejęło część funkcji rozwojowych wcześniej realizowanych głównie w relacjach bezpośrednich, takich jak eksploracja, zabawa, uczenie się norm społecznych czy podejmowanie ryzyka (Haidt, 2023). Cyfrowa infrastruktura organizuje dziś sposób poznawania świata, przetwarzania informacji i reagowania emocjonalnego, co sprawia, że młodość coraz częściej opisywana jest jako „kształtowana algorytmicznie” (Hargittai, 2024). Młodzi nie tylko korzystają z technologii, ale funkcjonują w środowisku, które aktywnie wpływa na ich wybory, uwagę i zachowania.

Technologia jest trendem, w którym silnie zaznaczają się paradoksy współczesności. Dzięki łączności cyfrowej możemy rozwijać relacje i budować więzi, z drugiej strony – silniej doświadczać poczucia samotności. Internet daje szanse na dostęp do kultury wysokiej (np. wirtualne wizyty w muzeach, dostęp do zasobów online), jednocześnie zwiększając styczność z prymitywnymi treściami czy wulgarnymi przekazami. Dorośli przede wszystkim widzą świat cyfrowy i sposoby funkcjonowania w nim ludzi młodych w kategoriach wyzwań i zagrożeń, młodzież przeciwnie – jako szansę na rozwój, zwiększanie dostępu do wsparcia czy rozrywki. Sposoby funkcjonowania w sieci i stosunek do świata cyfrowego silnie różnicują populację młodych.

Pozytywne i negatywne aspekty cyfrowego świata

Środowisko cyfrowe stanowi istotny zasób rozwojowy, z którego korzystanie posiada zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty (Tabela III.2.1). Poszerza dostęp do wiedzy, narzędzi edukacyjnych i zasobów AI, sprzyja wyrównywaniu szans, podtrzymywaniu relacji rówieśniczych oraz budowaniu poczucia przynależności (Livingstone, 2014; Boyd, 2014; Odgers, 2020). Media społecznościowe umożliwiają młodym tworzenie treści, eksperymentowanie z tożsamością, rozwój kompetencji społecznych i pierwsze aktywności zawodowe, a także pełnią funkcję ważnego kanału uczestnictwa obywatelskiego i mobilizacji społecznej (Ito, 2009; Jenkins i in., 2009; UNICEF, 2025).

Równolegle cyfrowy ekosystem wpływa na sposób przetwarzania informacji i budowania obrazu świata. Badania nad algorytmami rekomendacyjnymi pokazują, że systemy te premiują treści skrajne i emocjonalne, ponieważ generują one największe zaangażowanie użytkowników, co sprzyja fragmentaryzacji przekazu, powstawaniu baniek informacyjnych i polaryzacji (Bakshy i in., 2015; Pariser, 2011; Sunstein, 2017; Ribeiro i in., 2020). Szybkie, bodźcowe formaty treści fragmentyzują uwagę i zwiększają podatność na wpływy, a mechanizmy wzmacniające zaangażowanie („dopaminowa kroplówka") mogą prowadzić do rozregulowania rytmu dobowego, obniżenia koncentracji i kompulsywnych wzorców korzystania (Twenge, 2017; Lembke, 2021).

Środowisko cyfrowe a zdrowie psychiczne

Liczne badania i analiz wskazują, że nadmierne zanurzenie w środowisku cyfrowym wiąże się z ryzykami rozwojowymi, m.in. takimi jak (1) deprywacja snu i relacji społecznych, (2) presja autoprezentacji i porównań, (3) uzależnienia behawioralne, (4) ekspozycja na szkodliwe treści, (5) cyberprzemoc, (6) *grooming*, (7) manipulację oraz (8) utratę prywatności. Zjawiska te mogą znacznie obniżać dobrostan psychiczny młodych, pogarszać koncentrację i jakość uczenia się, przy czym ich nasilenie jest zróżnicowane i zależne od kontekstu, intensywności korzystania oraz poziomu kompetencji i wsparcia społecznego (Livingstone i in., 2019; Odgers, 2020).

Debata naukowa dotycząca wpływu środowiska cyfrowego na zdrowie psychiczne młodzieży nie rozstrzyga wielu kwestii. Część badaczy wskazuje na korelacje między intensywnym korzystaniem z mediów społecznościowych a wzrostem depresyjności, lęku i zaburzeń snu po 2012 r. (Twenge, 2023; Haidt, 2024). Inne analizy, w tym badania longitudinalne, pokazują jednak, że efekty te są umiarkowane i silnie zróżnicowane: u części młodych problematyczne korzystanie pogarsza samopoczucie, u innych media społecznościowe pełnią funkcję wspierającą i wzmacniającą relacje (Thorisdottir i in., 2020; Plackett i in., 2023; Odgers, 2024).

Algorytmy i AI – nowe wyzwanie

Nowy obszar wyzwań wprowadza do kontekstu młode pokolenie – środowisko cyfrowe rosnące znaczenie algorytmów i AI. Algorytmy stały się strukturą organizującą środowisko informacyjne, wpływając na nawyki medialne, interpretację rzeczywistości i emocje młodych użytkowników, przy jednocześnie ograniczonej świadomości mechanizmów ich działania (Swart, 2021; Malcorps i in., 2023; Jylhä i in., 2025). Dla dzieci pokolenia Alfa, algorytmy AI zaczynają pełnić rolę stałego „cyfrowego towarzysza", co przy braku kompetencji krytycznych może prowadzić do delegowania procesów poznawczych (*cognitive offloading*) i osłabienia samodzielnego myślenia (Sparrow i in., 2011; Risko & Gilbert, 2016). Kluczowe znaczenie będzie miał zatem sposób

Tabela III.2.1

Pozytywne i negatywne aspekty wpływu środowiska cyfrowego na młodzież i młodych dorosłych

Kategoria	Pozytywne aspekty	Negatywne aspekty
Relacje społeczne	Ułatwienie kontaktów, budowanie więzi, poczucie przynależności, grupy wsparcia	Cyberprzemoc, hejt, wykluczanie, izolacja emocjonalna
Tożsamość i rozwój	Eksploracja ról, wyrażanie siebie, rozwój sprawczości i autonomii	Presja autoprezentacji, porównania społeczne (FOMO/FOPO), obniżenie samooceny
Edukacja i wiedza	Dostęp do materiałów edukacyjnych, zasobów, kursów, narzędzi kreatywnych	Przeciążenie informacyjne, dezinformacja, trudność w ocenie źródeł
Kreatywność i kompetencje	Tworzenie treści, rozwój talentów, zdobywanie kompetencji cyfrowych	Uzależnienia behawioralne, kompulsywne korzystanie z platform
Wsparcie emocjonalne	Pomoc rówieśnicza, wsparcie dla grup wrażliwych, poczucie normalności w kryzysie	Wzrost lęku, depresji, zaburzeń nastroju i samookaleczeń (u części młodych)
Bezpieczeństwo i prywatność	Edukacja cyfrowa, możliwość zgłaszania zagrożeń, narzędzia kontroli	*Grooming*, *sextortion*, manipulacja, zagrożenia prywatności i danych
Aktywność obywatelska	Udział w kampaniach społecznych, aktywizm, rozwój kompetencji obywatelskich	Polaryzacja, radykalizacja, ekspozycja na ekstremistyczne treści
Zasoby i równość	Szanse rozwoju niezależnie od miejsca zamieszkania; możliwość rozwoju pasji	Nierówności cyfrowe: brak sprzętu/kompetencji pogłębia wykluczenie
Funkcjonowanie poznawcze	Nauka nowych formatów komunikacji, szybkie reagowanie, elastyczność poznawcza	Spadek koncentracji, „*scroll fatigue*”, gorsze przetwarzanie głębokie

Źródło: Przegląd analiz i badań z lat 2023-2025

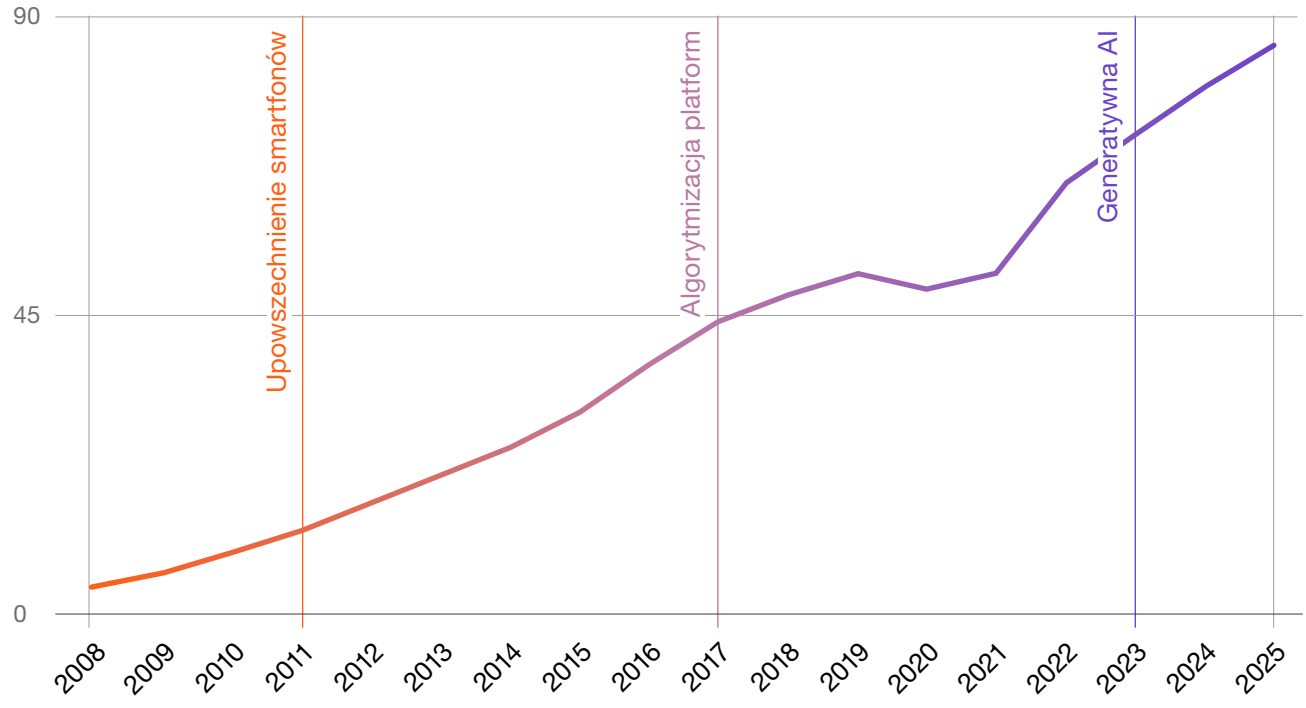
integracji AI – jako narzędzia wspierającego refleksję, a nie automatyzującego decyzje (OECD, 2024; UNESCO, 2024).

Rozwój AI zwiększa również skalę i skuteczność oddziaływania treści dezinformacyjnych poprzez automatyzację, personalizację i generowanie realistycznych materiałów typu *deepfake*. Młodzi użytkownicy są szczególnie podatni na krótkie, emocjonalne i spersonalizowane przekazy, co może sprzyjać polaryzacji, izolacji poznawczej i procesom radykalizacji (European Commission, 2023; OECD, 2024; UNICEF, 2021; Ciesiołkiewicz i in., 2025). Opracowany w trakcie prac nad diagnozą dla celów porównawczych konstrukt analityczny – indeks immersji cyfrowej (w oparciu o wskaźniki czasu i intensywność korzystania z technologii cyfrowych, powszechność i mobilność urządzeń, wpływ i rolę platform społecznościowych w relacjach i regulacji emocji, stopień algorytmizacji pośrednictwa w doświadczeniu online, w tym rosnące znaczenie systemów rekomendacyjnych i generatywnej AI) wskazuje, że z wyjątkiem okresu tuż po pandemii „cyfrowe zanurzenie" pogłębia się z każdym przełomem technologicznym.

Zdolność rządów do ograniczania negatywnego wpływu platform społecznościowych i algorytmów jest tymczasem strukturalnie ograniczona. Globalne platformy cyfrowe funkcjonują ponad granicami państw, a ich modele biznesowe, oparte na maksymalizacji uwagi i zaangażowania, utrudniają skuteczną regulację na poziomie krajowym (OECD, 2023; Komisja Europejska, 2024). Próby wprowadzania regulacji napotykają ponadto na silne napięcia polityczne i społeczne,

Wykres III.2.1

Indeks „zanurzenia cyfrowego" 2008-2025



Źródło: Opracowanie własne na potrzeby analizy trendów

w tym argumenty odwołujące się do wolności słowa oraz sprzeciw części aktorów populistycznych wobec ingerencji państwa w przestrzeń cyfrową (UNESCO, 2023). Część państw podjęła działania interwencyjne – m.in. Australia, wprowadzając regulacje dotyczące odpowiedzialności platform za treści oraz Chiny, stosując daleko idące ograniczenia w dostępie i czasie korzystania z mediów cyfrowych przez młodych (OECD, 2022; World Bank, 2023) – nie wiadomo jednak, czy okażą się one skuteczne.

Higiena cyfrowa i samoregulacje

Równolegle coraz większe znaczenie przypisuje się rozwiązaniom miękkim, takim jak wzmacnianie kompetencji użytkowników, mechanizmy samoregulacji, edukacja medialna oraz inicjatywy oparte na „cyfrowych paktach" między instytucjami publicznymi, szkołami, rodzinami i platformami. Obszar ten stał się przedmiotem intensywnej debaty publicznej i politycznej, dotyczącej sposobów minimalizacji szkód środowiska cyfrowego – w szczególności dla dzieci i młodzieży – bez rezygnacji z korzyści rozwojowych, edukacyjnych i społecznych, jakie przynosi technologia (OECD, 2024; UNESCO, 2024). W debacie w Polsce podnoszona jest kwestia budowania kompetencji samoregulacji, krytycznego myślenia oraz świadomego projektowania środowiska cyfrowego dzieci i młodzieży, zamiast przenoszenia całej odpowiedzialności na jednostkę (Bigaj, 2022; 2023). Dyskutowane rozwiązania obejmują, m.in. edukację cyfrową od najmłodszych lat, wsparcie rodziców w ustalaniu zasad korzystania z technologii, szkolne „cyfrowe kontrakty", a także włączanie zagadnień dobrostanu cyfrowego do polityk zdrowia publicznego i edukacji (Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, 2025).

4:59

Średni czas korzystania dziennie przez nastolatki (w wieku 13-16 lat) z Internetu – w weekendy to 5 godzin i 16 minut. (NASK, 2025)

3:23

Średni czas korzystania z mediów społecznościowych przez nastolatki (w wieku 13-16 lat) – dziewczęta 3:49, chłopcy 2:59 godziny. (NASK, 2025)

1/3

Tylu uczniów trzecich klas szkół ponadpodstawowych deklaruje częste kompulsywne korzystanie z internetu. (Dębski i in., 2025)

2/3

Taki odsetek dzieci z przedostatniej klasy szkoły podstawowej zetknęło się z treściami wyśmiewającymi lub obrażającymi różne grupy społeczne. (Dębski i in., 2025)

73%

Tyle dzieci w wieku 12-14 lat oraz 71% nastolatków w wieku 16 lat stwierdziło, że łatwo znaleźć materiały pornograficzne online. (NASK, 2025)

40%

Odsetek dzieci przedostatnich klas szkół podstawowych, którym wyświetlały się treści związane z samookaleczeniem lub samobójstwem. (Dębski i in., 2025)

Powszechna immersja cyfrowa i kompulsywne korzystanie

Dostęp do internetu wśród młodzieży (13-17 lat) w Polsce jest niemal powszechny i silnie zdominowany przez smartfony: korzysta z nich 93% młodych, zaś laptop posiada 36%, komputer 23%, a tablet 6% (NASK, 2025). Pierwszy smartfon młodzi otrzymują zazwyczaj w wieku 9–10 lat, a 40% jeszcze wcześniej. Średni czas korzystania z internetu wynosi 4:59 godz. w dni powszednie oraz 5:16 godz. w weekendy; dziewczęta spędzają w sieci nieco więcej czasu niż chłopcy (o ok. 15-20 minut dziennie). Korzystanie ma często charakter „równoległy": 58% nastolatków używa internetu podczas nauki, posiłków, oglądania telewizji lub zasypiania (NASK, 2025). Nastolatkowie mają średnio 6,5 konta w mediach społecznościowych, a dzienny czas spędzany w tych aplikacjach wynosi 3:23 godz.; wśród dziewcząt dominują Instagram, TikTok, Snapchat i Pinterest, a wśród chłopców częściej YouTube, Discord i Twitch. Mimo wysokiego dostępu, ok. 5% młodzieży nigdy nie miało własnego komputera z internetem, a część uczniów korzysta z urządzeń współdzielonych. Widoczne są też rozbieżności między deklaracjami rodziców a doświadczeniem młodzieży: 57% rodziców twierdzi, że ustala zasady korzystania, podczas gdy potwierdza to jedynie 21% nastolatków (NASK, 2025).

Immersja cyfrowa przybiera wymiar pasywny i kompulsywny. W badaniach w ramach projektu „Zdrowie psychiczne młodych cyfrowych" wysoki poziom kompulsywnego używania internetu deklaruje ponad 1/3 uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych oraz 1/4 uczniów klas siódmych szkoły podstawowej, co wskazuje na narastanie problemu wraz z wiekiem i autonomią cyfrową (Dębski i in., 2025). Ponad 55% uczniów klas siódmych i ok. 67% uczniów szkół ponadpodstawowych często lub zawsze korzysta z internetu „dla zabicia nudy", zaś 35% starszych uczniów – by uciec od swoich zmartwień. Od 24% do 38% uczniów ma przy tym świadomość, że jest to czas bezwartościowy.

Przeciążenie, szkodliwe treści i przemoc

Badania z obszaru psychologii i neuronauki wskazują, że stała ekspozycja na bodźce cyfrowe, powiadomienia i mechanizmy wzmacniające zaangażowanie może prowadzić do przeciążenia poznawczego oraz utrzymywania się organizmu w stanie podwyższonej gotowości (Mark, 2015; Gazzaley & Rosen, 2016). Zjawisko to zwiększa podatność części młodych na zaburzenia lękowe, obniżenie nastroju, drażliwość oraz trudności w regulacji uwagi i snu, przy czym efekty są zróżnicowane i zależne od indywidualnej wrażliwości oraz kontekstu użycia (Orben & Przybylski, 2019; Odgers, 2020; Twenge i in., 2018).

Raport „Internet Dzieci" wskazuje wysoki poziom narażenia dzieci i młodzieży na treści szkodliwe, obejmujące, m.in. agresję, autodestrukcję, pornografię, przemoc seksualną, mowę nienawiści, patostreamy oraz ryzykowne wyzwania internetowe (np. „pakty samobójcze"); ekspozycja na te treści należy do najwyższych w UE (Bigaj i in., 2025). Co trzeci nastolatek podejmuje wyzwania internetowe zagrażające zdrowiu lub życiu; ok. 1,3 mln korzysta z największego serwisu pornograficznego, 800 tys. z serwisu hazardowego, a ponad 25% ogląda patostreamy. W badaniach zrealizowanych przez NASK, 73% dzieci w wieku 12-14 lat oraz 71% w wieku 16 lat stwierdziło, że łatwo znaleźć materiały pornograficzne online (najczęściej przez wyszukiwarki lub bezpośrednio na stronach), a 41% nastolatków natrafiło na takie treści co najmniej raz (NASK, 2025). Ponad połowa dzieci w wieku 7-14 lat oraz 53,8% nastolatków (15-18 lat) odwiedziło serwisy erotyczne – na ekspozycję na pornografię (także jako niechciane treści, podsuwane

przez algorytmy) narażone są obecnie również dzieci w wieku 7-8 lat (PKDP, 2025).

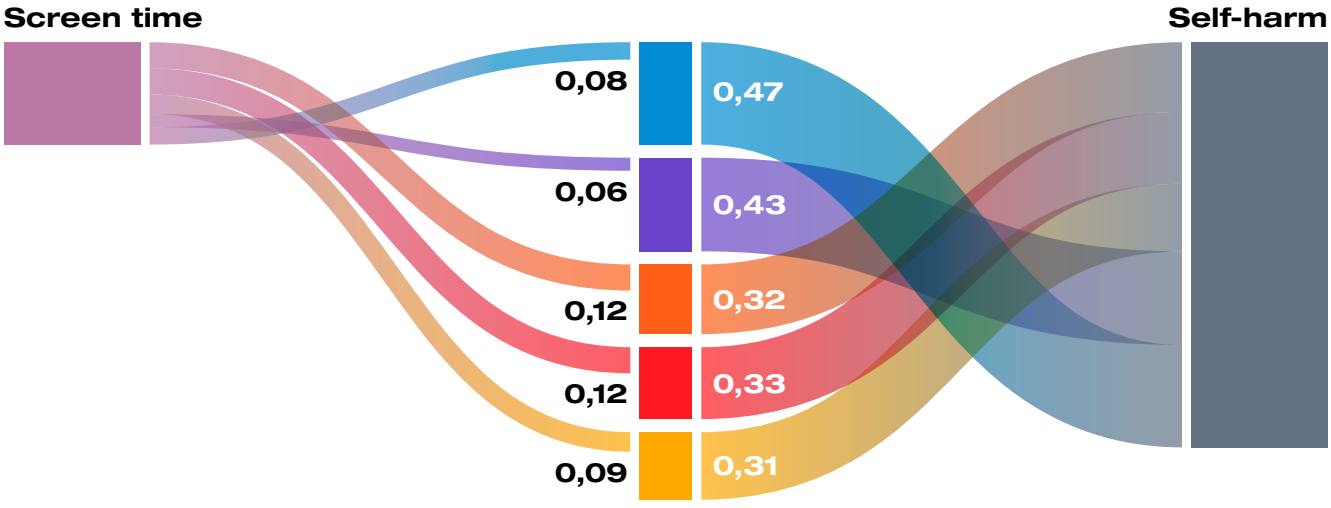
Mocno obecna w środowisku cyfrowym jest cyberprzemoc: 1/3 uczniów doświadczyło obrażania w internecie przez osoby ze szkoły, a 66% uczniów klas siódmych szkoły podstawowej zetknęło się z treściami wyśmiewającymi lub obrażającymi grupy społeczne (Dębski i in., 2025). Około 45% uczniów, którzy mieli myśli samobójcze, deklaruje, że w mediach społecznościowych wyświetlały im się treści związane z samobójstwem lub samookaleczeniem – mimo że ich nie wyszukiwali, co wskazuje na negatywną rolę mechanizmów rekomendacyjnych. Ponad połowa uczniów szkół ponadpodstawowych przyjmowała z kolei zaproszenia online od nieznajomych, a 45% podawało zawyżony wiek, by uzyskać dostęp do treści dla dorosłych, co zwiększa podatność na manipulację, *grooming* i nadużycia. Wskazuje to, jak wysoki jest poziom narażenia na przemoc i wykorzystanie seksualne.

Wpływ środowiska cyfrowego na zdrowie psychiczne

Diagnozy wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodzieży podkreślają korelacje między intensywnym korzystaniem z social mediów a wzrostem depresyjności, lęku i pogorszeniem samopoczucia nastolatków. Badania

Wykres III.2.2

Wpływ czasu ekranowego, przemocy, wykorzystywania seksualnego w sieci, treści nienawiści, krwawych i brutalnych treści oraz niepożądanych treści seksualnych na samookaleczenia



Źródło: UNICEF, 2025; Childhood in a Digital World, N=43 tys. dzieci i młodzieży



w Stanach Zjednoczonych wskazują na zbieżność czasową między popularyzacją smartfonów (ok. 2010-2012) a pogorszeniem wskaźników zdrowia psychicznego (Haidt, 2024; Twenge, 2023). Najnowsze badania podłużne podkreślają jednak, że u części młodych osób intensywne lub problematyczne korzystanie może pogarszać samopoczucie, u innych zaś media społecznościowe pełnią funkcje wspierające, wzmacniające relacje i poczucie przynależności. Istotny wpływ ma kontekst, sposób użycia oraz indywidualna wrażliwość (Thorisdottir i in., 2020; Plackett i in., 2023; Nagata, 2025; Xiao, 2025).

UNICEF podkreśla, że obecny stan wiedzy nie pozwala uznać czasu ekranowego za główną przyczynę kryzysu psychicznego młodzieży. Wnioski z raportu „Childhood in a Digital World" (wnioski z badania 43 tys. dzieci młodzieży w wieku 9-17 lat) podkreślają, że najsilniejszy i najbardziej spójny wpływ na lęk, samookaleczanie oraz myśli lub zachowania samobójcze mają negatywne doświadczenia w sieci – wykorzystywanie seksualne i nękanie w Internecie (UNICEF, 2025). Kontakt z treściami nacechowanymi nienawiścią, przemocą lub krwawymi scenami, a także niechcianymi treściami seksualnymi ma mniej spójny wpływ i jest nieco słabszy, ale nadal znaczący i wart poważnego potraktowania (Wykres III.2.2).

Algorytmy jako nowy obszar wyzwań

Równocześnie rośnie liczba badań eksperymentalnych i podłużnych sugerujących, że ograniczanie korzystania z mediów społecznościowych może poprawiać nastrój i obniżać nasilenie objawów lękowo-depresyjnych, zwłaszcza u dziewcząt. Środowisko cyfrowe działa więc jak „wzmacniacz". Może podnosić dobrostan (gdy zapewnia wsparcie, przynależność i szanse), ale i generować ryzyko (gdy dominuje presja, hejt

i kompulsywne użycie). W tym sensie trafna jest teza, że „smartfony są złe dla części nastolatków, nie dla wszystkich" (Odgers, 2023), co uzasadnia potrzebę dalszych, pogłębionych badań nad wpływem aktywności ekranowej na różne wymiary dobrostanu.

Kluczowym obszarem analizy pozostaje wpływ algorytmów. Badania wskazują, że algorytmy rekomendacyjne stały się strukturą kształtującą środowisko informacyjne: wpływają na to, jakie treści młodzi widzą, jak interpretują świat oraz jak budują nawyki medialne (Swart, 2021; Malcorps i in., 2023; Jylhä i in., 2025). Młodzi korzystają z platform intensywnie, ale ich świadomość działania algorytmów jest często ograniczona i intuicyjna; systemy funkcjonują jak „czarne skrzynki", do których użytkownicy dostosowują się bez pełnego zrozumienia. Algorytmizacja niesie jednocześnie korzyści (wygoda, personalizacja) i ryzyka (podsuwanie treści emocjonalnych, polaryzujących lub uzależniających, wpływ na emocje i tożsamość).

Cyfrowy towarzysz – sztuczna inteligencja

Badania wskazują również, że AI coraz silniej wpływa na sposób uczenia się, podejmowania decyzji, tworzenia treści oraz kształtowania tożsamości poznawczej młodych, pełniąc funkcję stałego cyfrowego towarzysza codziennych aktywności (OECD, 2023; UNESCO, 2024). W przypadku pokolenia Alfa rośnie ryzyko traktowania AI jako domyślnego źródła odpowiedzi i wsparcia poznawczego, co – przy braku kompetencji krytycznych – może prowadzić do delegowania procesów poznawczych (*cognitive offloading*) i osłabienia samodzielnego rozumowania (Risko & Gilbert, 2016; Sparrow i in., 2011). Kluczowe znaczenie ma zatem sposób integracji AI w edukacji i praktykach codziennych: jako narzędzia wspierającego myślenie, a nie mechanizmu automatyzującego decyzje i poznanie (OECD, 2024; UNESCO, 2024).

Wpływ środowiska cyfrowego

- **Nowe szanse edukacji, rozwoju i samorealizacji.**
- **Możliwość rozwijania relacji społecznych.**
- **Tworzenie treści, nowe kompetencje, zaangażowanie społeczne.**
- **Kształtowanie uwagi, emocji i wyborów przez algorytmy.**
- **Uzależnienie od środowiska cyfrowego (scrolling).**
- **Presja porównywania się i autoprezentacji.**
- **Przesunięcie relacji z offline do online.**
- **Uzależnienia behawioralne i kompulsywne.**
- **Narażenie na treści krzywdzące, zmanipulowane i dezinformację.**
- **Łatwa ekspozycja na pornografię.**
- **Wzrost myśli samobójczych i autodestrukcyjnych.**

Analizy pokazują, że młodzi z pokolenia Zet funkcjonują w logice „digital first", jednak nie zawsze są „digital ready". Często przeceniają własne kompetencje cyfrowe, przy jednoczesnych deficytach w zakresie krytycznej oceny treści, zarządzania prywatnością oraz odporności psychicznej (OECD, 2023; EU Kids Online, 2020). Cyfrowe środowisko dorastania nie tylko reorganizuje codzienne praktyki komunikacyjne i informacyjne młodzieży, lecz także wpływa na strukturalne warunki wejścia w dorosłość, kształtując dobrostan psychiczny, tożsamość, relacje społeczne oraz formy uczestnictwa obywatelskiego. W tym kontekście kompetencje poznawcze, emocjonalne i społeczne stają się kluczowym zasobem bezpieczeństwa rozwojowego młodego pokolenia (OECD, 2024; UNICEF, 2021).

Ważnym obszarem, na który wpływa środowisko cyfrowe są relacje międzygeneracyjne. Pod wpływem mediów społecznościowych przemianom ulega więź międzypokoleniowa, której siła mierzona jest za pomocą określenia poziomu integracji lub dezintegracji międzypokoleniowej, tj. stopnia uwzględniania w swych poczynaniach opinii i interesów innych generacji. Opiera się ona na informacji, porozumieniu i komunikacji. Aktualnie rodzice dysponują innymi informacjami, opierają się na odmiennych źródłach niż ich potomstwo, preferują także inne style relacji czy komunikacji. Nigdy wcześniej w historii nastolatek z Polski nie miał takich samych informacji i nie był bardziej podobny w przekonaniach, poglądach czy preferencjach konsumpcyjnych do swojego rówieśnika na drugim końcu świata, i jednocześnie tak znacząco nie różnił się od swoich rodziców. Rozwój środowiska cyfrowego zmniejszył znaczenie naśladownictwa, wymiany międzypokoleniowej oraz terytorialnych i rodzinnych doświadczeń.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Systemowe włączenie zagadnień dobrostanu i higieny cyfrowej do polityki zdrowia, edukacji i wsparcia społecznego.**
2. **Redukcja nierówności cyfrowych jako warunek bezpieczeństwa rozwojowego.**
3. **Rozwój edukacji cyfrowej, w tym w zakresie algorytmów i korzystania z AI oraz kompetencji krytycznych.**
4. **Celowane programy ochrony dzieci i młodzieży przed treściami szkodliwymi.**
5. **Wpływ na regulację środowiska cyfrowego w celu minimalizacji szkód i projektowania bezpiecznego środowiska.**
6. **Systemowe przeciwdziałanie krzywdzeniu środowisku cyfrowym, egzekwowanie odpowiedzialności od platform.**



III

3

Chroniczny kryzys, napięcie i lęk

Kluczowe zjawiska

Niepewna przyszłość – Permanentny kryzys – Globalne zagrożenia – Strach klimatyczny i ekonomiczny – Nierówności i nieciągłości – Atmosfera lęku – Wyolbrzymiane niebezpieczeństwa – Poczucie bezradności – Niepokój trudny do rozładowania

III.3

Metatrend. Chroniczny kryzys, napięcie i lęk

Narastająca niepewność stała się jednym z kluczowych kontekstów dorastania młodego pokolenia, wpływając na decyzje życiowe, dobrostan psychiczny i relację z instytucjami. Jej skutki są zróżnicowane i zależą od kapitałów indywidualnych i środowiskowych oraz zdolności systemu publicznego do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności.

W ostatnich dwóch dekadach młode pokolenia dorastają w warunkach trwałej i narastającej niepewności społecznej, ekonomicznej i geopolitycznej, obejmującej kluczowe obszary bezpieczeństwa: zdrowie, stabilność ekonomiczną, edukację, klimat oraz relacje społeczne. Osoby w wieku 15-29 lat wchodzą w dorosłość w rzeczywistości nakładających się kryzysów – kształtowanej przez doświadczenia pandemii COVID-19, trwającej od 2022 r. wojny w Ukrainie, rosnącego zagrożenia globalnym konfliktem, inflację i wzrost kosztów życia, przyspieszenie zmian klimatycznych, a także polaryzację i dezinformację (UNDP, 2021; OECD, 2023). Zjawiska te coraz częściej opisywane są jako „nowa norma dorastania".

Stan ciągłej niepewności

Pasmo skumulowanej niepewności zapoczątkował globalny kryzys finansowy w 2008 r., wzmocniony następnie kryzysem zadłużeniowym strefy euro (2010-2015) oraz szokami inflacyjnymi po 2020 r. W ostatniej dekadzie narasta również rywalizacja geopolityczna (USA–Chiny–Rosja), utrzymują się konflikty na Bliskim Wschodzie i w innych regionach świata, a także rośnie ryzyko cyberataków, terroryzmu, radykalizacji oraz zdarzeń o charakterze nuklearnym. Pandemia COVID-19 przyniosła dodatkowo okres izolacji społecznej i wzmocniła społeczną percepcję zagrożeń związanych z chorobami zakaźnymi, zdrowiem psychicznym oraz samotnością. Sytuacja ta bywa określana mianem „permakryzysu" – wydłużonego stanu niestabilności wynikającego z kumulacji kolejnych kryzysów (Collins Dictionary, 2022).

Istotnym czynnikiem niepewności i niepokoju pozostaje kryzys klimatyczny. Obserwowana jest intensyfikacja ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak susze, pożary lasów, powodzie czy fale upałów (szczególnie

po 2010 r.), a także postępujące topnienie lodowców. Raporty IPCC ostrzegają przed ryzykiem przekroczenia punktów krytycznych systemu klimatycznego i wskazują na konieczność „działań ostatniej szansy" (IPCC, 2024). Zagrożenia klimatyczne postrzegane są jako istotne ryzyko dla zdrowia, bezpieczeństwa i dobrostanu przyszłych pokoleń, a kryzysy klimatyczne i zasobowe mogą prowadzić do przymusowych migracji wewnętrznych i regionalnych, wzmacniać niestabilność państw – szczególnie tych o młodej strukturze demograficznej – oraz generować obawy przed masowymi migracjami do Europy.

Zarazem badania wskazują, że wpływ szerokiego katalogu ryzyk na codzienne strategie życiowe młodych zależy przede wszystkim od kontekstu społecznego, zasobów indywidualnych oraz stabilności i responsywności instytucji publicznych, a nie od samej liczby identyfikowanych zagrożeń (OECD, 2021; UNICEF, 2024). Dla części młodego pokolenia ekspozycja na niepewność skutkuje mobilizacją i adaptacją, w przypadku innych – może powodować bierność oraz opóźnianie decyzji życiowych.

Nagromadzenie obaw w Polsce

W Polsce po 2010 r. wyraźnie nasiliła się polaryzacja polityczna oraz doświadczenie instytucjonalnej nieciągłości i nieprzewidywalności. W ostatnich dwóch dekadach system państwa został dotknięty wstrząsami podważającymi stabilność ram instytucjonalnych (m.in. reforma OFE (2014), kryzys praworządności (2015-2020), zmiany w systemie edukacji i likwidacja gimnazjów (2017-2019), ograniczeniu praw reprodukcyjnych (2020-2021).

Dla pokolenia Zet w Polsce pandemia COVID-19 była krytycznym punktem biograficznym, które może być interpretowane

74%

Prawie 3/4 młodych Polaków w wieku 18-29 lat optymistycznie postrzega przyszłość, spodziewając się poprawy własnej sytuacji życiowej. (CBOS, 2025)

62%

Odsetek respondentów w wieku 18-29 lat, którzy obawiają się masowych migracji z Afryki i Bliskiego Wschodu do Europy. (CBOS, 2025)

58%

Konsekwencje zmian demograficznych oraz starzenia się społeczeństwa są powodem niepokoju dla ponad połowy młodych dorosłych. (CBOS, 2025)

57%

Tylu młodych Polaków wskazuje jako źródło największego niepokoju rosnące koszty utrzymania. (Eurobarometr, 2025)

57%

Kwestia zmian klimatycznych i związanych z nimi konsekwencji poważnie niepokoi ponad połowę młodych dorosłych. (18-29 lat, CBOS, 2025)

56%

Ponad połowa młodych dorosłych obawia się, że może mieć kłopoty z jakością życia na emeryturze w związku z niskimi wynagrodzeniami obecnie. (Świat Młodych, 2025)

jako doświadczenie nieciągłości trajektorii życiowych. Przerwało lub istotnie zakłóciło szlaki edukacyjne, społeczne i zawodowe młodszych kohort, wpływając na ich poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i przewidywalności przyszłości. Młodsi przedstawiciele tej generacji doświadczyli zamknięcia szkół i zdalnej edukacji, starsi – utraty i tak często chwiejnego zatrudnienia. Analizy i badania wskazywały na korelacje pandemii i istotnego pogorszenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (narastanie lęku, zaburzeń nastroju, stresu, problemów ze snem), wzrost trudności w relacjach społecznych i adaptacji po lockdownach (FDDS, 2022). W badaniu zrealizowanym przez Biuro Rzecznika Praw Dziecka ponad 2/3 rodziców wskazało pogorszenie samopoczucia swoich dzieci po izolacji społeczne (BRPD, 2022/2023).

Niedługo później konflikt hybrydowy i kryzys humanitarny na granicy polsko-białoruskiej (2021-2023), a następnie agresja Rosji na Ukrainę i fala uchodźców wojennych w 2022 r. wzmocniły poczucie zagrożenia i niepewności. Niemal 2/3 Polaków deklaruje dziś istotne poczucie zagrożenia w związku z ryzykami militarnymi i cybernetycznymi ze strony wschodniej wobec Polski i państw NATO (CBOS, 2025). Odczucia te potęgują incydenty z użyciem dronów, akty dywersyjne oraz cyberataki na infrastrukturę publiczną, których częstotliwość w 2024 r. wzrosła o 23% r/r (CSIRT, 2025), a także intensyfikacja działań dezinformacyjnych.

Dwie interpretacje braku stabilizacji

Diagnozy wpływu niepewności na rzeczywistość społeczną i doświadczenie młodych opierają się na dwóch komplementarnych podejściach analitycznych. Pierwsze opisuje współczesny świat w kategoriach trwałej „architektury niepewności" (UNDP, 2021/2022), „ery ciągłej niepewności, która staje się nową normą" (OECD, 2023) oraz reprodukowania niepewności jako dominującej logiki funkcjonowania społeczeństw późnej nowoczesności (Tooze, 2022). W tym ujęciu niepewność prowadzi do osłabienia instytucji i relacji społecznych, ograniczenia przewidywalności ścieżek edukacyjnych, zawodowych i rodzinnych młodych ludzi oraz zwiększa ostrożność w podejmowaniu długofalowych decyzji (Bauman, 2007). To podejście koresponduje z tezą Byung-Chul Hana (Han, 2022), który wskazywał, że każda epoka ma swoje dominujące choroby – naszą epokę dotyka przede wszystkim syndrom zmęczenia.

Drugie podejście podkreśla, że niepewność zawsze stanowiła integralny element dorastania, a współczesnym problemem jest jej nadprodukcja i intensyfikacja w dyskursach medialnych, instytucjonalnych i wychowawczych (Furedi, 2006). Badacze tego nurtu wskazują, że okres wczesnej dorosłości (18-29 lat) tradycyjnie charakteryzuje się poszukiwaniem, niestabilnością i odraczaniem decyzji, choć obecnie zjawiska te są silniej widoczne statystycznie i społecznie (Arnett, 2024). W tym ujęciu wyzwania młodych mają w dużej mierze charakter interpretacyjny, a nadmierne „bąblowanie" zagrożeń w przestrzeni mediów cyfrowych i tworzenie atmosfery „nadciągającego końca" może paradoksalnie osłabiać odporność, samodzielność i zdolność adaptacji.

Brytyjskie badania nad zmianami generacyjnymi wskazują ponadto, że narracja o „bezprecedensowo trudnej młodości" pojawia się cyklicznie co najmniej od XIX w. i stanowi powtarzalną „kalkę generacyjną" (Savage, 2007; McConville, 2021). Każda epoka doświadczała własnych destabilizatorów – od wojen i kryzysów gospodarczych po transformacje społeczne – a poczucie wyjątkowości obecnych wyzwań jest w części efektem współczesnej

Tabela III.3.1

Obawy dotyczące przyszłości w pokoleniu Z i X

Zagadnienie	Wiek 18-29	Wiek 30-44
Możliwość wybuchu kolejnej wojny światowej	69%	68%
Masowe migracje do Europy z Afryki i Bliskiego Wschodu	62%	70%
Centralizacji władzy w rękach elity	62%	66%
Negatywne konsekwencje rozwoju AI	60%	62%
Narastanie globalnych nierówności ekonomicznych	59%	63%
Inwazja Rosji na Polskę	58%	65%
Katastrofa demograficzna – starzenie się populacji	58%	60%
Zmiany klimatu, globalne ocieplenie	57%	57%
Upadek wartości: rodzina, religia, naród	46%	61%
Rozwoju ruchów nacjonalistyczno-fundamentalistycznych	45%	53%
Pandemia groźniejsza od COVID-19	38%	47%

Źródło: CBOS, 2025

percepcji i intensywności przekazów, nie zaś wyłącznie obiektywnych zdarzeń historycznych. Oznacza to, że współczesna niepewność nie jest ani całkowicie nowym zjawiskiem, ani jedynie konstruktem percepcyjnym – jej specyfika polega na jednoczesnej kumulacji realnych ryzyk oraz ich stałej obecności w obiegu medialnym i narracyjnym, co wzmacnia ich subiektywne oddziaływanie na młode pokolenie.

Obawy o stabilność i nierówności

Zakres obaw młodego pokolenia o przyszłość dobrze ilustrują wyniki badań Eurobarometr 556 (2025). Średnio 41% młodych Europejczyków w wieku 16-30 lat wskazuje rosnące koszty utrzymania jako największe źródło niepokoju (w Polsce aż 57%, najwyższy odsetek w UE). Kolejne obawy dotyczą

67%

Odsetek osób, które czują się przytłoczone informacjami w mediach społecznościowych i innych mediach dotyczących sytuacji na świecie. (WHO, 2025)

57%

Tylu młodych Polaków wskazuje jako źródło największego niepokoju rosnące koszty utrzymania. (Eurobarometr, 2025)

56%

Ponad połowa młodych dorosłych obawia się, że może mieć kłopoty z jakością życia na emeryturze w związku z niskimi wynagrodzeniami obecnie. (Świat Młodych, 2025)

51%

Odsetek młodych dorosłych, którzy są przekonani, że w przyszłości będą żyć na wyższym poziomie materialnym niż ich rodzice. (Świat Młodych, 2025)

30%

Blisko 1/3 młodzieży i młodych dorosłych w UE wskazuje na obawy związane z brakiem stabilności i pokoju na świecie i lęk o przyszłość na tym tle. (Eurobarometr, 2025)

41%

Rosnące koszty utrzymania to źródło niepokoju największego niepokoju młodych (w wieku 16-30 lat) w całej Unii Europejskiej. (Eurobarometr, 2025)

braku stabilności gospodarczej (30%), zmian klimatycznych i degradacji środowiska (26%) oraz nierówności ekonomicznych postrzeganych jako zagrożenie dla demokracji (32%). Jednocześnie 24% młodych Europejczyków wskazuje na erozję zaufania do instytucji publicznych. Badania UNICEF (2022) potwierdzają wysoki poziom niepokoju: co druga osoba w wieku 16-24 lat deklaruje, że często martwi się przyszłością, a wskaźniki stresu i somatycznych objawów lękowych należą do najwyższych od początku pomiarów.

Dane krajowe pokazują bardziej złożony obraz (Tabela III.1). Z jednej strony 74% młodych Polaków w wieku 18-29 lat optymistycznie ocenia perspektywy własnej sytuacji życiowej, z drugiej – znacznie bardziej pesymistycznie postrzega przyszłość kraju i świata (CBOS, 2025). Do najczęściej wskazywanych obaw należą zmiany klimatyczne (57%), groźba masowych migracji (62%), wybuch trzeciej wojny światowej (69%) oraz możliwość inwazji na Polskę (58%). Wysokie odsetki dotyczą również obaw związanych z centralizacją władzy i rozwojem sztucznej inteligencji (62%), starzeniem się społeczeństwa i kryzysem demograficznym (58%) oraz ryzykiem przyszłych pandemii groźniejszych niż COVID-19 (38%).

Porównania danych CBOS między pokoleniami wskazują, że poziom obaw o przyszłość jest wyższy w niemal wszystkich kategoriach wśród osób w wieku 30-44 lat niż w generacji Zet. Osoby w wieku 18-29 lat rzadziej uważają, że ich pokolenie czekają większe wyzwania niż poprzednie (61% wobec 66%), jednak obie grupy są zgodne, że ich rodzicom żyło się w ich wieku łatwiej (ok. 47-48%). Starsi częściej niż młodsi deklarują również potrzebę większej reprezentacji własnego pokolenia w polityce (55% wobec 49%).

Niepewność istotna, lecz nie dominująca

Badanie „Stan Młodych" pokazuje, że ponad połowa młodych dorosłych (18-29 lat) ma poczucie stabilności finansowej, przy czym częściej dotyczy to mężczyzn niż kobiet (69% wobec 42%). Dane te nie wskazują na dominujący pesymizm, lecz raczej na umiarkowany optymizm i wiarę w możliwość poprawy warunków życia: 51% młodych oczekuje, że w przyszłości będzie żyć lepiej niż ich rodzice, a jedynie 11% spodziewa się pogorszenia (Gagatek, Karaś & Kelsz, 2025). Jednocześnie 56% obawia się trudności finansowych na emeryturze, co szczególnie często deklarują kobiety.

Poziom lęku wyraźnie wzrasta w sytuacjach konkretnych zagrożeń – przykładowo 45% osób w wieku 18-24 lat deklarowało silny niepokój w związku z wtargnięciami dronów na terytorium Polski (CBOS, 2025). Jednocześnie brak długofalowych, porównywalnych badań prowadzonych według jednolitej metodologii nie pozwala jednoznacznie określić, w jakim stopniu obawy o przyszłość przekładają się na trwałe zmiany strategii życiowych młodego pokolenia, takie jak odkładanie decyzji o założeniu rodziny czy pogorszenie zdrowia psychicznego. Wyniki badań „Świat Młodych" (IQS, 2025) wskazują raczej na umiarkowany poziom obaw – 25% młodych w wieku 16-29 lat deklaruje lęk o przyszłość – co sugeruje, że niepewność pozostaje istotnym, lecz nie dominującym elementem „pejzażu młodości".

Przytłoczenie nadmiarem złych informacji

Według raportu UNICEF *Understanding the Mental Health Impact of Global Challenges on Gen Z* (2025), 60% osób w wieku 18-25 lat deklaruje, że czuje się przytłoczona natłokiem informacji i wydarzeń globalnych, co wiąże się z obniżonym dobrostanem

Wpływ niepewności

Poczucie tymczasowości, zagrożenia, braku sensu długofalowych wysiłków.

Wzrost obaw, lęk o przyszłość, wpływający na decyzje życiowe.

Osłabienie zaufania do instytucji publicznych i więzi społecznych.

Obniżenie dobrostanu psychicznego, przewlekłe napięcie i złe samopoczucie.

Osłabienie poczucia sprawczości, wpływu i znaczenia własnych działań.

Polaryzacja reakcji: mobilizacja adaptacyjna u części młodych oraz paraliż decyzyjny u innych.

Opóźnianie decyzji o usamodzielnieniu, zakładaniu rodziny i długoterminowych zobowiązaniach.

Zwiększona podatność na dezinformację, uproszczone i skrajne narracje porządkujące chaos.

psychicznym oraz słabszym poczuciem sprawczości. Aż 67% badanych wskazuje, że najbardziej obciążające emocjonalnie są informacje o sytuacji na świecie – częściej niż wiadomości krajowe (60%) czy lokalne (40%). Najwyższy poziom przeciążenia i frustracji psychicznej odnotowano wśród młodych dorosłych oraz dziewcząt i młodych kobiet. Analizy potwierdzają, że im większe przeciążenie informacyjne, tym niższy dobrostan psychiczny. Jednocześnie w grupie nastolatków (14-17 lat) obserwowany jest paradoks emocjonalny: wyższe poczucie nadziei i sprawczości współwystępuje z porównywalnym poziomem lęku o przyszłość kraju jak u starszych młodych.

UNICEF wskazuje ponadto, że utrwalona niepewność sprzyja osłabieniu zaufania do instytucji publicznych oraz zwiększa ryzyko wycofania społecznego lub podatności na radykalne narracje. Istotnym problemem pozostaje ograniczona zdolność radzenia sobie z obciążeniem psychicznym: 52% młodych nie wie, gdzie szukać pomocy psychologicznej, a jedynie 55% ocenia własne strategie radzenia sobie jako skuteczne (UNICEF, 2025).

Przegląd badań wskazuje, że poziom niepewności należy traktować jako relatywnie istotny czynnik wpływający na strategie życiowe młodego pokolenia, dezaktualizację dotychczasowych „drogowskazów" dorosłości oraz poszukiwanie alternatywnych form adaptacji. Jej konsekwencje nie są jednak jednorodne: zależą od zasobów materialnych i kulturowych, sieci wsparcia oraz stabilności i responsywności instytucji publicznych. Dla części młodego pokolenia (zwłaszcza z mniejszymi zasobami i kapitałem relacyjnym) niepewność może częściej przyjmować postać realnego zagrożenia rozwojowego, podczas gdy dla innych staje się impulsem do strategii adaptacyjnych, selektywnego optymizmu i koncentracji na obszarach, nad którymi jednostki zachowują poczucie kontroli.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Wzmacnianie stabilności i przewidywalności instytucjonalnej.**
2. **Przesunięcie w narracji publicznej akcentu z „odporności jednostki" na odpowiedzialność i bezpieczeństwo systemowe.**
3. **Wzmacnianie zaufania do instytucji publicznych i ich sprawczości.**
4. **Celowane wsparcie dla grup najbardziej narażonych na obawy i lęki.**
5. **Wzmacnianie sprawczości i sensu działania młodych przez partycypację.**



III

4

Infodemia, dezinformacja, polaryzacja

Kluczowe zjawiska

Chaos informacyjny – Równoległe narracje – Erozja faktów – Prawda tożsamościowa – Bańki informacyjne – Uplemiennienie debaty – Emocjonalizacja przekazu – Algorytmiczna polaryzacja – Propaganda cyfrowa – Dezorientacja poznawcza – Zmęczenie informacyjne – Spadek zaufania

III.4

Metatrend. **Infodemia, dezinformacja, polaryzacja**

W ostatnich latach obieg informacji przeszedł głęboką transformację strukturalną. Wzmocnione przez algorytmy i AI zaczęły działać autonomicznie, premiując skuteczną koordynację i stabilność systemu nad prawdą, zrozumieniem i ludzką kontrolą poznawczą. Młodzi i młodzi dorośli funkcjonują w rzeczywistości „cyfrowej papki": niskiej jakości treści, osłabiających jakość wiedzy, zaufanie i zdolność orientacji w rzeczywistości.

W ciągu ostatniej dekady środowisko cyfrowe stało się dla młodych ludzi głównym źródłem wiedzy o świecie, a towarzyszy mu rosnący sceptycyzm wobec tzw. „starych mediów". Dla 69% osób w wieku 16-29 lat podstawowym źródłem informacji jest Facebook, dla 67% – YouTube, a dla 33% – niepubliczne stacje telewizyjne. Cyfrowa infosfera nie jest jednak neutralnym nośnikiem informacji. Stała się przestrzenią dezorientacji – miejscem, gdzie dezinformacja, teorie spiskowe i przekazy antysystemowe rozprzestrzeniają się łatwiej niż fakty, wpływając na postawy i emocje młodzieży oraz wzmacniają polaryzację i radykalizację.

Miejsce „ekonomii uwagi" – walki o uwagę, czas i zaangażowanie użytkowników, poprzez treści emocjonalne, kontrowersyjne i łatwe w konsumpcji – zajęła „ekonomia cyfrowej papki" (The Economist, 2025). Spadek kosztu produkcji treści dzięki generatywnej AI prowadzi do zalewu niskiej jakości materiałów w internecie i ich ciągłego recyclingu wzmacnianego przez emocje, co zanieczyszcza ekosystem informacyjny, utrudnia odróżnianie wiedzy od szumu oraz obniża zaufanie do informacji. Jest to olbrzymim wyzwaniem dla mediów, edukacji i debaty publicznej. Wraz z erozją wspólnego pola faktów powstają tzw. równoległe rzeczywistości informacyjne, w których spór społeczny przestaje dotyczyć różnic poglądów, a zaczyna opierać się na odmiennych fundamentach poznawczych

(Bennett & Livingston, 2018). W takich warunkach prawda coraz częściej przybiera charakter tożsamościowy, a nie merytoryczny, co utrudnia dialog społeczny i zwiększa podatność na narracje polaryzujące.

Trybalizacja dyskursu i bańki informacyjne

Proces dezinformacji jest wzmacniany przez mechanizmy funkcjonowania platform cyfrowych. Algorytmy, zaprojektowane w celu maksymalizacji uwagi i zaangażowania, premiują treści emocjonalne i skrajne (Sunstein, 2018), stając się współtwórcami przekonań, emocji i decyzji użytkowników (Harari, 2024). Informacje docierają do młodych poprzez silnie spersonalizowane kanały, co sprzyja powstawaniu „baniek informacyjnych" i ogranicza kontakt z odmiennymi punktami widzenia (Guess, Nagler & Tucker, 2019). W efekcie życie publiczne ulega „uplemiennieniu" – podziałowi na antagonistyczne wspólnoty symboliczne, postrzegające się wzajemnie jako zagrożenie.

Narastająca polaryzacja zwiększa popyt na treści skrajne, co z kolei napędza obieg dezinformacji i informacji fałszywych (Wykres III.4.1). Skutkiem jest erozja zaufania społecznego, wzrost agresji symbolicznej oraz ryzyko przemocy (UNICEF, 2021). Młodzież dorasta w środowisku, w którym granica między faktem a spersonalizowanym feedem informacyjnym ulega zatarciu, a orientacja poznawcza wymaga coraz większych kompetencji i wysiłku (Ciesiołkiewicz i in., 2025). W „nexusie" – cyfrowej sieci relacji między ludźmi, algorytmami, instytucjami i narracjami – kontrola nie opiera się na przemocy, lecz na sterowaniu przepływem informacji (Harari, 2024).

68%

Taki odsetek nastolatków (13-16 lat) uznało deepfake za technologię stanowiącą istotne zagrożenie. (NASK, 2025)

65%

Taki odsetek młodych w Polsce (16-29 lat) raczej lub zdecydowanie nie ufa mediom – ufa jedynie 21%. (Młodzi w EU Środkowej, 2024)

62%

Zainteresowanie osób młodych sprawami publicznymi w 2024 r. – spadło z 80% w 2018 r., w 2024 r. wynosiło 68%, w 2023 – 50,5%. (Młodzi w EU Środkowej, 2024)

40%

„Ważni inni" w kształtowaniu opinii to głównie rodzina (dla 40% osób), 31% wskazało przyjaciela lub przyjaciółkę, 28% – partnerów. (Młodzi w EU Środkowej, 2024)

36%

Odsetek polskich młodych i młodych dorosłych (18-29 lat), którzy uważają dezinformację jako najważniejsze wyzwanie dla demokracji. (Eurobarometr, 2025)

33

Tyle przypadków ujawnionych zagranicznych operacji dezinformacyjnych przeciw Polsce opisuje europejski raport na ten temat EDMO 2024 (najwięcej w EU).

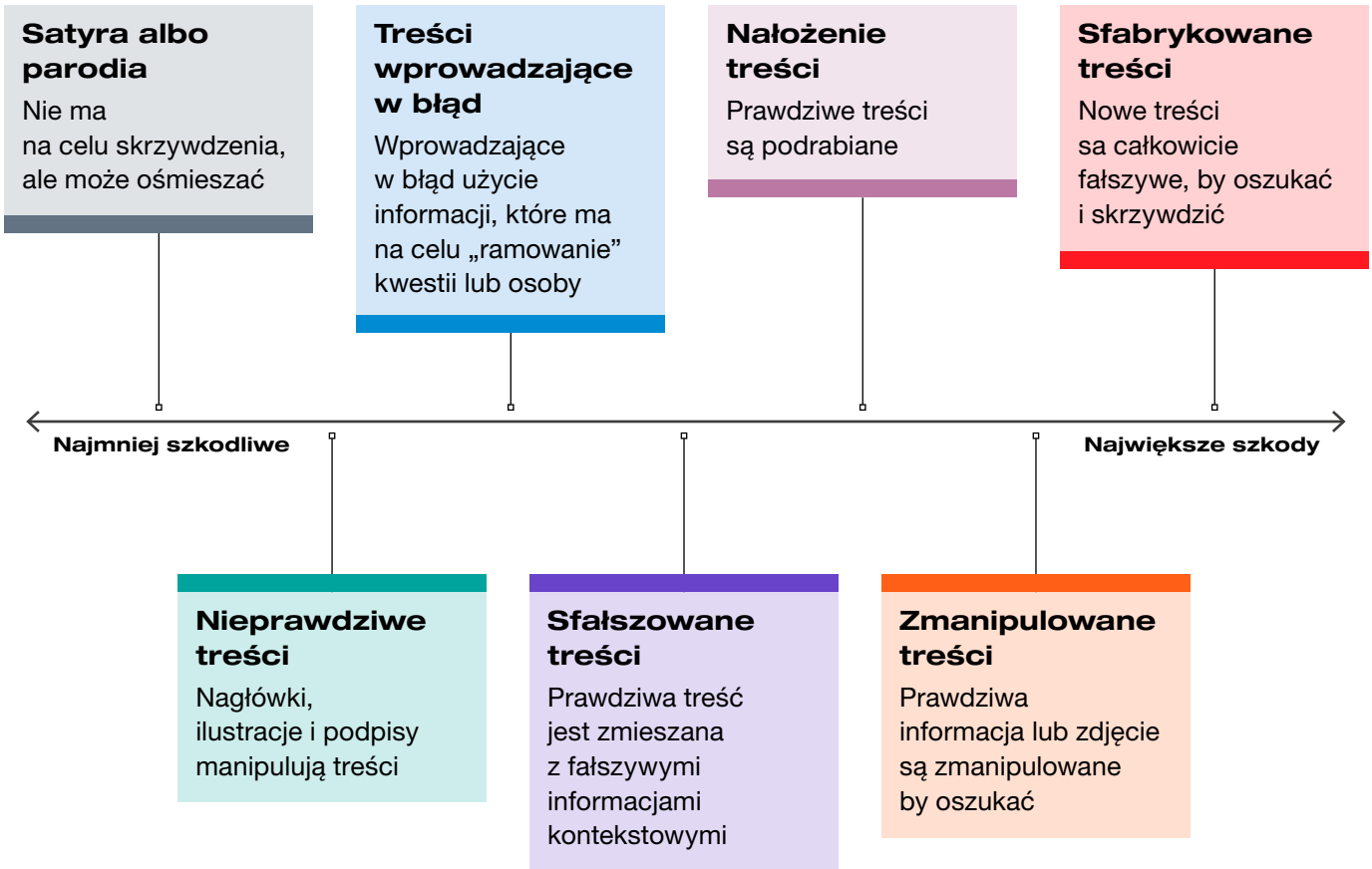
Środowiska populistyczne i autokratyczne, określane przez Anne Applebaum mianem „koncernu autokracja", traktują informację jako narzędzie wpływu i destabilizacji. Współczesna dezinformacja nie ma na celu przekonywania, lecz dezorientowanie – podważanie samej idei prawdy jako wspólnej kategorii oraz wytwarzanie chaosu poznawczego („nic nie wiadomo na pewno") (Applebaum, 2024). Z tego względu problem ten coraz częściej postrzegany jest jako strategiczny nie tylko z punktu widzenia polityk młodzieżowych, lecz także bezpieczeństwa państwa.

Sterowane kampanie dezinformacyjne

Analizy pokazują, że przestrzeń cyfrowa jest systematycznie wykorzystywana do wzmacniania niepewności informacyjnej i polaryzacji przez państwa, partie polityczne, ruchy ekstremistyczne oraz aktorów komercyjnych. Raporty Computational Propaganda Research Project (Oxford Internet Institute) zidentyfikowały w 2020 r. zorganizowane kampanie manipulacji w mediach społecznościowych w 81 krajach, prowadzone przez rządy,

Wykres III.4.1

Siedem rodzajów zniekształceń informacyjnych i dezinformacji



Źródło: UNICEF, 2021

partie, podmioty powiązane ze służbami bezpieczeństwa, a także organizacje terrorystyczne i podmioty komercyjne. Dezinformacja dotyczyła, m.in. treści antydemokratycznych i antysystemowych, zdrowia i szczepień, narracji mizoginicznych, rasistowskich i homofobicznych, treści antyimigranckich (w tym antyukraińskich), podważania ustaleń naukowych oraz wpływania na bieżące decyzje wyborcze.

Celem tych działań jest wytworzenie stanu „information disorder" – sytuacji, w której prawda przestaje pełnić funkcję porządkującą życie społeczne, a kryterium oceny treści staje się ich emocjonalność i zgodność z tożsamością grupową (Wardle & Derakhshan, 2017). Badacze opisują to zjawisko jako „propagandę komputacyjną", czyli systematyczne wykorzystanie narzędzi cyfrowych – botów, algorytmów, mikro-targetowania i danych o użytkownikach – do manipulowania emocjami, poglądami i zachowaniami. Celem nie jest jedynie przekonanie do określonych poglądów, lecz przede wszystkim wzmacnianie nieufności, poczucia chaosu i przekonania, że prawdy nie da się ustalić, co sprzyja dalszej polaryzacji społecznej.

Osoby w młodym wieku **najbardziej podatne na manipulację**

Na fałszywe i zmanipulowane informacje najbardziej podatni są nastolatkowie i młodzi dorośli. Już w jednym z wcześniejszych badań UNICEF (2021) aż 75% młodych nie potrafiło poprawnie ocenić prawdziwości informacji online, a 76% osób w wieku 14-24 lat deklarowało kontakt z dezinformacją co najmniej raz w tygodniu. Obecnie skala ekspozycji jest jeszcze większa. Od ponad dekady Rosja prowadzi zorganizowane kampanie dezinformacyjne wymierzone w państwa zachodnie (m.in. ingerencje w wybory w USA w 2016 r., kampanie wokół

81

W tylu krajach zaobserwowano zorganizowane kampanie manipulacji w mediach społecznościowych w badaniu Oxford Internet Institute, 2020.

31

Miejsce Polski w Indeksie Wolności Prasy 2025/2024 r. (World Press Freedom Index), poprawa z miejsca 47.

6,5

Średnia liczba kont w aplikacjach i serwisach (według rodziców – 3,42).

2

Polska jest w drugim klastrze państw pod względem odporności informacyjnej – odporność wysoka, ale z lukami. (Media Literacy Index, 2023)

67%

„Ważni inni" w kształtowaniu opinii to głównie rodzina (dla 40% osób), 31% wskazało przyjaciela lub przyjaciółkę, 28% – partnerów. (Młodzi w EU Środkowej, 2024)

40%

Taki odsetek młodych w Polsce (16-29 lat) korzysta z YouTube jako źródła informacji, dla 69% źródłem jest Facebook, 45% – TikTok. (Młodzi w EU Środkowej, 2024)

21%

Odsetek młodych (16-29 lat), którzy zabierali głos w różnych sprawach publicznych poprzez komentarze na portalach. (Młodzi w EU Środkowej, 2024)

Brexitu, narracje antyukraińskie po 2014 r. oraz intensywne działania po 2022 r., w tym manipulacje dotyczące uchodźców); aktywnym aktorem w tym obszarze są również Chiny.

Młodzi postrzegają dezinformację jako istotne zagrożenie dla demokracji. Według Eurobarometru (2025) 34% respondentów w wieku 16-30 lat uznało fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje w sieci za najpoważniejsze zagrożenie dla demokracji w UE (w Polsce 36%, w Czechach 46%). Co piąty badany wskazał także spadek wolności i rzetelności mediów (20%) oraz ograniczenie możliwości wyrażania opinii przez obywateli (20%); 18% zwróciło uwagę na niewystarczające regulacje technologii (np. AI, *deepfake*), a 16% – na wzrost populizmu. Dane te świadczą o rosnącej świadomości młodych w zakresie zagrożeń związanych z dezinformacją, populizmem i radykalizacją.

Niskie kompetencje rozpoznawania dezinformacji

Analiza jakościowa „Między faktem a feedem" (Ciesiołkiewicz i in., 2025) wskazuje mechanizmy tej podatności: (1) młodzi często nie rozróżniają typu i pochodzenia informacji, (2) „prawda" jest często interpretowana jako coś, co jest popularne, powtarzane w feedzie, młodzi nie oddzielają przestrzeni informacyjnej od społecznościowej, (3) percepcja prawdziwości wiąże się z częstotliwością zetknięcia z przekazem, (4) odczuwane emocje (lęk, złość, poczucie zagrożenia, ekscytacja) drastycznie obniżają krytyczne myślenie, (5) młodzież funkcjonuje w warunkach „permanentnego stresu informacyjnego", a mechanizm „*information disorder*" działa głównie poprzez emocjonalne przyspieszenia i impulsowe udostępnianie treści, (6) teorie spiskowe dają poczucie kontroli i porządkują chaotyczną rzeczywistość, (7) najsłabszym ogniwem jest „kompetencja odbiorcza" młodzieży.

Potencjalny wpływ dezinformacji

Zwiększone obciążenie poznawcze i erozja pewności poznawczej.

Osłabienie zaufania do własnego osądu i kompetencji poznawczych.

Zniekształcony obraz rzeczywistości społecznej i relacji międzyludzkich.

Wzrost lęków społecznych, poczucia zagrożenia oraz skłonności do teorii spiskowych.

Wzmacnianie polaryzacji, postaw antysystemowych i podatności na radykalizację.

Erozja zaufania do instytucji publicznych, mediów i wiedzy naukowej.

Przeciążenie emocjonalne i „zmęczenie informacyjne" prowadzące do impulsywnych reakcji lub wycofania.

Wycofywanie się młodych z aktywności obywatelskiej (bierność, cynizm, apatia polityczna).



W Polsce zagrożenie większe niż w innych krajach

Polska jako kraj położony blisko działań wojennych, znajduje się w szczególnej sytuacji. W 2024 r. ujawniono 33 zagraniczne operacje dezinformacyjne wymierzone w Polskę (EDMO, 2024). W latach 2023-2025 działania te koncentrowały się na polityce i wyborach, wojnie w Ukrainie, migracjach oraz kwestiach zdrowia, energetyki i klimatu. Wykorzystywano, m.in. sieci kont podszywających się pod media, narracje antyukraińskie i antyuchodźcze oraz przekazy wzmacniające lęk przed mniejszościami. W 2025 r. osoby w wieku 19-29 lat były szczególnym adresatem kampanii dezinformacyjnych w kontekście wyborów prezydenckich.

Podatność młodych wiąże się z ograniczonymi kompetencjami weryfikacyjnymi oraz brakiem doświadczenia „przedalgorytmicznego". Badania HKS *Misinformation Review* (Swamy, Ames & Salehi, 2024) pokazują, że młodzi mają trudności z odróżnianiem treści fałszywych, niewiarygodnych i satyrycznych od prawdziwych. Deklarowana świadomość ryzyka manipulacji nie przekłada się automatycznie na skuteczną weryfikację, a zmęczenie informacyjne sprzyja zarówno wycofaniu z debaty publicznej, jak i podatności na uproszczone narracje.

Paradoks „więcej wiem, mniej działam"

Badania wskazują również na paradoks „im więcej wiem, tym mniej działam": wyższa świadomość mechanizmów algorytmicznych zwiększa krytycyzm wobec treści w mediach społecznościowych, ale jednocześnie może osłabiać gotowość do reagowania na dezinformację i aktywnego uczestnictwa w debacie publicznej. Młodzi użytkownicy, dostrzegając bańki informacyjne

i manipulacyjne mechanizmy platform, częściej doświadczają poczucia bezsilności i wycofania zamiast sprawczości (Chung, 2025).

Równolegle metaanaliza 151 badań z udziałem osób w wieku 5-25 lat pokazuje, że ekspozycja na dezinformację wiąże się z dezorientacją poznawczą, wzrostem lęku, spadkiem zaufania do mediów i instytucji oraz ograniczeniem uczestnictwa społecznego i obywatelskiego (Kops, Schittenhelm & Wachs, 2025). Skutki te są wzmacniane przez algorytmiczną personalizację treści, która zawęża kontakt z różnorodnymi perspektywami i sprzyja informacyjnej izolacji. Dezinformacja osiąga zatem swój cel nie tylko poprzez rozpowszechnianie fałszu i polaryzację postaw, lecz także poprzez produkowanie cynizmu, bierności i wycofania wśród bardziej świadomych użytkowników, którzy mimo rozumienia zagrożeń czują ograniczoną możliwość wpływu na środowisko informacyjne (Chung, 2025; Kops i in., 2025).

Jak podkreślają badania Centrum Analiz Społeczeństwa Informacyjnego Uczelni Korczaka, rozprzestrzeniająca się dezinformacja i liczne teorie spiskowe podważają zaufanie do instytucji publicznych, prawa, dezintegrują społeczeństwo, oraz generują coraz większą nieufność i niepewność (Ciesiołkiewicz i in., 2025). Najbardziej narażoną na te nowe ryzyka grupą społeczną są dzieci i młodzież, co w ogromnej mierze wynika z czynników rozwojowych – braku gotowości poznawczo-emocjonalnej do radzenia sobie z wyrafinowanymi mechanizmami strukturalnej przemocy, destrukcyjnymi treściami, niebezpiecznymi kontaktami i relacjami w sieci. Jednocześnie służby społeczne nie są dostateczne przygotowanie służb społecznych do przeciwdziałania tym groźnym tendencjom.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Wprowadzenie profilaktyki dezinformacji w ramach edukacji wczesnoszkolnej.**
2. **Edukacja medialna i informacyjna jako wzmocnienie odporności młodzieży na dezinformację.**
3. **Regulacyjne ograniczanie algorytmicznej polaryzacji i propagandy cyfrowej.**
4. **Strategie komunikacji publicznej wzmacniające zaufanie do instytucji, mediów i wiedzy naukowej.**
5. **Wzmacnianie sprawczości młodych w przeciwstawianiu się dezinformacji (programy partycypacyjne).**
6. **Celowana ochrona młodzieży przed operacjami dezinformacyjnymi i radykalizacją: programy wsparcia psychologicznego i edukacyjnego.**



III

5

Inne istotne trendy

Zdrowie psychiczne i dobrostan

1. Obniżony poziom dobrostanu młodego pokolenia

Młodzi w wieku 18-24 lat relatywnie najgorzej oceniają stan swojego zdrowia psychicznego w całej populacji. Wielu przedstawicieli tej grupy wiekowej deklaruje doświadczenie chronicznego stresu, lęku, napięcia i zmęczenia, a także obniżonego nastroju oraz poczucia bezradności.

W ostatnich latach obserwowany jest skokowy wzrost liczby młodych pacjentów korzystających z pomocy specjalistycznej. W 2023 r. w Polsce świadczenia psychiatryczne, psychologiczne i psychoterapeutyczne otrzymało około 303 tys. dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia, co oznacza wzrost o około 12% rok do roku oraz ponad 60 tys. więcej niż w 2019 r. Jako główne przyczyny tego zjawiska wskazuje się kumulację obciążeń emocjonalnych, nasilony stres szkolny, wzrost objawów lękowo-depresyjnych, poczucia samotności oraz zachowań autodestrukcyjnych. Zjawiska te są konsekwencją nakładania się presji rozwojowych, funkcjonowania w cyfrowym środowisku życia, niepewności dotyczącej przyszłości oraz osłabienia relacji społecznych i systemów wsparcia (McGorry i in., 2025).

Najgorzej stan swojego zdrowia psychicznego oceniają młodzi dorośli w wieku 18-24 lat (CBOS, 2025). Grupa ta wskazuje również na najwyższe w całej populacji nasilenie objawów depresji: 32% młodych dorosłych doświadcza ciężkich lub umiarkowanie ciężkich symptomów depresyjnych, a kolejne 27% – objawów o umiarkowanym nasileniu (IP PAN, 2024). Młodzi dorośli uzyskują także najniższy wynik samooceny jakości zdrowia psychicznego, wynoszący średnio 5,76 w skali od 1 do 10.

Jednocześnie młodzi ludzie są bardziej niż inne grupy wiekowe świadomi problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz bardziej otwarci na korzystanie z profesjonalnego wsparcia. Poziom tej świadomości i gotowości do sięgania po pomoc wynosi 19,18 w skali 0-30 w grupie młodych dorosłych w wieku 18-24 lata oraz 18,90 w grupie 25-34 lata. Młodzi dorośli w wieku 18-24 lat wykazują również najwyższy w populacji poziom wiedzy psychologicznej – 3,37 w skali 0-4, przy średniej dla całej populacji wynoszącej 3,0.

50%

Wzrost liczby nastolatków (do 18. roku życia) korzystających z pomocy psychiatrycznej w Polsce w latach 2010-2020. (FDDS, 2022)

13-16%

Odsetek dzieci i młodzieży w wieku 7-12 lat, którzy doświadczyli zaburzeń zdrowia psychicznego. (EZOP II, 2021)

Zdrowie psychiczne i dobrostan

2. Nadmierna opiekuńczość i kontrolowane dzieciństwo

W ostatnich dekadach obserwowany jest wzrost nadopiekuńczości rodzicielskiej. Choć model ten zwiększa poczucie bezpieczeństwa fizycznego, osłabia kluczowy dla usamodzielniania proces nabywania autonomii i radzenia sobie z niepewnością.

Badania OECD i WHO wskazują, że młodsze kohorty dorastają w warunkach silniejszej kontroli, „planowania" i ochrony przed wysiłkiem. Nadopiekuńczość stała się modelem kulturowym, czego efektem jest np. spadek samodzielnej mobilności dzieci i młodzieży o ok. 20-30 p.p. w porównaniu z latami 80. i 90. XX w. (OECD, 2021). Jednocześnie rośnie skala rodzicielskich interwencji w sferze edukacyjnej, społecznej i emocjonalnej, opisywana w literaturze jako *overparenting* lub *helicopter parenting* (Twenge, 2017; Haidt, 2024).

Badania empiryczne i metaanalizy naukowe wskazują, że nadopiekuńczość rodzicielska) stanowi istotny, choć umiarkowany, czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. Nadmierna kontrola i wyręczanie są statystycznie powiązane z wyższym poziomem lęku, objawów depresyjnych i stresu oraz z niższym dobrostanem i satysfakcją z życia (Cui i in., 2022; Hu i in., 2025). Inne potencjalne negatywne objawy to, m.in.: (1) zmniejszone poczucie sprawczości, (2) osłabienie umiejętności podejmowania decyzji i tolerowania niepewności, (3) wyższy poziom fobii społecznej, (4) lęk przed bliskością i intymnością. Nadopiekuńczość utrudnia przejmowanie odpowiedzialności i radzenie sobie młodzieży z decyzjami szczególnie w okresie wchodzenia w dorosłość, takich jak przejście z edukacji na rynek pracy. Jej skutkiem może być wyższa mediana wieku opuszczania domu rodzinnego, ale także trudności z samodzielnym wyborem trajektorii życiowych i zarządzaniem nimi.

20-30

Obserwowany spadek (w punktach procentowych) samodzielnej mobilności dzieci i młodzieży w porównaniu z latami 80. i 90. XX w. w badaniach OECD. (OECD, 2022)

30-50%

Wzrost częstości objawów lękowych i psychosomatycznych wśród młodszych kohort w okresie 2010-2022. (WHO 2022, HBSC)

Zróżnicowanie terytorialne i drenaż migracyjny

3. Metropolizacja życiowych szans

Od kilku dekad utrwala się długookresowy mechanizm drenażu demograficznego – metropolie „wysysają" młodą populację z mniejszych miast i powiatów. Do większych ośrodków miejskich przeprowadza się więcej młodych kobiet niż młodych mężczyzn.

Analizy migracji wewnętrznych wskazują, że w ciągu ostatnich dwóch dekad wzrost liczby młodych dorosłych odnotowano jedynie w pięciu województwach, a głównymi beneficjentami tego trendu pozostają największe ośrodki metropolitalne, takie jak Warszawa, Kraków, Wrocław, Trójmiasto i Poznań (Szukalski, 2025). W Warszawie, Wrocławiu i Krakowie liczba młodych dorosłych wzrosła w latach 2004-2024 o ponad 120%, podczas gdy w wielu powiatach peryferyjnych spadki sięgały 30-35%.

Przeprowadzka do większych miast, w tym do stolic regionów, w istotny sposób determinuje szanse edukacyjne, zawodowe, relacyjne i mieszkaniowe młodego pokolenia. Młodzi ludzie, którzy nie podejmują migracji, częściej doświadczają mniej korzystnych trajektorii zawodowych, natomiast młodzi dorośli decydujący się na przeprowadzkę ponoszą wysokie koszty adaptacyjne – emocjonalne, mieszkaniowe i relacyjne. Mobilność przestrzenna jest wyraźnie wyższa wśród młodych kobiet, co prowadzi do nadwyżki mężczyzn na obszarach peryferyjnych oraz nadreprezentacji kobiet w największych miastach. W wielu powiatach odpływ młodych ludzi w kluczowej fazie życia ma charakter trwały (Szukalski, 2025), co oznacza dla tych miejscowości długofalową utratę nie tylko bieżącej populacji, lecz także potencjału rozwojowego – swoiste „wyjałowienie zaplecza" mniejszych ośrodków.

+27%

Wzrost liczby młodych mieszkańców z roczników 1990-1994 w Katowicach i Białymstoku. (Szukalski, 2025)

-27%

Spadek liczby mieszkańców z roczników 1990-1994 w Koninie i Włocławku w latach 2004-2024. (Szukalski, 2025)

127%

O tyle wzrosła liczba młodych mieszkańców w latach 2004-2024 we Wrocławiu. (Szukalski, 2025)

15-20%

O tyle większa jest populacja kobiet w wieku ok. 30 lat od populacji młodych mężczyzn w dużych miastach. (Szukalski, 2025)

Rynek pracy i kariera zawodowa

4. Sprzyjający młodym rynek pracy – ale selektywnie

Odpływ starszych pracowników tworzy potencjał do zwiększenia stabilności zatrudnienia młodych pracowników. Zarazem rozwój technologii i rosnące wymagania kompetencyjne będą premiować szybsze zmiany kompetencji i przyspieszą polaryzację rynku pracy.

Młodzi ludzie wchodzą na rynek pracy w momencie najsilniejszej od dekad transformacji strukturalnej. Spadek liczby pracowników w Polsce – do 2030 r. populacja w wieku 20-64 lata zmniejszy się o około 1,1 mln osób, a do 2035 r. o 12,6%, czyli o 2,1 mln osób – zwiększy zapotrzebowanie na pracowników (PIE, 2024). Równocześnie model pracy ulega głębokim przemianom pod wpływem technologii. Zgodnie z analizami Polskiego Instytutu Ekonomicznego, do 2030 r. około 60% pracowników będzie musiało przejść proces reskillingu lub upskillingu. Do 2030 r. zmiany technologiczne, demograficzne i klimatyczne wygenerują, według prognoz, około 22% zmian w strukturze zatrudnienia (WEF, 2025). Oznacza to znacznie większą rotację ról zawodowych, profesji i ścieżek kariery niż w poprzednich dekadach.

Zmiany te mogą ułatwiać kształtowanie trajektorii kariery zawodowej młodzieży i młodych dorosłych, jednocześnie jednak wiążą się z ryzykiem niestabilności dochodów oraz rozpowszechnienia niepewnych form zatrudnienia, często pozbawionych dostępu do świadczeń socjalnych, takich jak płatne urlopy czy ubezpieczenie zdrowotne. Odpływ starszych pracowników oraz restrukturyzacja branż tworzą nowe „okno możliwości" dla młodego pokolenia, jednak część tradycyjnych zawodów „startowych" może oferować ograniczone szanse trwałego zatrudnienia.

Ogólna sytuacja na rynku pracy będzie jednak zasadniczo sprzyjać młodemu pokoleniu. Może to prowadzić do wzrostu odsetka młodzieży w wieku 20-24 lata łączącej studia z pracą zawodową (obecnie około 14% tej grupy), a także do utrzymania wysokiej aktywności zawodowej wśród młodych dorosłych w wieku 15-34 lat, już obecnie wyższej niż średnia dla całej populacji. Pomimo tych pozytywnych tendencji nadal strukturalnym wyzwaniem może być będzie problem młodych osób pozostających poza systemem pracy i edukacji (NEET – *not in education*, *employment or training*).

2,1 mln

Przewidywany spadek liczby zatrudnionych ze względu na odpływ starszych generacji z rynku pracy do 2035 r. (PIE, 2024)



”

Łatwo o uczucie jakiejś pustki, smutku, bezradności. I myślę, że to jest duży problem, że nie mamy tej miłości, tego jakiegoś sensu i poczucia spełnienia.

Tosia, 18 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

Równość szans i wykluczenia

5. Nierówne szanse startu w dorosłość i ubóstwo młodych

Nierówne warunki wejścia w dorosłość prowadzą do polaryzacji trajektorii edukacyjnych, zawodowych i mieszkaniowych, a także zwiększonego ryzyka względnego ubóstwa w początkowej i późniejszych fazach samodzielności.

Młodzi dorośli w wieku 18-29 lat należą do grup relatywnie najbardziej narażonych na nowe formy rozwarstwienia społecznego oraz ryzyka ubóstwa. W 2024 r. wskaźnik AROPE w Polsce wyniósł około 16%, podczas gdy średnia dla Unii Europejskiej sięgała 21%. Dane EU-SILC wskazują, że młodzi ludzie w wieku 15-29 lat byli ogółem bardziej narażeni na ryzyko ubóstwa i wykluczenia społecznego niż populacja jako całość. W Polsce odsetek młodych dorosłych zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym szacowany jest na blisko 20%, wobec około 16% w populacji ogółem (Eurostat, EU-SILC 2024).

Ubóstwo relatywne wśród młodych dorosłych w praktyce oznacza funkcjonowanie poniżej społecznie akceptowalnego poziomu konsumpcji, ograniczony dostęp do zasobów materialnych i instytucjonalnych oraz narastające poczucie dystansu wobec rówieśników znajdujących się w lepszej sytuacji ekonomicznej. Część młodego pokolenia stosunkowo szybko osiąga stabilność ekonomiczną, podczas gdy inni pozostają w stanie przedłużonej niepewności dochodowej i ograniczonej sprawczości, co prowadzi do wyraźnego „rozjazdu startów" życiowych. Badania wskazują również, że jednym z kluczowych źródeł stresu wśród młodych dorosłych staje się lęk o bezpieczeństwo finansowe. Zjawisko to bywa określane mianem peniafobii – według badań UCE Research 47% osób w wieku 18-35 lat deklaruje obawy związane z brakiem wystarczających środków finansowych (UCE Research, 2024).

1/5

Co piąty młody dorosły w Polsce funkcjonuje w warunkach „podwyższonego ryzyka społecznego". (EU-SILC, 2024)

~70%

Szacowany odsetek młodych w wieku 18-29 lat w Polsce, którzy mieszkają z rodzicami. (Eurostat; EU-SILC)

47%

Niemal połowa osób w wieku 18-35 lat martwi się z powodów finansowych – to główne zmartwienie młodych. (UCE Research, 2024)

Uwarunkowania demograficzne

6. Starzenie się populacji i mniejsza dzietność

Kurczenie się i starzenie populacji prowadzą do zmiany struktury demograficznej oraz presji międzypokoleniowej. Młodzi dorośli postrzegają siebie jako grupę pomijaną w politykach publicznych, odczuwając zarazem presję związaną z niską dzietnością.

Najniższa od siedmiu dekad dzietność w Polsce (TFR 1,1 w 2024 r.) oznacza brak zastępowalności pokoleń, a wydłużanie życia skutkuje szybkim wzrostem udziału osób starszych w populacji. Odsetek osób w wieku 65+ przekroczył 19% i według prognoz może sięgnąć około 30% w połowie XXI wieku. Proces ten ma charakter długookresowy i strukturalny, a jego skutki kumulują się w kolejnych dekadach.

Zmiana struktury wieku zwiększa presję na systemy publiczne – ochronę zdrowia, opiekę długoterminową, pomoc społeczną i system emerytalny – przy jednoczesnym kurczeniu się populacji w wieku produkcyjnym. Sprzyja to przesuwaniu priorytetów polityk publicznych w stronę zabezpieczania potrzeb osób starszych. Młodzi dorośli coraz częściej interpretują ten proces jako ograniczenie przestrzeni dla inwestycji w obszary kluczowe dla ich startu w dorosłość, takie jak stabilność zatrudnienia, dostępność mieszkań czy wsparcie w zakładaniu rodzin (PTPS, 2025). Aż 80% osób w wieku 19-29 lat uważa, że państwo bardziej dba o osoby starsze niż o młodsze – przekonanie to podziela od 73% do 86% wyborców wszystkich partii (Stan młodych, 2025). Narastają w ten sposób obawy o przyszłe emerytury i stabilność systemu, co sprzyja pogłębianiu napięć międzypokoleniowych oraz wzmacnia społeczną i polityczną presję na młode pokolenie w zakresie dzietności.

2:1

Szacowana relacja osób pracujących przypadających na jedną osobę w wieku 65+ w latach 2035-2040. (prognozy GUS i ZUS)

-157 tys.

O tyle osób zmniejszyła się liczba mieszkańców Polski w 2024 r. wskutek przewagi zgonów nad urodzeniami. (GUS, 2024)

80%

Odsetek młodych dorosłych w wieku 18-29 lat którzy sądzą, że rządzący bardziej dbają o starszych niż o młodych. (Stan młodych, 2025)

19%

Odsetek osób starszych (65+) w populacji – według prognoz w 2050 r. osiągnie on ok. 30%. (prognoza GUS)

Trajektorie edukacyjne i społeczne

7. Ryzyko deficytów rozwojowych młodych mężczyzn

Kumulacja wczesnych deficytów ujawniających się już na etapie edukacji szkolnej, w warunkach szybkich zmian kulturowych i społecznych, przekłada się na mniej stabilne trajektorie wejścia w dorosłość części młodych mężczyzn.

Zjawisko to ma charakter strukturalny i narasta w dłuższej perspektywie, wpływając na pozycję społeczną i życiową tej części młodych dorosłych – zwłaszcza gorzej wykształconych i mieszkających poza dużymi ośrodkami miejskimi. Wynika ono z długofalowych trendów obserwowanych w systemie edukacji, na rynku pracy, w obszarze zdrowia oraz w życiu rodzinnym (Klub Jagielloński, 2021).

Badania międzynarodowe wskazują na utrzymujące się luki płciowe w zakresie kluczowych kompetencji szkolnych, w szczególności czytania ze zrozumieniem i matematyki (PISA, 2022). Młodzi mężczyźni są statystycznie bardziej narażeni na niższe wyniki edukacyjne i słabsze ścieżki kształcenia w porównaniu z młodymi kobietami (OECD, 2021). Konsekwencją tych różnic są wyraźne nierówności w poziomie wykształcenia. Według danych Eurostatu luka płciowa w zakresie wykształcenia wyższego w Polsce w grupie wieku 25-34 lata wynosi około 18 p.p. na korzyść kobiet (EU-LFS, 2024). Dane krajowe potwierdzają ten obraz: wykształcenie wyższe posiada około 56% kobiet i 37% mężczyzn w tej grupie wieku (CBOS, 2024).

Nowym i szczególnie istotnym zjawiskiem nie jest występowanie pojedynczych trudności, lecz ich kumulacja oraz koncentracja w określonych segmentach młodych mężczyzn. Obejmuje ona, m.in. większą podatność na niekorzystne zmiany na rynku pracy, w tym związane z automatyzacją (OECD, 2024), czynniki zdrowotne i demograficzne, lokalne nierównowagi płciowe wynikające z selektywnych migracji do miast (częstszych wśród młodych kobiet), a także podwyższone ryzyko izolacji społecznej i podatność na procesy radykalizacji. Zjawiska te w największym stopniu dotyczą młodych mężczyzn o niższym kapitale edukacyjnym, społecznym i terytorialnym, pogłębiając różnice w trajektoriach wejścia w dorosłość.

8

Różnica w przeciętnej długości życia pomiędzy kobietami a mężczyznami i na niekorzyść mężczyzn. (GUS, 2023; OECD, 2024)

27%

Ponad 1/4 chłopców nie osiąga w testach PISA minimalnego poziomu kompetencji w czytaniu ze zrozumieniem – 17% dziewcząt. (PISA, 2022)

Mobilność i dostępność transportowa

8. Bariery mobilności i wykluczenie komunikacyjne

Dostępność transportu różnicuje przestrzeń kraju na obszary włączone oraz funkcjonalnie „odcięte". Dla młodych dorosłych wykluczenie komunikacyjne stało się istotną barierą wejścia w niezależność i dorosłość, ograniczając przestrzeń możliwości.

Ograniczona dostępność transportu publicznego zmniejsza zasięg dojazdów do pracy, nauki, staży oraz usług publicznych, zwiększając ryzyko bezrobocia, bierności zawodowej lub zatrudnienia niskiej jakości. Skala zjawiska ma charakter strukturalny: według szacunków Ministerstwa Infrastruktury wykluczeniem transportowym zagrożonych jest około 10,5 mln osób, a 25,8% sołectw nie posiada bezpośredniego połączenia z miejscowością gminną. W latach 2016-2020 długość sieci autobusowej zmniejszyła się o ok. 1/3, co w największym stopniu dotknęło obszary wiejskie i peryferyjne.

Dla młodych dorosłych mobilność przestrzenna staje się kluczowym zasobem różnicującym szanse życiowe, a jej brak działa jak mechanizm reprodukcji nierówności. Ograniczenia transportowe sprzyjają migracjom przymusowym do metropolii i ich stref podmiejskich, przyspieszając depopulację peryferii, podczas gdy młodzi ludzie niemigrujący częściej doświadczają względnego ubóstwa, izolacji społecznej i ograniczonej partycypacji. Problem ma również wymiar kosztowy: dla około 25% gospodarstw domowych wydatki na transport stanowią istotne obciążenie, co przy niskich i niestabilnych dochodach młodych dodatkowo zawęża ich możliwości. W tym sensie wykluczenie komunikacyjne nie jest wyłącznie problemem infrastrukturalnym, lecz także akceleratorem metropolizacji oraz trwałym czynnikiem rozwarstwienia młodych dorosłych i fragmentacji terytorialnej szans rozwojowych.

10,5 mln

Liczba mieszkańców kraju zagrożonych wykluczeniem transportowym. (Szacunki Ministerstwa Infrastruktury, 2025)

1/3

Odsetek osób młodych, którzy muszą polegać na innych rodzicach lub znajomych, by dojechać do szkoły, pracy i na zajęcia. (UCE Research, 2025)

31%

Odsetek młodzieży w wieku 10-19 lat wykluczonej komunikacyjnie według badań w regionie zachodniopomorskim. (Ministerstwo Infrastruktury, 2025)



„O wiele rzeczy się boję. Że nie znajdę pracy, że całe życie będę sam, że nie znajdę nikogo, kto będzie ze mną chciał być. Boję się wojny, o przyszłość. (...) Trudno to wszystko sobie poukładać i ogarnąć.”

Emil, 16 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”



DR MICHAŁ BONI
Uniwersytet SWPS

Ekspertyza. **Przemiany tożsamości młodego pokolenia z perspektywy ćwierćwiecza**

Jak zmienia się matryca tożsamości młodego pokolenia? Kilkanaście lat temu w analizach młodego pokolenia dominowało pytanie, czy młodzi są zasobem zmiany i szansą rozwojową kraju. Dziś ustępuje ono w dyskusjach miejsca innemu: czy i jak bardzo młodzi ludzie są problemem – także sami dla siebie.

Start życiowy młodego pokolenia coraz rzadziej przebiega według stabilnych i przewidywalnych wzorców, a obecnie kształtowany jest przez koncentrację nakładających się na siebie ryzyk o charakterze społecznym, ekonomicznym, zdrowotnym i kulturowym. Rodzi się niepewność wywodząca się z lęku przed wojną, emocjonalnego przeżycia COVID-19, emocjonalnej polaryzacji, nadmiaru bodźców niesionych przez nowe technologie, doznania realności katastrofy klimatycznej w życiu codziennym. Ryzyka te wpływają na formowanie tożsamości, relacji społecznych oraz poczucia sprawczości młodych ludzi. Już *Raport Młodzi 2011* wskazywał, że nie istnieje jednolity model „młodego pokolenia". Obecnie obserwujemy pogłębienie i intensyfikację procesów, różnicujących trajektorie życia, które można uporządkować wzdłuż siedmiu kluczowych osi opisujących współczesne doświadczenie młodości. Dodatkowo – w porównaniu z okresem sprzed lat: polaryzacja i podział pokolenia na co najmniej dwie grupy niszczy możliwą wspólnotę działania.

Demokracja: między potencjałem mobilizacji a poczuciem bezsilności

Wśród młodych ludzi w Europie, szczególnie w Polsce, narasta poczucie niskiej sprawczości w ramach demokracji, niski poziom zaufania do instytucji publicznych (a także przy niskim kapitale społecznym w Polsce – ludzi do siebie w ogóle) oraz deprecjacja polityki jako sfery „nieuczciwej" i „nie dla młodych", co sprzyja wycofywaniu się części młodych z trwałych form aktywności obywatelskiej. Negatywną rolę odgrywa wieloletnia dominacja jednego pokolenia – generacji szeroko pojętej „Solidarności", niedopuszczającej młodych do przywódczej roli w społeczeństwie.

Jednocześnie doświadczenia ostatnich lat – protesty w obronie praw kobiet, walka o wolne sądy, solidarność z uchodźcami

z Ukrainy oraz wysoka frekwencja młodych w wyborach parlamentarnych w 2023 roku – ujawniły istotny potencjał mobilizacyjny młodego pokolenia. Widać już, że został on zmarnowany przez rządy po 2023 r., nie umiejące docenić wielkiego zrywu obywatelskiego. Brak mechanizmów trwałego włączania tego potencjału w procesy decyzyjne sprzyja narastaniu frustracji, obojętności politycznej oraz przesunięciom sympatii w kierunku narracji antysystemowych, co w warunkach silnego oddziaływania algorytmów cyfrowych i generatywnej AI na percepcję (*brain rot*, emocjonalna i poznawcza degradacja) stanowi długofalowe wyzwanie dla istoty demokracji jako świadomego uczestnictwa w procesach podejmowania decyzji. Zarazem otwiera drogę do kwestionowania dorobku demokratycznego po 1989 roku i prowadzi ku konserwatywnym skrajnościom, nawet ku faszyzacji życia.

Deficyty państwa i polityk publicznych

Młode pokolenie funkcjonuje w warunkach znaczących strukturalnych deficytów polityk publicznych, w których priorytet polityczny koncentruje się przede wszystkim na innych grupach społecznych (seniorzy i mieszkańcy wsi – te grupy przynoszą głosy w wyborach), podczas gdy polityka młodzieżowa pozostaje fragmentaryczna, incydentalna i częściej projektowana dla młodych niż z młodymi. Szczególnie widoczne jest to w obszarze polityki mieszkaniowej, edukacji – w tym braku systemowego kształcenia kompetencji adaptacyjnych i krytycznej nawigacji w środowisku cyfrowym – oraz w niedostatku pogłębionego dialogu z młodymi na temat wolności i odpowiedzialności, m.in. w kontekście wolności wyboru (np. poboru do wojska) i funkcjonowania w przestrzeni online (w tym bez otwartości instytucji publicznych na podejmowanie kwestii fałszowania modelu wolności w sieci – jako nieodpowiedzialnej, egoistyczno-indywidualistycznej swobody wszystkiego, bez troski o innych i ich podmiotowość i wolność). Dodatkowym wyzwaniem pozostaje brak otwartej debaty z młodymi o długofalowych konsekwencjach internalizacji narracji katastrofy klimatycznej, kształtującej postawy określane jako swoista „etyka końca świata".

Eksplozja niepewności jako doświadczenie pokoleniowe

Tożsamość młodego pokolenia kształtuje się obecnie w warunkach zwiększonej niepewności, wynikającej m.in. z doświadczeń pandemii („roztrzaskanie" dojrzewania), lęku klimatycznego, obaw związanych z zagrożeniem wojną (uciekać – czy angażować się, to pytania, które młodzi zadają) oraz narastającego poczucia utraty podmiotowości. Proces ten wzmacnia przeciążenie technologiczne (m.in. redukcja poznawcza, nadmiar bodźców), skądinąd niosące wygodę w życiu codziennym.

> **Dodatkowo rośnie poziom polaryzacji społecznej pod presją dezinformacji i manipulacji treściami w sieci.**

Wszystkie te zjawiska są potęgowane przez mechanizmy ekonomii uwagi i niskiej jakości środowisko informacyjne („ekonomia pomyj" – niskiej jakości informacyjny fast food), sprzyjające dezorientacji i skrajnościom. Polaryzacja nie tylko dzieli młodych światopoglądowo, lecz także osłabia zdolność do dialogu wewnątrz – i międzypokoleniowego, w efekcie ograniczając realną sprawczość młodej generacji i siłę oddziaływania generacji na resztę społeczeństwa.

Narastanie i normalizacja wzorców przemocy

Badania dotyczące środowiska szkolnego (Chmura-Rutkowska, 2015-2020), przestrzeni cyfrowej (NASK, 2025; Dębski i in., 2025; Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, 2025) oraz sfery publicznej (przemocowy charakter polskiej polityki – nienawiść, degradacja i wykluczanie) wskazują na narastanie doświadczeń przemocy symbolicznej, psychicznej i fizycznej wśród młodych ludzi. Młodzi coraz częściej normalizują i internalizują przemoc jako dominujący sposób komunikacji, i rozwiązywania konfliktów w świecie dorosłych, szczególnie w obszarze debaty publicznej i polityki, gdzie utrwala się właśnie przemocowy model rywalizacji.

Konsekwencją tych procesów jest rosnąca kruchość psychiczna młodego pokolenia (Szafraniec, 2020-2021), widoczna w skali autoagresji, zaburzeń emocjonalnych i problemów zdrowia psychicznego. W części przypadków reakcją młodych staje się internalizacja postaw przemocowych i roszczeniowych, wyrażająca się przekonaniem, że świat powinien bezwarunkowo zaspokajać potrzeby jednostki, co dodatkowo utrudnia budowanie relacji opartych na dialogu i odpowiedzialności.

Kruchość materialna spleciona z psychiczną

Zróżnicowanie dochodowe młodych ludzi, silnie powiązane z miejscem zamieszkania oraz kapitałem rodzinnym, przekłada się na narastającą kruchość materialną. Dla części młodego pokolenia praca – zwłaszcza w niestabilnych formach zatrudnienia – przestaje pełnić funkcję ochronną i nie rozwiązuje podstawowych problemów życiowych, takich jak bezpieczeństwo mieszkaniowe czy samodzielność ekonomiczna. Wzrost liczby młodych osób pozostających poza zatrudnieniem, edukacją i szkoleniami (NEET) sygnalizuje nie tylko trudności ekonomiczne, lecz także procesy wycofania, obniżenia aspiracji i erozji motywacji, które wymagają pogłębionych badań.

> **Szczególnie niepokojącym zjawiskiem staje się narastająca niechęć części młodego pokolenia do podejmowania aktywności, interpretowana jako reakcja na długotrwałą niepewność i brak realnych perspektyw.**

Sprzężenie kruchości materialnej z kruchością psychiczną coraz częściej tworzy wzajemnie wzmacniający się mechanizm, stanowiący jeden z charakterystycznych rysów sytuacji współczesnego młodego pokolenia.

Przemiany poczucia wspólnotowości

Analizy wskazują na istotne przekształcenia w sposobie rozumienia wspólnoty, którym towarzyszy narastająca skłonność do wykluczania „innych” (potrzeba odróżniania się – indywidualnego, grupowego, plemiennego, narodowego), w tym wzrost niechęci wobec migrantów oraz dystans wobec wartości uniwersalnych opartych na prawach człowieka i wobec projektu europejskiego. Paradoksem jest to, że te oznaki konserwatywnych postaw (w duchu i formach populizmu) współwystępują z procesami sekularyzacji, odchodzenia od Kościoła i wiary.

Identyfikacje europejskie coraz częściej przyjmują charakter instrumentalny, powiązany z korzyściami dnia codziennego

(bezwizowa podróż po Europie), podczas gdy zakorzenienie narodowe ulega przekształceniu w kierunku nacjonalizmu i plemienności, sprzyjających polaryzacji społecznej (widać to w pop-kulturze, symbolice, upowszechniających się kibicowskich nawykach, wpływie influencerów z chwilowymi atrakcjami – lekcje rozumienia polityki z „Kanału Zero"). Jednocześnie potrzeba przynależności i wspólnotowości nie zanika, lecz realizuje się w formach nietrwałych, sytuacyjnych i algorytmicznie zapośredniczonych („zmienność przewijających się w rolkach treści"), co sprzyja fragmentaryzacji więzi oraz rosnącej przypadkowości relacji społecznych. Utrwalanie logik wykluczania stanowi ryzyko dla spójności aksjologicznej społeczeństwa, prowadząc do powstawania form integracji opartych na silnych, lecz wąsko definiowanych granicach „my–oni". W dłuższej perspektywie może to sprzyjać modelowi „przypadkowego społeczeństwa", choć pod wyrazistymi sztandarami integracji (od nacjonalizmu do faszyzmu).

Internet jako środowisko formowania tożsamości

Internet istotnie ułatwia codzienne funkcjonowanie w każdym aspekcie życia, jednocześnie sprzyja procesom redukcji poznawczej, rozwojowi uzależnień o charakterze dopaminowym oraz zjawiskom określanym jako narcyzm grupowy (Golec de Zavala, 2025) – na coraz większą skalę. Logika środowiska cyfrowego, oparta na szybkim obiegu nowości, intensyfikacji emocji i algorytmicznym wzmacnianiu treści traumatycznych, wymusza koncentrację na doświadczeniu „tu i teraz", ograniczając zdolność osadzania doświadczeń zarówno w perspektywie przeszłości (rozumienia procesów i ciągłości, historii), jak i przyszłości (planowania oraz projektowania działań). Procesy te są na wielką skalę wzmacniane przez dynamiczny rozwój generatywnej sztucznej inteligencji, która zwiększa poziom przebodźcowania informacyjnego oraz fałszowania obrazu świata oraz może obniżać gotowość do podejmowania samodzielnego wysiłku poznawczego, zwiększać uległość wobec dezinformacji i teorii spiskowych.

Umysł nieustannie narażany na przebodźcowanie, nadmiar emocji, uproszczenia chętniej sięga po teorie spiskowe (szybciej rozładowywane są lęki płynące z eksplozji niepewności), niż rzetelną wiedzę, poddaje się monopolowi stosowanych algorytmów (bez możliwości wyboru i bez pluralizmu algorytmów), sprowadza wartość własnej osoby do wyłącznie zewnętrznych atrybutów (dzióbek ust na zdjęciach, stroje, atrakcyjność prezentacji chłopaków i dziewczyn, makijaż), neutralizuje wyzwania kontroli nad własnymi danymi i nawet podmiotowością. Widać to od wczesnego dzieciństwa (fascynacje patotreściami, uzależniający czas bycia w sieci, brak refleksji przy kontaktach z obcymi – zagrożenie przemocą seksualną, skłonność do hejtu i upokarzania rówieśników).

Jednocześnie badania wskazują, że w części młodego pokolenia zagrożenia środowiska cyfrowego są osłabiane, m.in. poprzez zróżnicowane formy aktywności, zainteresowań i bardziej refleksyjne sposoby korzystania z internetu (por. Dębski i in., 2025).

Kluczową kwestią analityczną, ale i przesłanką do działań pozostaje mechanizm odporności na opisywane zagrożenia. W szczególności wymaga refleksji, w jakim stopniu mogłaby wynikać ona z oddziaływań środowiskowych – takich jak kompetencje rówieśnicze, edukacja formalna (przedszkole, szkoła) oraz roli mediów – a w jakim z kapitału kulturowego i wzorców wynoszonych z domu rodzinnego, w tym m.in. praktyk czytelniczych i tradycji uczestnictwa w kulturze. W tym kontekście uzasadnione jest włączenie do analiz także sytuacji kulturowej i mentalnej rodziców, jako potencjalnego

czynnika ryzyka, przy czym niski kapitał kulturowy domu rodzinnego (co jest w Polsce dosyć powszechne) może współwystępować z większą podatnością dzieci i młodzieży na zagrożenia środowiska cyfrowego.

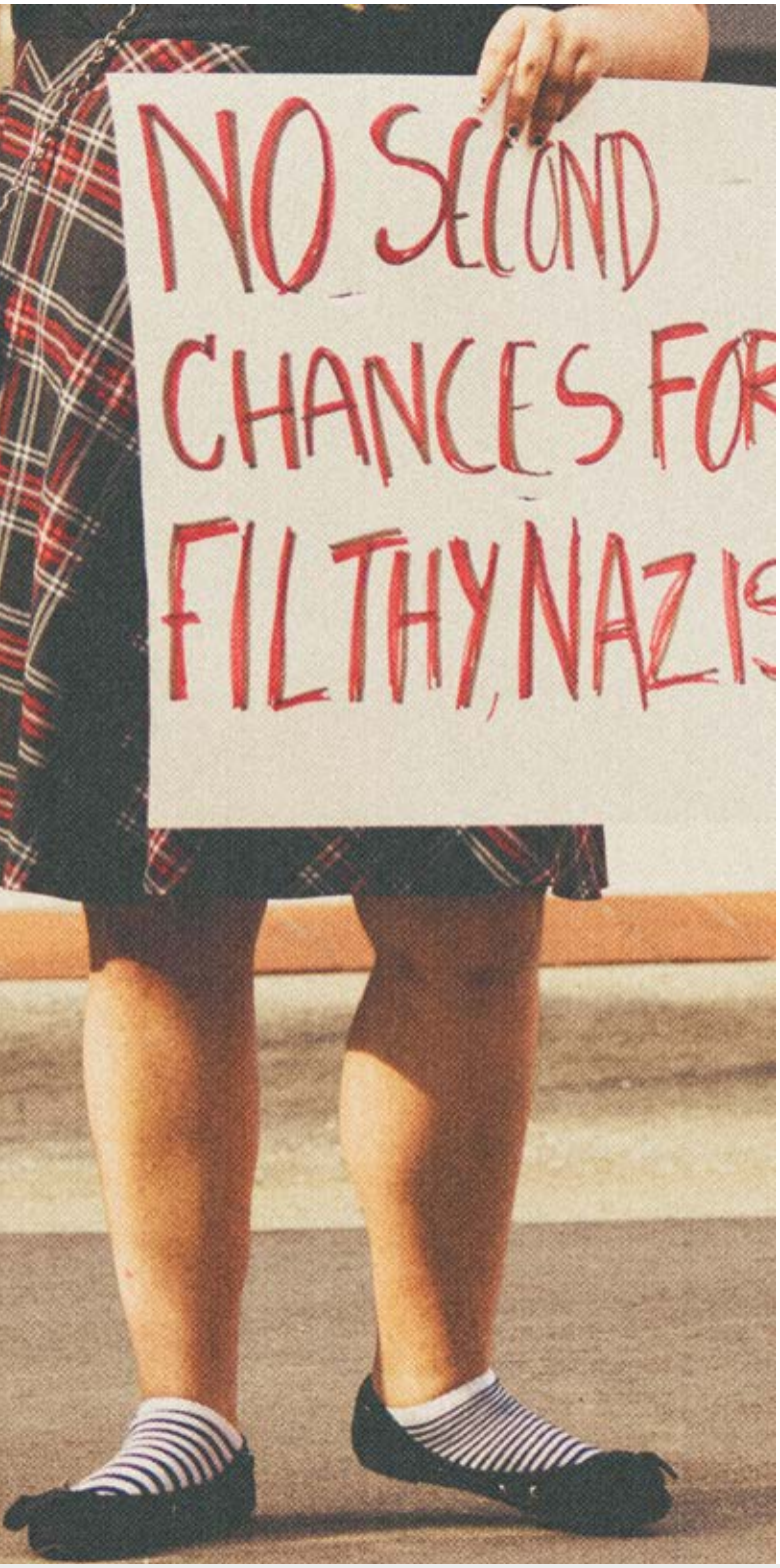
Mamy zatem do czynienia z pokoleniem doświadczającym głębokiego „przeprogramowania", wzmacnianego przez technologie cyfrowe i generatywną AI.

Tożsamość młodych kształtuje się w warunkach niskiej sprawczości demokratycznej, deficytów państwa, eksplozji niepewności, przemocy, kruchości materialno-psychicznej oraz przekształconych form wspólnotowości. Odpowiedzią części młodych staje się poszukiwanie prostych, często prawicowych narracji sensu i zakorzenienia, często tych oferowanych przez nurty odwołujące się do wykluczających i zamkniętych wizji wspólnoty.

Jednocześnie polityki publiczne dysponują realnym potencjałem kształtowania alternatywnych trajektorii – pod warunkiem, że będą odpowiadać na kluczowe doświadczenia młodych: wzmacniać sprawczość, odbudowywać poczucie sensu i bezpieczeństwa, oferować stabilne warunki startu oraz tworzyć trwałe, inkluzywne formy wspólnotowości. Inwestowanie w relacje, kompetencje krytyczne, zdrowie psychiczne i realne mechanizmy współdecydowania może nie tylko ograniczać ryzyka, lecz także uruchamiać zasoby adaptacyjne młodego pokolenia, sprzyjając budowaniu bardziej otwartych, odpornych i demokratycznych ścieżek rozwoju.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Edukacja nawigacji cyfrowej: systemowe kompetencje cyfrowe na wszystkich etapach edukacji, także dla dorosłych.**
2. **Zwiększenie zakresu ochrony dzieci i młodzieży w internecie, zgodnych z rezolucją PE (26.11.2025).**
3. **Higiena cyfrowa dorosłych oraz programy adaptacji do świata cyfrowego i generatywnej AI (media, instytucje, liderzy).**
4. **Bardziej sprawcza i partycypacyjna demokracja – rozwój dialogu obywatelskiego i współtworzenie polityk z młodymi.**
5. **Zwiększenie materialnego bezpieczeństwa startu życiowego.**
6. **Komunikacja do wszystkich młodych – przekazy uwzględniające polaryzację poglądów i różnice płciowe.**



91%

Odsetek młodych respondentów (18-34 lat) w polskiej edycji badania Voices for Choices, którzy uważają, że politycy są odpowiedzialni za polaryzację. (Debating Europe, 2025)

68,6%

Frekwencja wyborcza w wyborach do parlamentu w 2023 r. w grupie wiekowej 18-29 lat: ogółem frekwencja wyniosła ponad 74% uprawnionych. (IPSOS, 2023; PKW, 2023)

63%

Młode pokolenie ma niski poziom poczucia bezpieczeństwa instytucjonalnego: taki odsetek uważa, że państwo nie zapewni im ochrony w trudnych momentach. (Debating Europe, 2025)

60%

Odsetek młodych dorosłych (19-29 lat), którzy w badaniu dla „Diagnozy" wskazują na „antykruchość" – umiejętność radzenia sobie z sytuacją. (PTPS, 2025)

24%

Tylko co czwarty Polak uważa, że innym można ufać – co uznaje się za „słaby punkt" odporności informacyjnej. (CBOS, 2024)

Bibliografia:

Dębski M., Pyżalski J., Borchet J., Witkowska H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Golec de Zavala, A. (2025). *Narcyzm grupowy.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Negreiro, M., & Vila, G. (2025). *Children and generative AI.* European Parliamentary Research Service.

Picton, I., & Clark, C. (2024). *Children and young people's use of generative AI to support literacy.* National Literacy Trust.

The Economist. (2025, December 6). *How AI is rewiring childhood. The Economist.*



IV

Potencjał i wyzwania młodego pokolenia

IV.

Analiza sytuacji młodzieży i młodych dorosłych w kontekście trajektorii życia

1 Rodzina i środowisko wychowawcze

Wsparcie rodzinne i jego deficyty w kontekście potrzeb rozwojowych.

2 Tożsamość i relacje

Postrzeganie siebie, aspiracje i deficyty, relacje społeczne i zagrożenia relacyjne.

3 Zdrowie i kapitał psychologiczny

Mechanizmy i wymiary obniżonego dobrostanu i załamania zdrowia psychicznego.

4 Cyfrowy ekosystem życia

Zjawiska kumulujące ryzyka w środowisku cyfrowym i negatywne ścieżki korzystania.

5 Edukacja i rozwój

Edukacja szkolna jako kluczowy zasób, obszary deficytów i wpływ na trajektorie życia.

6 Zaangażowanie obywatelskie

Wzory zaangażowania w sprawy publiczne, deficyty i oczekiwania.

7 Praca i kompetencje zawodowe

Ścieżki wejścia na rynek pracy, szanse i przeszkody dla pożądanych trajektorii.

8 Samodzielność finansowa i mieszkaniowa

Przyczyny utrudnionego wejścia w dorosłość i późnego usamodzielnienia.



IV

1

Rodzina i środowisko wychowawcze

Karolina Kramkowska, Sławomir Kalinowski,
Ewelina Zdebska

IV.1

Przestrzeń bezpieczeństwa i silnej presji

1 Rodzina jest bezpieczną bazą, ale...

Rodzina jest źródłem wsparcia, stabilizując trajektorie młodych w warunkach niepewności. Jednocześnie nie wszyscy młodzi doświadczają w jej środowisku zrozumienia i akceptacji, a wielu doświadcza presji.

2 Transmisja lęku o przyszłość i osłabianie wiary w siebie

Rodzice przekazują dzieciom silny lęk o przyszłość oraz wysokie oczekiwania, nie zawsze równoważone adekwatnym wsparciem emocjonalnym i uwagą. Mechanizm ten sprzyja internalizacji presji.

3 Normalizacja stresu i reprodukcja rytmu przeciążenia

Źródłem stresu i obciążenia psychicznego jest nie tylko szkoła, lecz także dom rodzinny. Zmęczenie, napięcie i tryb „ciągłej mobilizacji" stały się normą, z ograniczonym czasem na regenerację, odpoczynek i sen.

4 Ułomne mechanizmy interwencji i wsparcia w sytuacji łamania praw dzieci

Przemoc, zaniedbanie oraz chroniczne konflikty rodzinne destabilizują rozwój dzieci i młodzieży oraz kumulują się z innymi czynnikami ryzyka. Negatywne doświadczenia istotnie zwiększają prawdopodobieństwo niestabilnych trajektorii życia.

5 Istotny deficyt kompetencyjno-wsparciowy rodzin

Niewystarczające przygotowanie wychowawcze, emocjonalne i społeczne rodziców, w połączeniu z ograniczonym dostępem do systemowego wsparcia, utrudnia skuteczne reagowanie na złożone obecnie problemy rozwojowe dzieci i młodzieży.

6 Niski poziom pracy z młodzieżą i rodzinami

Dostępność miejsc i form pracy z młodzieżą oraz rodzinami jest niewystarczająca, by skutecznie redukować problemy. Dodatkowym wyzwaniem jest trudna współpraca między rodzinami a instytucjami, często obciążona postawami roszczeniowymi i niskim poziomem zaufania.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

87%

Odsetek pracowników instytucji sektora edukacji, pomocy społecznej i zdrowia, którzy uważają, że w ciągu ostatnich trzech lat znacznie lub bardzo znacznie wzrosły trudności z regulacją emocji oraz agresją dzieci i młodzieży w grupie wiekowej 7-15 lat. (PTPS, 2025)

78%

Obaw o znalezienie satysfakcjonującej pracy doświadcza aż ponad ¾ nastolatków w wieku 15-18 lat. Jest to lęk niewiele mniejszy niż w grupie 19-29 lat, która jeszcze studiuje lub weszła na rynek pracy. Świadczy to o intensywnym transferze lęków rodziców na dzieci we wczesnym okresie dorastania i dużej presji na najmłodszych. (PTPS, 2025)

71%

Ponad 2/3 nastolatków czuje wysoką akceptację i zrozumienie ze strony swojej najbliższej rodziny (w tym 37% bardzo wysoką). 24% respondentów „Diagnozy" w wieku 15-18 lat wskazało jednak, że nie mają takiego poczucia. (PTPS, 2025)

67%

Ponad 2/3 pracowników instytucji sektora edukacji, pomocy społecznej i zdrowia wskazało na znaczny wzrost w ostatnich trzech latach konfliktów w rodzinie, zaburzenia więzi oraz przemocy domowej. Zjawisko nasila się i tworzy nowe ryzyka. (PTPS, 2025)

60%

Tylu uczestników badań „Diagnozy" w wieku 15-18 lat odczuwa stres, zmęczenie i brak energii, związany z obowiązkami szkolnymi, egzaminami oraz rytmem obowiązków w placówkach edukacyjnych oraz w domu. (PTPS, 2025)

55%

Więcej niż połowa rodziców wskazała miłość, bliskość i rodzinę jako główne wartości, które chce przekazać swoim dzieciom. „Ukrytymi" priorytetami, ujawnianymi w analizie oczekiwań są jednak szczęście, zdrowie psychiczne (68-80%), niezależność (59-66%) oraz praca i stabilność finansowa (51-68%). (PTPS, 2025)

1/2

Ponad połowa rodziców wskazuje lęk o przyszłość swoich dzieci jako jedno z głównych wyzwań wychowawczych. Atmosfera lęku i obaw przed przyszłością jest częścią rodzinnych narracji i niedopowiedzeń, przenoszonych ze starszego pokolenia na młodsze. (PTPS, 2025)

23%

Prawie 1/4 dzieci w wieku 11-17 lat doświadczyło w swoim dotychczasowym życiu zaniedbania emocjonalnego, 20-35% parentyfikacji, 8% – zaniedbania fizycznego. (FDDS, 2023)

Słowa kluczowe

Rodzina jako bezpieczna baza – Presja oczekiwań – Indukcja pokoleniowego lęku – Odwrócona socjalizacja do dorosłości – Przeciążenie wychowawcze rodzin – Deficyt wsparcia emocjonalnego – Normalizacja stresu i napięcia – Zaniedbanie i przemoc w rodzinie – Niski kapitał społeczny rodziców – Niewydolność systemu wsparcia

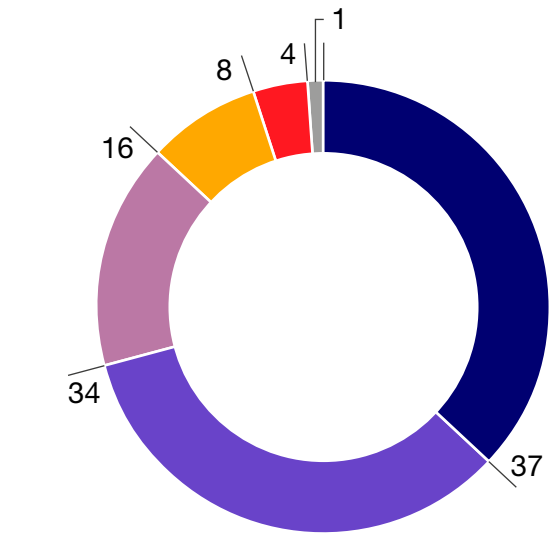
Rodzina jest podstawowym środowiskiem rozwoju dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. W jej ramach kształtują się pierwsze i najbardziej trwałe relacje emocjonalne, poczucie bezpieczeństwa, wzorce komunikacji, normy społeczne oraz kluczowe kompetencje relacyjne. Metaanalizy oraz krajowe badania wskazują, że relacje młodych z rodzicami są najlepiej ocenianym obszarem ich relacji społecznych – pozytywnie ocenia je około 70-80% respondentów, co potwierdza centralną rolę rodziny jako zasobu rozwojowego. Ponad połowa młodych umieszcza rodzinę w gronie najważniejszych wartości (CBOS, 2025), choć zarazem tylko 33% młodych Polaków wskazuje rodzinę i posiadanie dzieci jako priorytet życiowy – to najniższy poziom od początku pomiarów w 1994 r. (CBOS, 2021).

1. Rodzina jako zasób i obciążenie

Z perspektywy „Diagnozy" kluczowe znaczenie ma identyfikacja deficytów środowiska rodzinnego i wychowawczego, które wpływają na trajektorie życia młodych osób. Dzieci i młodzież wchodzą w dojrzewanie z kapitałem zarówno pozytywnych, jak i negatywnych doświadczeń rodzinnych. Prawidłowo funkcjonująca rodzina sprzyja rozwojowi, dobrostanowi i poczuciu bezpieczeństwa dzieci, jej dysfunkcje mogą stanowić istotne zagrożenie dla ich zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa. Wśród najczęściej wskazywanych czynników ryzyka znajdują się, m.in. przewlekłe konflikty rodzinne, rozpad rodziny, brak stabilnych relacji

Wykres IV.1.1

Poczucie akceptacji i zrozumienia w najbliższej rodzinie – opinie młodzieży w wieku 15-18 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

z obojgiem rodziców, przeciążenie opiekunów obowiązkami, niedojrzałość rodzicielska oraz niewystarczające wsparcie społeczne dla rodzin (FDDS, 2022). Z tego względu analiza w tym obszarze koncentruje się przede wszystkim na zjawiskach problemowych, co nie powinno przesłaniać faktu, że znaczna część rodzin stanowi dla młodych źródło miłości, zrozumienia i wsparcia.

Poczucie akceptacji i zrozumienia przez najbliższą rodzinę jest wśród nastolatków na ogół wysokie, choć niejednorodne. 37% uczestników badań „Diagnozy" w wieku 15-18 lat deklaruje, że czuje się akceptowanych i rozumianych w bardzo dużym stopniu, a kolejne 34% – w dużym stopniu. 71% młodych doświadcza zatem silnego poczucia akceptacji (Wykres IV.1.1). Jednocześnie 24% respondentów ocenia je jako umiarkowane lub niewielkie, co wskazuje na znaczącą grupę młodych, dla których relacje rodzinne nie są w pełni wspierające. Niskie poczucie zrozumienia i akceptacji w najbliższej rodzinie deklaruje 13%, w dalszej rodzinie – 29%, zaś w grupie rówieśniczej (na przykład w klasie) – 21% respondentów badania.

75-82% osób w wieku 15-18 lat deklaruje, że może liczyć na pomoc i wsparcie rodziny w różnych sprawach – rodzice pomagają im w podejmowaniu decyzji i stanowią ważnych rozmówców w sytuacjach problemowych (Wykres IV.1.2). Wyniki badań „Diagnozy" są zbieżne z ustaleniami badań Biura Rzecznika Praw Dziecka, według których 83% nastolatków zazwyczaj może liczyć na wsparcie ze strony rodziny (BRPD, 2025). Jednocześnie, choć poziom deklarowanego wsparcia jest wysoki, nie ma on charakteru bezwarunkowego – odpowiedzi są rozproszone i rzadko przybierają formę jednoznacznego „zdecydowanie tak". W wielu obszarach rodzice nie są też jedynym, ani dominującym pierwszym wyborem w sytuacjach trudnych; alternatywą są rówieśnicy lub rezygnacja z poszukiwania wsparcia.



Okiem badacza

PROF. DR HAB. SŁAWOMIR KALINOWSKI
Instytut Rozwoju Wsi i Rolnictwa Polskiej Akademii Nauk

Z mojej perspektywy jako badacza zajmującego się regionami wiejskimi i wyzwaniami społecznymi, które ich dotyczą, kluczowym wyzwaniem pozostaje przełamanie redukcjonistycznego myślenia o wsi wyłącznie przez pryzmat rolnictwa. Potrzebne są polityki publiczne odpowiadających realnym potrzebom młodzieży i młodych dorosłych mieszkających na wsi, i funkcjonujących poza sektorem rolnym, zwłaszcza w warunkach rosnącej niepewności dochodowej, energetycznej i instytucjonalnej.

Przykładowo, w kwestiach związanych ze zdrowiem psychicznym jedynie 46% nastolatków w pierwszej kolejności zwraca się o pomoc do rodziców lub opiekunów.

Szersza analiza wypowiedzi respondentów „Diagnozy" wskazuje, że dom rodzinny pozostaje dla nastolatków oczywistym kontekstem życia, rzadziej jednak pełni funkcję głównej przestrzeni wsparcia emocjonalnego i budowania autonomii. Deklaracje poczucia akceptacji w rodzinie mają często charakter umiarkowany, co wskazuje na relacje raczej „poprawne" niż „bliskie". Życie rodzinne stanowi akceptowane tło codzienności, nie zaś aktywnie afirmowaną wartość. Młodzi nie kwestionują znaczenia rodziny, z czasem stopniowo przesuwając centrum swojej podmiotowości poza nią – ku relacjom rówieśniczym i innym ważnym osobom.

Częstsze oczekiwania wsparcia poza rodziną częściowo wiąże się z rosnącym znaczeniem środowiska cyfrowego, w tym korzystaniem z narzędzi AI i chatbotów jako źródła porad i informacji, zwłaszcza w obszarach zdrowia psychicznego, relacji, edukacji i planowania przyszłości. AI jest postrzegane jako łatwo dostępne, anonimowe i pozbawione oceny, przez co bywa pierwszym punktem kontaktu w sytuacjach stresu czy lęku, zanim młodzi zwrócą się do dorosłych lub specjalistów. Choć w Polsce brakuje jeszcze badań ilościowych w tym obszarze, wypowiedzi z badań fokusowych „Diagnozy" potwierdzają rosnącą rolę AI jako substytutu relacyjnego. Stanowi to niepokojący sygnał osłabienia funkcji rodziny jako pierwszej linii wsparcia emocjonalnego w warunkach narastającej skali wyzwań, z jakimi mierzą się współcześnie młodzi.

60-65%

Tylu nastolatków w wieku 15-18 lat wskazuje rodzinę jako ważne źródło wsparcia emocjonalnego, ale nie jedyne i nie zawsze pierwszego wyboru. (PTPS, 2025)

55%

Ponad połowa nastolatków w wieku 15-18 lat deklaruje, że może otwarcie porozmawiać ze swoimi rodzicami na każdy temat, 60% otrzymuje wsparcie, którego potrzebuje. (PTPS, 2025)

46%

Taki odsetek nastolatków w przypadku problemów psychicznych lub złego samopoczucia szuka wsparcia u rodziców. 13% wybiera przyjaciół lub rówieśników, 11% lub nie szuka pomocy. (PTPS, 2025)

32%

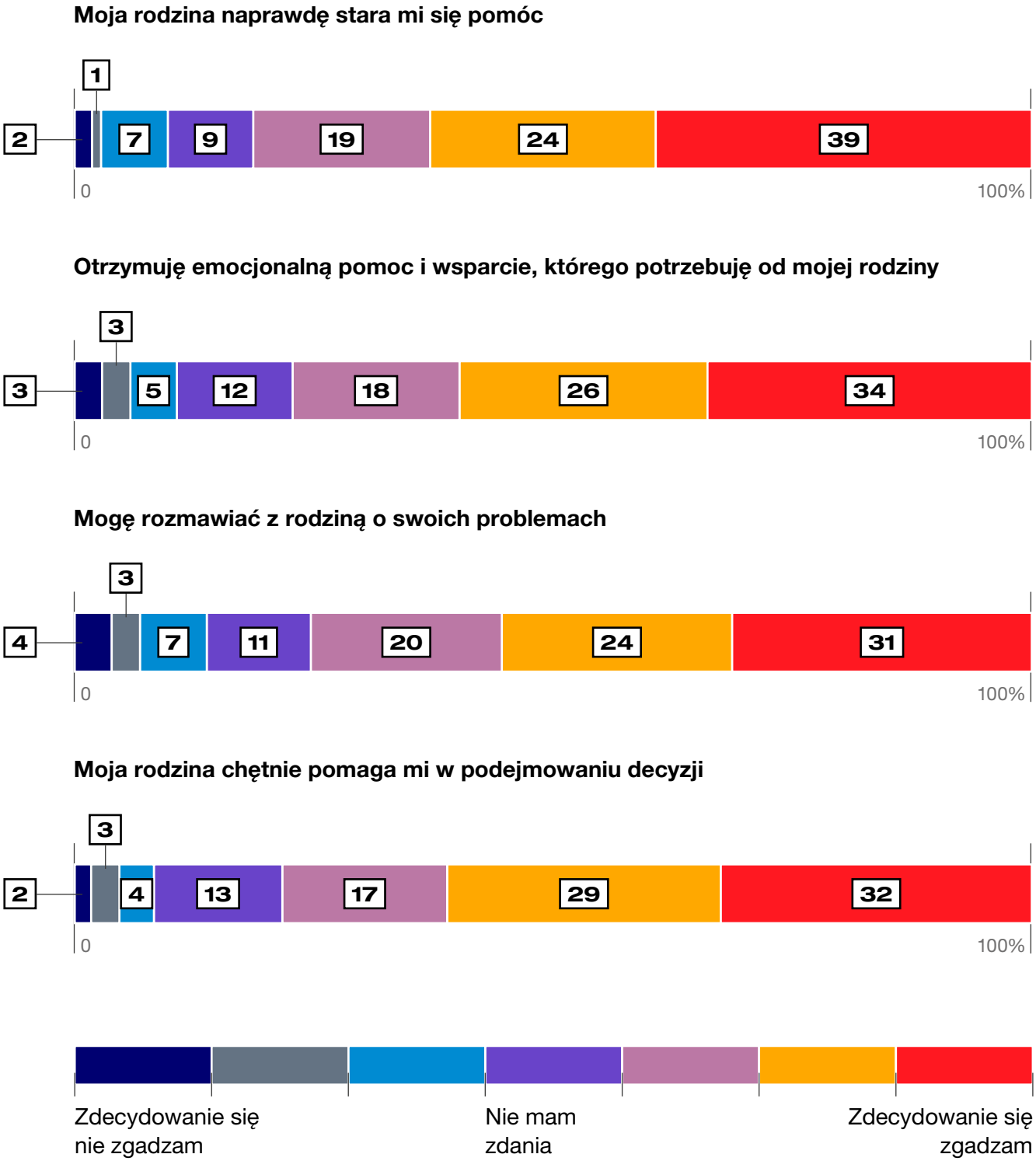
Prawie 1/3 osób w wieku 11-17 lat doświadczyło przemocy ze strony bliskich dorosłych, 24% doświadczyło przemocy fizycznej, zaś 22% – przemocy psychicznej. (FDDS, 2023)

24%

Poziom wsparcia i akceptacji nastolatków w rodzinie nie jest równomierny. Co czwarta osoba w wieku 15-19 lat nie odczuwa poczucia zrozumienia i akceptacji ze strony najbliższej rodziny. (PTPS, 2025)

Wykres IV.1.2

Opinie młodzieży w wieku 15-18 lat na temat zakresu wsparcia przez rodzinę (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, odpowiedzi wskazywane na siedmiostopniowej skali, N=514

2. Główne wyzwania rozwojowe nastolatków – cztery perspektywy

Istotnych danych na temat wyzwań młodego pokolenia dostarczyły badania, obejmujące pracowników instytucji sektora edukacji, pomocy społecznej, zdrowia i kultury, którzy na co dzień pracują z młodzieżą na „pierwszej linii" (N=1035). Aż 90% respondentów wskazało, że w ciągu ostatnich trzech lat wzmocniły się problemy związane z nadmiernym korzystaniem z telefonów, gier i aplikacji, w tym uzależnieniem od ekranów i internetu, a także trudnościami z koncentracją oraz przeciążeniem informacyjnym. Wyniki te jednoznacznie lokują środowisko cyfrowe jako jeden z kluczowych obszarów narastających ryzyk rozwojowych młodych ludzi (Tabela IV.1.1).

Równolegle obserwowany jest wyraźny wzrost problemów z regulacją emocji, agresją i impulsywnością (87%) oraz demotywacją i spadkiem zaangażowania w naukę (85%). Wysokie odsetki dotyczą także problemów neurorozwojowych i psychicznych, w tym zaburzeń ze spektrum autyzmu (81,0%), ADHD i zaburzeń funkcji wykonawczych (80%) oraz nasilenia objawów depresyjnych i lękowych (80%), co wskazuje na rosnące obciążenie systemu wychowawczego i edukacyjnego trudnościami o charakterze klinicznym i subklinicznym.

Znacząco nasiliły się również, zdaniem pracowników instytucji problemy relacyjne: przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc (79%), obniżona jakość relacji rówieśniczych (78%) oraz konflikty rodzinne i zaburzenia więzi (67%). W obszarze zdrowia respondenci wskazują na siedzący tryb życia i braku aktywności fizycznej (80%), wad postawy i otyłości (74%) oraz zaburzeń snu (57%). Z diagnostycznego punktu widzenia dane te potwierdzają kumulację obciążeń rozwojowych w okresie poprzedzającym adolescencję



Tabela IV.1.1

Wzrost wyzwań wychowawczych dzieci i młodzieży w ciągu ostatnich trzech lat postrzegany przez pracowników instytucji (edukacja, pomoc społeczna, zdrowie i in.)

Odpowiedzi	Bardzo osłabły (%)	Osłabły (%)	Są takie jak były (%)	Wzmocniły się (%)	Bardzo się wzmocniły (%)	Trend wzmocnienia (%)
Nadmierne korzystanie z telefonu, gier, aplikacji	1	1	7	31	60	92
Uzależnienia od ekranów, gier, internetu	1	1	8	38	53	91
Trudności koncentracji i przeciążenie informacyjne	1	1	9	54	36	90
Trudności z regulacją emocji, agresja	1	1	11	51	36	87
Demotywacja i spadek zaangażowania w naukę	1	1	14	48	37	85
Zaburzenia ze spektrum autyzmu	1	1	17	52	29	81
Siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej	1	1	18	49	32	80
Przemoc i treści nieodpowiednie w sieci	1	1	18	45	35	80
ADHD, ADD i pokrewne zaburzenia	1	2	18	57	23	80
Wzrost dolegliwości depresyjnych i lękowych	1	3	16	51	29	80
Przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc	1	3	17	51	28	79
Zaburzenia integracji sensorycznej i koordynacji	1	1	20	56	23	79
Niska jakość relacji rówieśniczych	1	2	19	51	28	78
Obniżone poczucie wartości, stres szkolny	1	3	22	48	27	75
Wady postawy, otyłość i jej konsekwencje	0	2	24	51	23	74
Dysleksja, dysortografia, dyskalkulia	1	1	28	51	20	71
Konflikty w rodzinie, zaburzenia więzi, przemoc	1	3	29	46	22	67

Źródło: PTPS, 2025; badanie pracowników instytucji pracujących z dziećmi w wieku 7-15 lat, N=586

Odpowiedzi	Bardzo osłabły (%)	Osłabły (%)	Są takie jak były (%)	Wzmocniły się (%)	Bardzo się wzmocniły (%)	Trend wzmocnienia (%)
Nadopiekuńczość rodziców	2	5	31	38	25	63
Wycofanie społeczne, brak grup wsparcia	1	2	35	45	17	62
Zaniedbywanie ze strony rodziców	1	4	34	40	21	61
Zaburzenia obrazu ciała, presja wyglądu	2	3	35	44	17	60
Zaburzenia snu	2	3	38	45	12	57
Ryzykowne zachowania (alkohol, nikotyna)	4	4	39	38	16	53
Zachowania autoagresywne, próby samobójcze	5	6	36	40	14	53
Nieobecności, wagary	1	5	43	38	13	51
Wczesna inicjacja seksualna, kontakt z pornografią	4	4	46	34	11	45
Rodziny dysfunkcyjne, ubóstwo, migracja rodziców	3	8	51	28	10	38
Zaburzenia odżywiania	4	8	51	30	8	38
Astma, alergie, choroby przewlekłe	2	6	59	25	8	33
Deficyty w zakresie kompetencji cyfrowych	4	20	47	22	6	28

Źródło: PTPS, 2025; badanie pracowników instytucji pracujących z dziećmi w wieku 7-15 lat, N=586

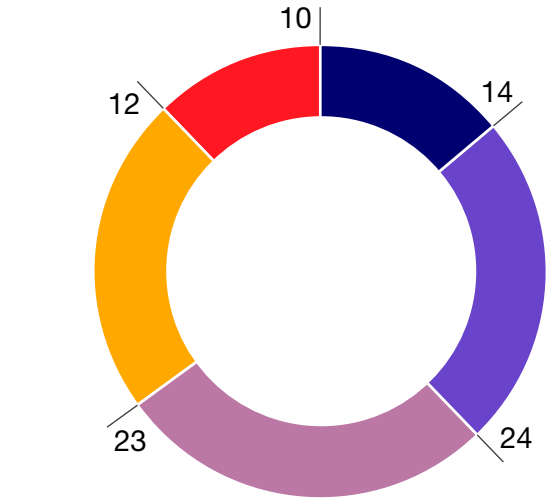
oraz wskazują, że rodzice dzieci do 15. roku życia coraz częściej mierzą się z problemami wymagającymi zaawansowanych kompetencji wychowawczych, cyfrowych i emocjonalnych. Rodzi to pytanie o przygotowanie kompetencyjne rodziców oraz o zdolność systemu wsparcia do wczesnego reagowania na narastające, wielowymiarowe wyzwania. Komentarze w ankietach badawczych wskazują, że w percepcji pracowników kapitał społeczny i wiedza rodziców okazują się dalece niewystarczające, by sprostać rosnącym i złożonym problemom wychowawczym.

3. Rozbieżne spojrzenie na problemy dorastania

Triangulacja badań prowadzonych wśród młodzieży w wieku 15-18 lat, młodych dorosłych 19-29 lat, rodziców oraz pracowników instytucji umożliwiła identyfikację różnic w percepcji wyzwań wychowawczych młodzieży. Wszystkie cztery grupy wskazują te same główne osie problemowe, różniąc się jednak hierarchią ważności, intensywnością ocen i interpretacją przyczyn. Kluczowymi, zgodnie wskazywanymi wyzwaniami są stres,

Wykres IV.1.3

Poziom stresu odczuwanego przez młodzież w wieku 15-18 lat w związku z wynikami szkolnymi i egzaminami (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

lęk i przeciążenie psychiczne: doświadcza go ok. 50-55% młodzieży w wieku 15-18 lat, ponad 60% młodych dorosłych, a na wagę problemu wskazuje 60-65% rodziców oraz 75% instytucji. Różnice dotyczą sposobu interpretacji – młodzi opisują go jako codzienne doświadczenie napięcia i stresu, rodzice jako zagrożenie dla dobrostanu dzieci, a instytucje jako narastający problem systemowy. Nadmiernego stresu i presji odczuwanej w związku z wynikami szkolnymi oraz egzaminami doświadcza w znacznym lub w bardzo znacznym stopniu 38% młodych w wieku 15-18 lat (Wykres IV.1.3). Ponad 1/3 deklaruje chroniczny stres, poczucie wyczerpania oraz wypalenia.

Zbieżność, ale i różnice perspektyw widoczne są w ocenie zmęczenia i braku energii. Młodzi i młodzi dorośli (ok. 60%) traktują je jako powszechne doświadczenie, instytucje rozpoznają je jako narastający problem, natomiast rodzice częściej je dostrzegają, niż jednoznacznie nazywają jako autonomiczne wyzwanie. Tymczasem badania Biura Rzecznika Praw Dziecka wskazały, że co piąty nastolatek nigdy nie śpi osiem godzin na dobę (BRPD, 2025). Wyraźne rozbieżności pojawiają się przy problemach internalizowanych, takich jak wycofanie czy apatia. Młodzież w wieku 15-18 lat wskazuje na wysokie subiektywne natężenie problemów, takich jak stres, lęk, presja szkolna i obawy dotyczące przyszłości – często niewidocznych w zachowaniu. Rodzice nie zauważają ich skali, podczas gdy instytucje wskazują ten obszar jako silnie narastający (75%).

Obszary cyfrowe, dezinformacyjne oraz napięcia rodzinne są silniej akcentowane przez instytucje (ok. 90%) i rodziców niż przez młodzież, która częściej traktuje je jako element codzienności. Największa asymetria dotyczy zaburzeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych: młodzież i młodzi dorośli wskazują je rzadko, 61% ogółu rodziców odczuwa w tym obszarze silny lęk, a instytucje definiują jako znacznie większe wyzwanie problemy psychiczne.

4. Presja domowa oraz indukcja lęku o przyszłość

Kwestie wyzwań rodzin związanych ze zdrowiem psychicznym oraz środowiskiem cyfrowym zostały opisane w kolejnych rozdziałach. Z perspektywy środowiska rodzinnego warto natomiast zwrócić

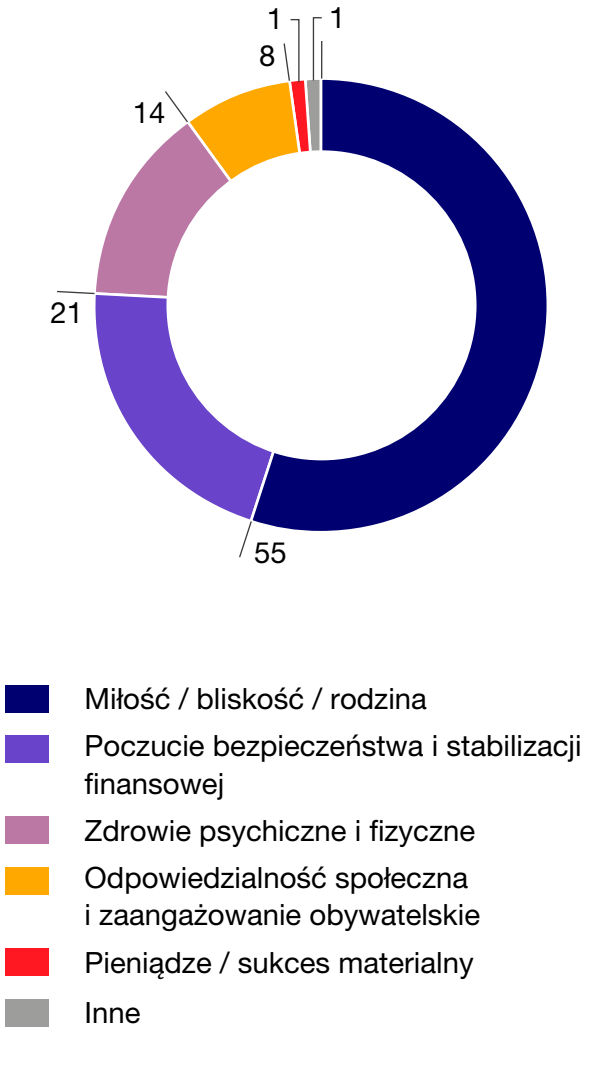
uwagę na wpływ rodziny na poziom lęku i obaw młodzieży, i młodych dorosłych dotyczących przyszłości. Obaw o znalezienie odpowiedniej pracy doświadcza według badań „Diagnozy" w różnym stopniu 78% młodzieży w wieku 15-18 lat, niewiele mniej martwi się o sytuację mieszkaniową w przyszłości (najem lub zakup mieszkania).

Rodzice silnie indukują w środowisku domowym wzorzec niepokoju o przyszłość, przenosząc własne (często negatywne pokoleniowo) doświadczenia i obawy dotyczące rynku pracy, usamodzielnienia, stabilności ekonomicznej, bezpieczeństwa na młodsze pokolenie w codziennych komunikatach i postawach. Źródłem napięć psychicznych i silnego poczucia lęku młodego pokolenia nie jest zatem tylko otoczenie zewnętrzne, szkoła i środowisko cyfrowe – istotną rolę w ich kształtowaniu odgrywa również narracja domu rodzinnego. Skutkiem przejmowania silnych obaw o przyszłość finansową, mieszkaniową i zawodową przez dzieci już na etapie adolescencji może być przedwczesne obciążenie psychiczne „dorosłymi" problemami, wzrost lęku antycypacyjnego i ograniczenie poczucia sprawczości. Rodzina, zamiast buforować niepewność świata zewnętrznego, dodatkowo ją intensyfikuje.

Zarazem następuje wyraźne przesunięcie w sferze wartości. W deklaracjach rodziców dotyczących tego, co chcą przekazać i zapewnić swoim dzieciom, na pierwszym planie pojawiają się miłość, bliskość i rodzina (55%), następnie poczucie bezpieczeństwa i stabilizacja finansowa (21%) oraz zdrowie psychiczne i fizyczne (14%). Pieniądze i sukces materialny mają w tym ujęciu marginalne znaczenie – wskazało na nie jedynie 1% badanych (Wykres IV.1.4). Inny porządek ujawnia się jednak w odpowiedziach dotyczących wyznaczników udanego dorosłego życia, które – zdaniem rodziców – ich dzieci powinny osiągnąć. W tym przypadku na pierwszym miejscu

Wykres IV.1.4

Wartości, które rodzice chcą przekazać dzieciom – deklaracje (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie rodziców dzieci w wieku 15-18 lat, N=505

wskazywane są szczęście i dobrostan psychiczny (68% rodziców dzieci w wieku 15-18 lat oraz 80% rodziców młodych dorosłych w wieku 19-29 lat), następnie niezależność i umiejętność radzenia sobie w życiu (odpowiednio 59% i 66%), a w dalszej kolejności dobra praca i stabilność finansowa (51% w grupie rodziców nastolatków, i aż 68% wśród rodziców młodych dorosłych).

Wyłaniający się w ten sposób nowy wzorzec aksjologiczny udanego życia w pierwszej połowie XXI wieku, opiera się na połączeniu dobrostanu psychicznego z bezpieczeństwem ekonomicznym, a nie na jednoznacznym prymacie sukcesu materialnego. Tendencja ta znajduje odzwierciedlenie w deklaracjach młodzieży w wieku 16-18 lat, wśród których po 26% wskazuje trzy równorzędne obszary definiujące życiowe szczęście: samorealizację oraz rozwój osobisty, założenie rodziny i budowanie bliskich relacji oraz stabilizację finansową i majątek. W grupie młodych dorosłych priorytety te ulegają przesunięciu – już 36% za kluczowy wyznacznik udanego życia uznaje życie rodzinne (partner, dzieci), na stabilność materialną wskazuje 30%.

5. Nadopiekuńczość i „podcinanie skrzydeł”

Poczucie lęku o przyszłość i presja osiągnięć są w środowisku rodzinnym wzmacniane przez splot wielu czynników, w tym nadopiekuńczość (overparenting), parasolowe wychowanie, model „zaprogramowanego dzieciństwa” oraz nadmierne ambicje i oczekiwania dorosłych. Równolegle analizy wskazują na mechanizm systematycznego podważania kompetencji oraz przyszłej sprawczości młodych, obecny zarówno w przekazach rodzinnych, jak i instytucjonalnych. Młodzi konfrontowani są z werbalnymi i pozawerbalnymi komunikatami sugerującymi, że „nie poradzą sobie w życiu”, „nie posiadają realnych umiejętności” lub „nie są wystarczająco dojrzali i odporni”. Buduje to trwałą narrację deficytu, słabości i przewrażliwienia.

Komunikaty te nie mają charakteru jednostkowych ocen, lecz funkcjonują jako normatywne ramy interpretacyjne, które z czasem zostają internalizowane jako realistyczny obraz własnych możliwości. Skutkiem jest obniżenie poczucia własnej wartości, osłabienie wiary we własną sprawczość oraz zmniejszona gotowość do podejmowania wyzwań i odpowiedzialności. Mechanizm ten sprzyja lękowi przed dorosłością, defensywnemu perfekcjonizmowi oraz wycofaniu z ról wymagających autonomii. W efekcie mamy do czynienia z „odwróconą socjalizacją do dorosłości”. Zamiast wzmacniania kompetencji i zaufania do młodych, następuje ich systematyczna delegitymizacja. Tworzy to paradoksalny układ, w którym młodzi są zarazem silnie stymulowani do osiągnięcia życiowego sukcesu i deprecjonowani. Oczekuje się od nich samodzielności, przy jednoczesnym komunikowaniu, że nie są do niej wystarczająco zdolni ani przygotowani. Utrudnia to realizację pożądanych trajektorii rozwoju i usamodzielnienia.

6. Prawa dziecka w kontekście rodziny

W kontekście sytuacji nastolatków i młodych dorosłych w rodzinie istotne znaczenie ma podejście osób dorosłych do praw dziecka i ich postrzegania jako zasady nadrzędnej. Jak wynika z badań Biura Rzecznika Praw Dziecka, 91% nastolatków (wiek 12-17 lat) słyszało o prawach dziecka, 12% zna je dobrze, zaś 27% młodzieży w tym wieku chciałoby wziąć udział w zajęciach na temat swoich praw. 76% nastolatków czuje się sprawiedliwie traktowanych przez swoich rodziców, zaś 94% nastolatków czuje się bezpiecznie. Zarówno dorośli, jak i młodzież wskazują jednak na niewystarczającą ochronę prywatności. Najczęściej temat naruszeń prywatności osób młodych w badaniach BRPD pojawia się w kontekście korzystania z internetu – zdaniem nastolatków dochodzi do nich także w domu i szkole. 1/3 młodzieży przyznaje, że ich rodzice nigdy nie pukają przed wejściem do ich pokoju, w przypadku 6% czytają korespondencję bez ich zgody. W szkole za kolei prawa dziecka mylone są z prawami ucznia, a brak rozróżnienia

między tymi pojęciami sprzyja przekonaniu, że prawa dziecka zależą od spełniania obowiązków, np. uczniowskich.

Wyzwania związane z różnymi aspektami dobra, dobrostanu i praw dziecka zidentyfikowane zostały szerzej w serii konferencji Sejmowej Komisji Dzieci i Młodzieży oraz Uczelni Korczaka w 2025 r. z okazji 35-lecia Konwencji Praw Dziecka ONZ. Dotyczyły one, m.in. (1) licznych zagrożeń praw oraz bezpieczeństwa dzieci w środowisku cyfrowym, w tym uzależnieniom, cyberprzemocy, przemocy seksualnej online, (2) praw dzieci z niepełnosprawnościami do normalnego życia, (3) zagrożeń związanych z dyskryminacją ze względu na ubóstwo, (4) zagrożeń dla dzieci ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową, (5) zagrożeń związanych z dezinformacją i polaryzacją, (6) braku warunków do partycypacji młodzieży. Zagadnienie dobra dziecka jest dziś jako kategoria aksjologiczna rozpatrywane w dyskursie interdyscyplinarnym, obejmującym różne obszary, z naciskiem na potrzeby, prawa, jakość życia i stanowi istotny kontekst decyzyjny – powinno ono stanowić także punkt odniesienia do polityk na rzecz młodzieży.

7. Młodzi zaniedbywani przez rodziców

Na skalę poważnych zagrożeń dla dzieci i realizacji ich praw – również w środowisku rodzinnym – wskazują raporty Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, odnoszące do doświadczeń dzieci i młodzieży w wieku 11-17 lat (FDDS, 2022; FDDS, 2023). Dane te pokazują, że znaczna część młodych osób doświadcza różnorodnych form zaniedbań i obciążeń w relacjach z opiekunami. Zaniedbania emocjonalnego, rozumianego jako brak uwagi, zainteresowania i wsparcia ze strony dorosłych, doświadczyło 23% badanych. Parentyfikacji – czyli przejmowania przez dzieci ról i odpowiedzialności dorosłych – doświadczyło 20% respondentów,



14% było świadkami przemocy domowej, a 8% dzieci i młodzieży doświadczyło zaniedbań fizycznych (FDDS, 2023).

Zaniedbanie stanowi jedną z mniej widocznych, a jednocześnie najbardziej rozpowszechnionych form krzywdzenia, silnie powiązaną z funkcjonowaniem rodziny i warunkami wychowawczymi. W ujęciu analitycznym obejmuje ono zarówno deficyty w zaspokajaniu podstawowych potrzeb materialnych i opiekuńczych, jak i – częściej – brak dostępności emocjonalnej dorosłych, osłabione relacje, niedostatek uwagi, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa, a także przerzucanie na dzieci odpowiedzialności przekraczających ich możliwości rozwojowe. Badania wskazują, że parentyfikacja emocjonalna jest zjawiskiem dość powszechnym: jej bardzo wysoki poziom wobec rodziców deklaruje 36% młodych, zaś wobec rodzeństwa – 25% (Borchet, Witkowska i in., 2021-2023). Oznacza to, że duża grupa nastolatków pełni funkcję powiernika, mediatora czy emocjonalnego opiekuna w sytuacjach, które powinny być rozwiązywane przez dorosłych, co wiąże się z osłabieniem poczucia bezpieczeństwa, zaburzeniem relacji z opiekunami oraz podwyższonym ryzykiem problemów psychicznych.

Raporty FDDS kwalifikują zaniedbanie emocjonalne i fizyczne jako formy przemocy wobec dzieci, choć są one znacznie rzadziej ujawniane w systemach interwencyjnych

Tabela IV.1.2

Najważniejsze oczekiwania dotyczące przyszłości dzieci – oczekiwania rodziców

Oczekiwanie	Rodzice młodzieży w wieku 15-18 lat (N=505) (%)	Rodzice młodych dorosłych w wieku 19-29 lat (N=503) (%)	Różnica
Szczęście i zdrowie psychiczne	61	**78**	**+17 p.p.**
Niezależność i umiejętność radzenia sobie w życiu	59	**66**	**+7 p.p.**
Dobra praca i stabilność finansowa	51	**68**	**+17 p.p.**
Samorealizacja i rozwijanie pasji	44	**54**	**+10 p.p.**
Udane małżeństwo / założenie rodziny	38	**52**	**+14 p.p.**
Osiągnięcie wysokiego wykształcenia	23	**–**	**–**
Zamieszkanie w pobliżu rodziny	18	**–**	**–**

Źródło: PTPS, 2025; badanie reprezentatywne rodziców dzieci w wieku 15-18 lat, N=505; badanie reprezentatywne rodziców dzieci w wieku 19-29 lat, możliwość wskazania kilku odpowiedzi, N=503.

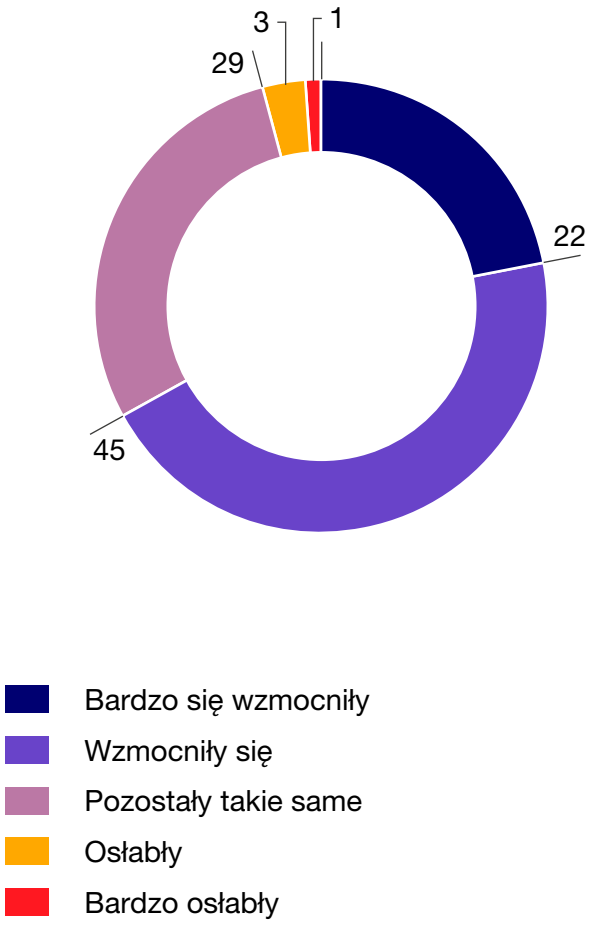
niż przemoc fizyczna czy seksualna (FDDS, 2023). Z perspektywy diagnostycznej zaniedbanie wychowawcze i emocjonalne powinno być traktowane jako jeden z obszarów ryzyka rozwojowego, wymagający systemowego monitorowania, wczesnej profilaktyki oraz wzmacniania kompetencji relacyjnych i wychowawczych dorosłych, a nie wyłącznie reagowania na najbardziej skrajne i jawne formy przemocy.

8. Wzrost postaw przemocowych i krzywdzenie dzieci

Z perspektywy trajektorii życia młodzieży kluczowe znaczenie ma kwestii przemocy – doświadczenia te potrafią być rujnujące dla trajektorii życia. Jak wynika z danych, skala przemocy pozostaje bardzo wysoka i ma charakter powszechny, wieloformowy oraz często kumulatywny. Według FDDS, 32% osób w wieku 11-17 lat doświadczyło przemocy ze strony bliskich dorosłych (FDDS, 2023). 26% dzieci i młodzieży doświadczyło wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego, a 8% – z kontaktem fizycznym. Obszar ten wymaga pilnych działań systemowych. Badania „Diagnozy" wskazały, że 67% pracowników instytucji wsparcia dostrzega znaczny lub bardzo znaczny wzrost w tym obszarze, co ma związek z upowszechnianiem się wzorców przemocowych w różnych dziedzinach życia (Wykres IV.1.5).

Wykres IV.1.5

Zmiany w dynamice wyzwań – konflikty w rodzinie, zaburzenia więzi, przemoc domowa według pracowników instytucji (%)



Źródło: PTPS, 2025; badanie pracowników instytucji pracujących z dziećmi w wieku 7-15 lat, N=586

Z „Diagnozy przemocy wobec dzieci w Polsce 2023" wynika, że 32% dzieci i młodzieży doświadczyło przemocy ze strony bliskich dorosłych, w tym przemocy fizycznej (24-25%) i psychicznej (22%), przy czym dziewczęta częściej niż chłopcy deklarowały takie doświadczenia (FDDS, 2023). Dane instytucjonalne potwierdzają trwałość problemu: w 2024 r. odnotowano ok. 86,9 tys. osób doświadczających przemocy domowej, wszczęto ok. 59 tys. procedur „Niebieskie Karty", z czego ponad 25,7 tys. dotyczyło małoletnich, co stanowi dolne oszacowanie rzeczywistej skali zjawiska. Zarazem dane dotyczące postaw rodzicielskich pokazują stopniową, długookresową zmianę norm społecznych w kierunku odchodzenia od przemocy wychowawczej. W badaniach CBOS odsetek osób sprzeciwiających się stosowaniu kar fizycznych wobec dzieci wzrósł z około 47% w 2012 r. do około 77% w 2023 r. (CBOS, 2023).

Przemoc seksualna ma również szeroki i w dużej mierze ukryty charakter. Według FDDS, 26% dzieci w wieku 11-17 lat doświadczyło wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego, a 8% – z kontaktem fizycznym (FDDS, 2023). Wczesne dane Państwowej Komisji do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu dzieci do lat 15 wskazują, że w ok. 76% przypadków nadużyć dochodziło w domu lub innym znanym dziecku środowisku, a w ponad połowie przypadków otoczenie nie zauważyło wcześniej sygnałów krzywdzenia (PKDP, 2021). W konsekwencji aktów przemocy 22% nastolatków deklarowało samookaleczenia, zaś 9% próby samobójcze, silnie powiązane z doświadczeniem przemocy rówieśniczej i seksualnej (FDDS, 2023).

9. Inne wyzwania związane ze środowiskiem rodzinnym

Z danych wynika, że wzmacnia się przemoc rówieśnicza, psychiczna, zaniedbanie i przemoc cyfrowa, co stanowi istotne wyzwanie dla systemów profilaktyki i ochrony dzieci (FDDS, 2023). Postulaty FDDS, PKDP i innych instytucji wskazują, że skuteczne przeciwdziałanie przemocy wymaga wczesnej prewencji, wzmacniania kompetencji rodziców i profesjonalistów, szybkiego reagowania na sygnały krzywdzenia oraz skoordynowanego, międzysektorowego systemu wsparcia skoncentrowanego na dobru dziecka – jest to nadal wyzwanie systemowe. W tym kontekście znaczenie ma m.in. rozwój systemu wczesnego wsparcia rodziny oraz wydolność pieczy zastępczej (w pieczy pod koniec 2025 r. przebywało 77,3 tys. dzieci). Deficyty w tych obszarach skutkują sytuacją, w której reakcja państwa następuje dopiero w momencie poważnego zagrożenia dobra dziecka, lub gdy dojdzie już do tragedii.

„Wszystkie szczęśliwe rodziny są do siebie podobne, każda nieszczęśliwa rodzina jest nieszczęśliwa na swój sposób" – dlatego środowisko rodzinne jako złożony ekosystem powinno być wielostronnie analizowane pod kątem potencjału i zagrożeń dla rozwoju młodego pokolenia. Istotne aspekty, które wymagają uwzględnienia w projektowaniu polityk publicznych to, m.in. sytuacja dzieci z niepełnosprawnościami – wyzwanie to wymaga działań międzysektorowych, by sprostać niespełnionym standardom edukacji włączającej, barierom infrastrukturalnym, dużym obciążeniom rodzin, ograniczonemu wsparciu specjalistycznemu oraz problemom z dostępem do usług społecznych i informacji. Sytuację dodatkowo komplikuje niedostatecznie rozwinięty system wsparcia we wszystkich fazach życia dziecka, co wpływa na ich socjalizację, rozwój kompetencji i perspektywy życiowe.

W planowaniu polityk publicznych powinno się uwzględnić również takie kwestie jak obciążenie osób młodych opieką nad starszymi, związane ze starzeniem się populacji (z wyliczeń PTPS wynika, że ok. 10% osób młodych jest dodatkowo obciążone opieką nad seniorami); obciążenia związane z samodzielnym rodzicielstwem, opieką współdzieloną, migracjami zarobkowymi rodziców; sytuację młodzieży LGBTQ+, a zwłaszcza transpłciowej; sytuację rodzin jednopłciowych wychowujących dzieci; ograniczenia kompetencji wychowawczych rodziców; niski kapitał społeczny w rodzinach.

Praktycy pracujący „na pierwszej linii" z dziećmi, młodzieżą oraz rodzicami wskazali w badaniu „Diagnozy" obszary, które w ich przekonaniu mogą zmniejszyć w rodzinach poziom lęku, napięcia i przeciążenia oraz wzmocnić odporność rodziców i najmłodszych (Tabela IV.1.3). Dominują w tym zestawieniu wyzwania psychiczne i rozwojowe, nie zaś klasyczne „problemy wychowawcze".

Tabela IV.1.3

Kluczowe wyzwania z perspektywy pracowników instytucji sektora edukacji, pomocy społecznej i zdrowia

Obszar wyzwania	Opis problemu	Odsetek wskazań (%)
Zdrowie psychiczne młodych	Narastający stres, lęk, obniżony dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży	**70%**
Problemy internalizowane	Wycofanie, apatia, chroniczne zmęczenie, brak motywacji	**65%**
Środowisko cyfrowe i dezinformacja	Negatywny wpływ mediów społecznościowych, przeciążenie informacyjne	**65%**
Dostępność wsparcia psychologicznego	Niewystarczająca liczba specjalistów, długie kolejki, reakcja dopiero w kryzysie	**60%**
Kompetencje psychospołeczne i odporność	Trudności w radzeniu sobie ze stresem, porażką i konfliktami	**60%**
Koordynacja polityk publicznych	Rozproszenie działań, brak spójnej polityki wobec młodych	**60%**
Presja edukacyjna	Przeciążenie szkołą, niedostosowanie systemu edukacji do potrzeb młodych	**55%**
Trudności rodzinne	Napięcia wychowawcze, nadopiekuńczość, przeciążenie rodzin	**50%**
Relacje instytucje – rodzice	Roszczeniowa postawa rodziców wobec instytucji	**42%**

Źródło: PTPS, 2025; badanie pracowników instytucji, odpowiedzi wielokrotnego wyboru, N=1007

10. Trajektorie pozytywnych wyborów

Rodzina odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu trajektorii życia. W sprzyjających warunkach pełni funkcję „bezpiecznej bazy", umożliwiającej stopniowe testowanie samodzielności przy zachowaniu dostępu do wsparcia, konsultowania decyzji oraz powrotu w sytuacjach niepowodzeń. Pełni również rolę „bezpiecznika", gdy trajektorie eksploracyjne nie sprawdzają się. Rodzice i najbliżsi są istotnym źródłem wsparcia emocjonalnego i materialnego w kluczowych tranzycjach życiowych między etapami edukacji, wejściu na rynek pracy oraz procesie usamodzielniania się.

Jednocześnie środowisko rodzinne może generować istotne ryzyka dla przebiegu trajektorii życia. Zróżnicowanie zasobów rodzinnych prowadzi do trwałych nierówności startu. Przemoc domowa, chroniczne konflikty i niestabilność relacji podważają poczucie bezpieczeństwa i zaburzają rozwój psychospołeczny dzieci i młodzieży. Istotnym czynnikiem ryzyka są zaniedbania wychowawcze i emocjonalne, a także wysoki poziom stresu, niepewności oraz nieadekwatne style wychowawcze – zarówno nadmierna kontrola, jak i brak jasno wyznaczonych granic. Czynniki te mogą istotnie zaburzać przebieg trajektorii rozwojowych już na wczesnych etapach życia. Z perspektywy diagnostycznej szczególne znaczenie ma fakt, że wczesne doświadczenia rodzinne – zwłaszcza w dzieciństwie i adolescencji – mają charakter kumulatywny i długofalowy, wpływając na funkcjonowanie emocjonalne, relacyjne i społeczne w kolejnych fazach życia. Uzasadnia to wysoką wagę systemowych działań ukierunkowanych na wzmacnianie środowiska rodzinnego jako czynnika, który intensywnie wpływa na ścieżki życia dzieci i młodzieży.



Wykres IV.1.6

Pożądane (bazowe) trajektorie rozwoju i wejścia w dorosłość

Trajektoria: **STABILNEGO DOBROSTANU I SAMOREGULACJI PSYCHICZNEJ**

Dobre funkcjonowanie emocjonalne, zdolność regulowania stresu, korzystanie z sieci wsparcia oraz poczucie sensu i sprawczości.

Trajektoria: **STABILNYCH WIĘZI I ZAKORZENIENIA SPOŁECZNEGO**

Trwałe relacje rówieśnicze i międzypokoleniowe, obecność sieci wsparcia oraz poczucie przynależności do wspólnoty.

Trajektoria: **PŁYNNEJ I KUMULATYWNEJ EDUKACJI**

Ciągłość kształcenia, stopniowy rozwój kompetencji oraz spójne przejścia między etapami edukacji.

Trajektoria: **STABILNOŚCI EKONOMICZNEJ I BEZPIECZEŃSTWA DOCHODOWEGO**

Stałe lub przewidywalne dochody, zdolność pokrywania kosztów życia, tworzenie rezerwy finansowej oraz niskie zadłużenie.

Trajektoria: **PŁYNNEGO WEJŚCIA I STABILIZACJI ZAWODOWEJ**

Relatywnie szybkie przejście z edukacji do pracy, stopniowe zwiększanie stabilności zatrudnienia oraz dochodów.

Trajektoria: **PŁYNNEJ STABILIZACJI MIESZKANIOWEJ**

Stopniowe przechodzenie do samodzielnego zamieszkania, względna stabilność najmu oraz możliwość wyboru lokalizacji.

Źródło: Opracowanie własne

Czynniki wzmacniające i osłabiające trajektorie młodego pokolenia: rodzina i relacje z najbliższymi

Mocne strony i zasoby

1. **Amortyzowanie ryzyk i kryzysów,** zapewnianie bezpieczeństwa emocjonalnego i wsparcia w okresach niepewności.
2. **Transfer kapitału kulturowego,** aspiracji życiowych i sieci społecznych.
3. **Rosnąca refleksyjność wychowawcza** i większa wrażliwość na potrzeby psychiczne młodych.
4. **Funkcja „bezpiecznej bazy”** umożliwiającej konsultowanie decyzji i powroty w momentach niepewności.
5. **Wsparcie** w kluczowych tranzycjach edukacyjnych i zawodowych.
6. **Przedłużone wsparcie emocjonalne** i materialne w okresie wchodzenia w dorosłość.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Silne nierówności startu** wynikające z różnic zasobów rodzinnych.
2. **Przemoc domowa i konflikty** destabilizujące rozwój młodych.
3. **Zaniedbanie wychowawcze** i emocjonalne, brak bezpiecznej relacji z dorosłymi.
4. **Deficyty** kapitału kulturowego i wychowawczego.
5. **Transmisja stresu,** niepewności i problemów dorosłych na dzieci i młodych.
6. **Nadopiekuńczość** lub nadmierna kontrola opóźniające autonomię i samodzielność.
7. **Kumulacja deficytów** i negatywne sprzężenia zwrotne utrwalające trudne trajektorie życiowe.
8. **Deficyt wzorców sprawczości** – samodzielności i radzenia sobie z problemami.

Wpływ czynników na trajektorię życia młodzieży i młodych dorosłych

Zasoby rodziny mogą pełnić funkcję silnego czynnika ochronnego, stabilizując trajektorie życia młodych, amortyzując ryzyka i wspierając przejścia edukacyjne, zawodowe i relacyjne. Deficyty rodzinne – przemoc, zaniedbanie, brak kapitału społecznego – istotnie zwiększają ryzyko niestabilnych, opóźnionych lub przerwanych ścieżek życiowych.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Wzmocnienie funkcji rodziny jako „bezpiecznej bazy", a nie źródła presji**

   Przesunięcie akcentu polityk rodzinnych z kontroli i oczekiwań na wzmacnianie dostępności emocjonalnej, relacji i poczucia bezpieczeństwa w rodzinie, aby ograniczać transmisję lęku, presji i przeciążenia psychicznego na dzieci i młodzież.

2. **Przeciwdziałanie międzypokoleniowej transmisji lęku i niepewności**

   Rozpoznanie i adresowanie mechanizmów, poprzez które lęk, niepewność i przeciążenie dorosłych przenoszone są na dzieci i młodzież (m.in. przez style wychowawcze, komunikację emocjonalną, narracje o przyszłości) oraz włączanie tych zagadnień do polityk rodzinnych, edukacyjnych i zdrowia psychicznego.

3. **Odpowiedź systemowa na normalizację stresu, zmęczenia i przeciążenia**

   Uznanie chronicznego zmęczenia, napięcia i funkcjonowania w trybie „ciągłej mobilizacji" za problem zdrowia publicznego i rozwojowego, wymagający działań profilaktycznych, a nie wyłącznie interwencji kryzysowych.

4. **Wzmocnienie kompetencji wychowawczych i relacyjnych rodzin**

   Rozbudowa dostępnych, niskoprogowych form wsparcia dla rodziców (psychoedukacja, kompetencje emocjonalne, cyfrowe i wychowawcze), aby zmniejszać deficyty kompetencyjne i przeciążenie rodzin w obliczu złożonych wyzwań rozwojowych dzieci.

5. **Wczesna identyfikacja i przeciwdziałanie zaniedbaniu oraz przemocy**

   Przesunięcie ciężaru polityk ochrony dzieci z reagowania na skrajne przypadki przemocy na systemowe monitorowanie, wczesną profilaktykę i szybkie wsparcie w sytuacjach zaniedbania emocjonalnego, parentyfikacji i przemocy psychicznej.

6. **Spójna, międzysektorowa architektura wsparcia rodziny i młodych**

   Zastąpienie rozproszonych, punktowych interwencji spójną architekturą polityk publicznych łączącą rodzinę, edukację, zdrowie psychiczne, środowisko cyfrowe i politykę społeczną w logice trajektorii życia dzieci i młodzieży.

Dodatkowe dane i raporty:

Borchet, J. (2023). Parentyfikacja w grupie polskich adolescentów – implikacje dla badaczy i praktyków. W: M. Kaźmierczak, A. Lewandowska-Walter (red.), *Rodzina w cyklu życia – rozwój, zmiana, kryzysy* (s. 227-238). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.

Centrum Badania Opinii Społecznej. (2021). *Młodzież 2021*. Warszawa: CBOS.

Centrum Badania Opinii Społecznej. (2023). *Młodzi dorośli o rodzinie, dorosłości i samodzielności.* Warszawa: CBOS.

Centrum Badania Opinii Społecznej. (2025). *Postawy i wartości młodego pokolenia.* Warszawa: CBOS.

Drabarek, K., Makaruk, K., Modzelewska, M., Tymińska, A. (2025). *Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży: Stan realizacji praw dziecka w Polsce.* Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Makaruk, K., Włodarczyk, J., Michalski, P., Wiśniewska, S. (2023). *Przemoc wobec dzieci w Polsce 2023. Diagnoza i rekomendacje.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Państwowa Komisja ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej. (2021). *Informacja o skali przemocy domowej w Polsce.* Warszawa: PKDP.



RENATA SZREDZIŃSKA
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Ekspertyza. **Przeciwdziałanie przemocy wobec dzieci – pilne wyzwanie dla polityki społecznej**

Pomimo wprowadzonych zmian legislacyjnych, utrzymują się, a w niektórych obszarach narastają formy krzywdzenia, w tym w środowisku cyfrowym. System ochrony dzieci nadal wykazuje luki, zwłaszcza w zakresie koordynacji działań i wczesnej profilaktyki.

Przemoc wobec dzieci jest od lat zjawiskiem powszechnym.

32% osób do 18. roku życia doświadczyło przemocy ze strony dorosłych opiekunów, a 66% – przemocy rówieśniczej. 26% dzieci i młodzieży doświadczyło wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego, a 8% – z kontaktem fizycznym.

Rosną szczególnie przypadki przemocy rówieśniczej i wykorzystywania bez kontaktu fizycznego w środowisku cyfrowym. Różne formy przemocy często współwystępują: 32,5% nastolatków doświadczyło co najmniej trzech jej rodzajów (najczęściej przemocy rówieśniczej, przemocy ze strony dorosłych i wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego). Jak wynika z opracowań prowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, podwyższone ryzyko dotyczy, m.in. dzieci cudzoziemskich, dzieci z społeczności LGBT+ oraz dzieci uprawiających sport wyczynowy (FDDS 2022, 2024).

Konsekwencje przemocy i zaniedbania

Badania nad negatywnymi wydarzeniami w dzieciństwie (ACE – *adverse childhood experiences*) wskazują, że przemoc psychiczna i zaniedbanie zwiększają czterokrotnie ryzyko samookaleczeń i dziesięciokrotnie ryzyko próby samobójczej. Przemoc fizyczna podwaja, a przemoc seksualna potraja ryzyko zachowań autodestrukcyjnych.

Im większa liczba doświadczonych form przemocy, tym poważniejsze konsekwencje zdrowotne i społeczne w dorosłości. Przemoc emocjonalna pozostaje niedoceniana w odbiorze opinii publicznej, jako czynnik obciążający zdrowie psychiczne.

Liczba przypadków cyberprzemocy, w tym seksualnej, rośnie także w środowisku cyfrowym. Dostawcy usług cyfrowych nie zapewniają skutecznych mechanizmów ochronnych ani nie weryfikują wieku użytkowników, mimo że ponad 1/3 dzieci korzysta z mediów społecznościowych poniżej 13. roku życia (Internet Dzieci, PKDP, 2025). W ponad 60% przypadków sprawcami wykorzystywania seksualnego online są osoby znane dziecku. W 1/3 przypadków sa to rówieśnicy (Finkelhor i in., 2022).

Postępy w zakresie przeciwdziałania przemocy – ale brak spójnego systemu

Polska poczyniła w ostatnich latach pewne postępy w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec dzieci. Jednocześnie, nadal nie można powiedzieć, że funkcjonuje spójny system zapobiegania przemocy wobec dzieci oraz skutecznego reagowania na przypadki wobec najmłodszych i zapewnienie im pomocy.

1. **Brakuje spójnego, odrębnego systemu przeciwdziałania przemocy wobec dzieci;** obszar ten w praktyce włączony jest w szeroko rozumianą przemoc domową, bez adekwatnego uwzględnienia specyfiki ochrony dziecka.

2. **Nie rozpoczęły się prace nad Krajowym Planem Przeciwdziałania Przemocy Wobec Dzieci,** przewidzianym do końca 2026 r. (stan na koniec listopada 2025 r.).

3. **Zmiany kompetencyjne i kadrowe między resortami i w ramach resortów opóźniają działania,** a sprawozdania z realizacji krajowych planów ds. przeciwdziałania przemocy domowej i przeciwdziałania przestępstwom przeciwko wolności seksualnej i obyczajności na szkodę małoletnich publikowane są z ponad rocznym opóźnieniem, ograniczając transparentność i utrudniając społeczeństwu śledzenie postępów w dziedzinie przeciwdziałania przemocy wobec dzieci.

4. **Działaniom legislacyjnym nie towarzyszą szerokie kampanie informacyjne,** co utrudnia wdrażanie przepisów i sprzyja dezinformacji (np. wokół standardów ochrony małoletnich).

Rozproszenie nie sprzyja koordynacji

System jest nieskoordynowany, zasoby instytucji zaś – niewystarczające. Prace poszczególnych ministerstw nie są skoordynowane, brakuje komunikacji między resortami, co przekłada się na częsty brak komunikacji na poziomie lokalnym. W działania zaangażowane jest wiele instytucji (m.in. policja, szkoły, ochrona zdrowia, pomoc społeczna, sądy, prokuratura, organizacje pozarządowe) bez wyznaczenia jednego podmiotu odpowiedzialnego za koordynację działań dotyczących dzieci (służb ochrony dzieci). Instytucje funkcjonują w sposób rozproszony; wymiana informacji jest ograniczona, dominuje dokumentacja papierowa, co spowalnia działania. Pracownikom często brakuje przygotowania do pracy z dziećmi, w tym narzędzi i wsparcia np. superwizji. Niewystarczające są zarobki, co zniechęca do podjęcia kariery w zawodach pomocowych.

Brakuje systemowych, ogólnokrajowych rozwiązań opartych na modelu *Barnahus*, czyli ośrodków, w których dziecko pokrzywdzone przestępstwem otrzymuje kompleksową pomoc (prawną, psychologiczną, psychiatryczną, medyczną, socjalną) pod jednym dachem, bez konieczności dzielenia się swoją często traumatyczną historią kilka razy z różnymi specjalistami w różnych instytucjach. Polska pozostaje jednym z nielicznych państw UE, które nie wdrożyły takiego modelu. Funkcjonujące obecnie Centra Pomocy Dzieciom (13 placówek), oparte na modelu Barnahus, działają głównie dzięki inicjatywom pozarządowym i nie są stabilnie finansowane (np. z Funduszu Sprawiedliwości) ani osadzone w systemie, co utrudnia współpracę na poziomie lokalnym.

Niewystarczające profilaktyka i edukacja

Nie prowadzi się działań mających na celu wczesne wykrywanie trudności w rodzinie – niewykorzystywane są narzędzia takie jak wizyty patronażowe czy bilanse zdrowia.

Wykres E.1

Skala przemocy i zaniedbań wobec dzieci i młodzieży (%)



Źródło: FDDS, 2023; dzieci do 12 roku życia (N=1717) i nastolatki powyżej 13. roku życia (N=1403)

Są one jednym z najskuteczniejszych, systemowych narzędzi wczesnego wykrywania przemocy, zaniedbania i innych kryzysów rodzinnych, umożliwiają bowiem bezpośredni kontakt profesjonalisty z dzieckiem i opiekunami. System koncentruje się przede wszystkim na interwencji, czego efektem jest rosnąca liczba procedur Niebieskiej Karty oraz wzrost liczby dzieci, wymagających zabezpieczenia poza rodziną. Niedobór miejsc w pieczy zastępczej powoduje, że ok. 2 tys. dzieci pozostaje w rodzinach pochodzenia pomimo decyzji sądu (2025). Brakuje systemowych programów profilaktycznych; potencjał „Edukacji zdrowotnej" nie został wykorzystany z powodu nieobowiązkowego charakteru przedmiotu. Tymczasem badania pokazują skuteczność kompleksowych programów edukacyjnych, szczególnie połączonych z działaniami skierowanymi do rodziców – ich brak ogranicza możliwości realnego zmniejszenia skali przemocy rówieśniczej i wykorzystywania.

Rekomendacje Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę dla polityk publicznych obejmują rozwój stałej profilaktyki przemocy wobec dzieci realizowanej w szkołach, ochronie zdrowia i pracy z rodzinami, wzmocnienie systemowej ochrony poprzez wyspecjalizowane służby, a także rozwój opartej na dowodach oferty wsparcia terapeutycznego dla dzieci krzywdzonych i ich rodzin. Istotnym kierunkiem jest zwiększenie bezpieczeństwa dzieci w cyberprzestrzeni poprzez regulacje dotyczące mediów społecznościowych i ochrony wizerunku. Wszystkie działania powinny być oparte na rzetelnych danych oraz objęte stałym monitoringiem i ewaluacją skuteczności.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Wdrożenie kompleksowej profilaktyki skierowanej do dzieci, rodziców, opiekunów oraz profesjonalistów, z wykorzystaniem zasobów systemu oświaty, ochrony zdrowia i pomocy społecznej.**
2. **Wzmocnienie ochrony dzieci przed krzywdzeniem, w tym rozwój wyspecjalizowanych służb.**
3. **Rozwijanie oferty pomocowej dla dzieci krzywdzonych i ich rodzin (np. ośrodki typu Barnahus oraz programy oddziaływania wobec sprawców).**
4. **Zwiększenie ochrony dzieci w środowisku cyfrowym, w tym weryfikacji wieku, ograniczeń dostępu do mediów społecznościowych oraz ochrony wizerunku.**
5. **Projektowanie i wdrażanie działań w oparciu o dane empiryczne, z ewaluacją, ujednoliceniem statystyk, raportowaniem i oceną skutków regulacji z perspektywy dobra dziecka.**



92%

Odsetek instytucji pracujących z dziećmi, które wdrożyły pisemne Standardy Ochrony Małoletnich (SOM). (FDDS, 2025)

66%

2/3 nastolatków w wieku 11-17 lat doznało przynajmniej raz w życiu jednej z pięciu form przemocy rówieśniczej. (FDDS, 2023)

1/3

Taki odsetek dzieci poniżej 13. r.ż. korzysta z mediów społecznościowych. (Internet dzieci, PKDP, 2025)

32%

Odsetek nastolatków w wieku 11-17 lat doznających przemocy fizycznej i psychicznej ze strony bliskich dorosłych. (FDDS, 2023)

26%

Taki odsetek dzieci w wieku 11-17 lat doznaje wykorzystywania seksualnego bez kontaktu fizycznego. (badania „Diagnoza przemocy wobec dzieci" (FDDS, 2023))

Bibliografia:

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci.* PKDP.

Makaruk, K., Drabarek, K., Popyk, A., Wójcik, Sz. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Sajkowska, M., Szredzińska, R. (Red.). (2022). *Dzieci się liczą 2022: Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Wójcik, Sz., Makaruk, K., Kopycka, J., Szołajska, J., Organista, N. (2024). *Przemoc wobec dzieci w sporcie. Pełny raport z badań ilościowych.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.



DR HAB. IWONA CHMURA-RUTKOWSKA, PROF. UAM
Wydział Studiów Edukacyjnych,
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Ekspertyza. **Obszary nierówności młodzieży i przesłanki dyskryminacji**

Młodzież i młodzi dorośli w Polsce doświadczają różnego typu nierówności strukturalnych w sposób szczególny, wynikający z ich ograniczonej sprawczości oraz zależności od dorosłych i instytucji. Nierówności te są reprodukowane przez wychowanie, system edukacji, polityki społeczne, rynek pracy i media. W efekcie „punkt startu" i dostęp do zasobów nie są równe dla wszystkich. Aby osiągnąć te same cele – takie jak wykształcenie, godna praca czy wpływ na decyzje – różne grupy muszą pokonywać odmienne, często znacznie trudniejsze drogi i bariery.

Nierówności jako czynnik dyskryminacji i przemocy

Skutki nierówności wykraczają poza prosty rachunek deficytu zasobów – stanowią one fundament strukturalnej dyskryminacji oraz generują przemoc o charakterze zarówno systemowym, jak i indywidualnym. Doświadczenie wykluczania i przemocy dotyczy najczęściej grup uznawanych za „inne" lub defaworyzowane ze względu na wszystkie kluczowe przesłanki: status socjo-ekonomiczny, trudną sytuację rodzinną, pochodzenie narodowe i etniczne, miejsce zamieszkania, stan zdrowia, niepełnosprawność, religię i wyznanie czy tożsamość płciową i orientację seksualną. Ponieważ czynniki te kumulują się i krzyżują, niezbędna jest analiza intersekcjonalna. Kluczowe obszary wykluczenia młodych obejmują nierówności społeczno-ekonomiczne, niepełnosprawność, tożsamość płciową i seksualną oraz doświadczenie migracyjne i uchodźcze.

Nierówności społeczno-ekonomiczne i ubóstwo

Osoby poniżej 18. roku życia należą do grupy najbardziej zagrożonej ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Wskaźnik zagrożenia ubóstwem osób w wieku 15-29 lat jest wyższy niż w przypadku całej populacji (17,3% w Polsce i 24,1% w UE). Jak wskazują dane, od 2021 r. silnie wzrasta ubóstwo dzieci i nastolatków – w tym szczególnie z niepełnosprawnością. W 2024 r. poziom skrajnego ubóstwa wśród nieletnich

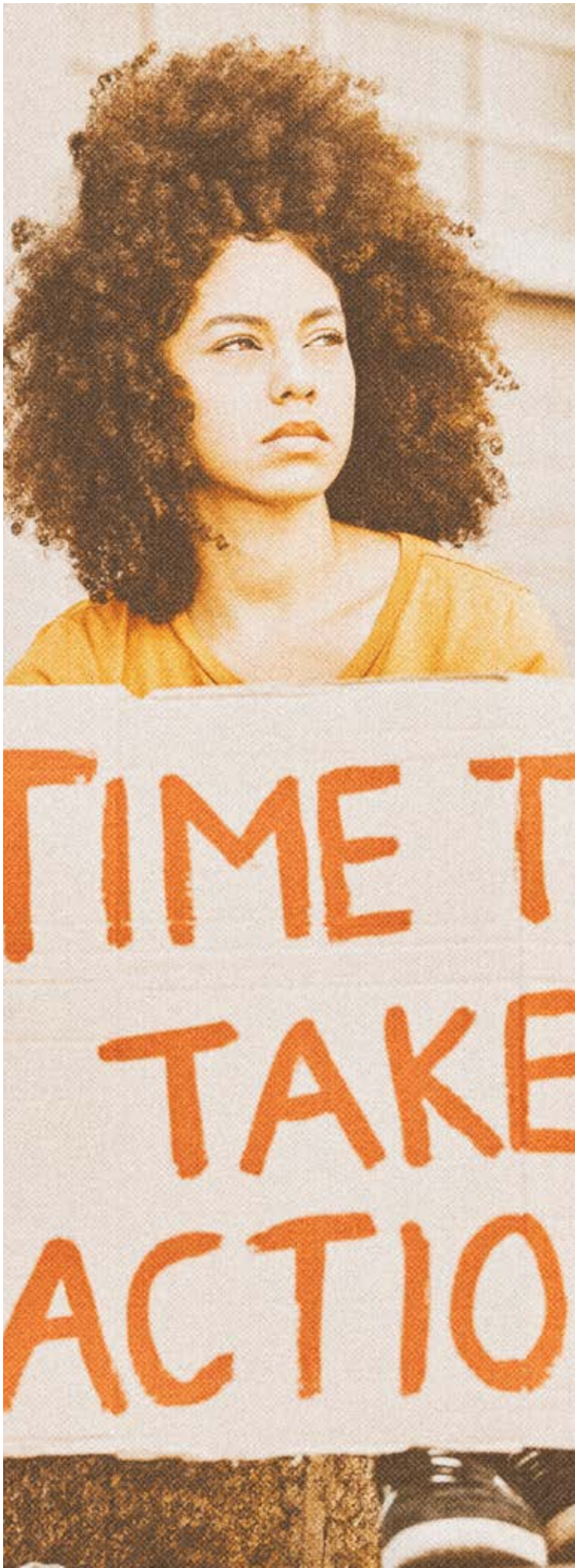
w 2024 r. szacowano na 7,6%, co oznacza, że w skrajnej biedzie żyje ponad 500 tys. dzieci i młodzieży. Dotyczy ono szczególnie rodzin wielodzietnych, gospodarstw domowych z osobą z niepełnosprawnością oraz rodzin z doświadczeniem migracyjnym.

Bezdomność młodzieży i młodych dorosłych

Coraz bardziej widoczny, choć nadal słabo rozpoznany, jest problem bezdomności dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Dotyczy on, m.in. osób opuszczających pieczę zastępczą, placówki resocjalizacyjne oraz młodych ludzi uciekających przed przemocą domową. Według danych kryzysu bezdomności doświadczają w Polsce 1524 osoby do 17. roku życia (5% ogółu osób w kryzysie bezdomności). Wśród tzw. młodych dorosłych, czyli osób w przedziale wiekowym 18-25 lat, problem dotyczy 1020 osób (osoby ujawnione w systemie). Po 2022 r. zjawisko to nasiliło się w związku z kryzysem uchodźczym, przy czym szczególnie zagrożone są kobiety, dzieci i nastolatki z doświadczeniem migracyjnym.

Miejsce zamieszkania a dostęp do edukacji, zdrowia i wsparcia

Dostęp do edukacji wysokiej jakości, ochrony zdrowia, wsparcia psychologicznego, zajęć dodatkowych i infrastruktury publicznej jest również silnie zróżnicowany terytorialnie i klasowo. Znaczące różnice występują między miastem a wsią oraz obszarami o różnej intensywności inwestowania i dostępie do usług publicznych. Badania pokazują, że uczniowie i uczennice z dużych miast mają od siedmiu do dziesięciu razy większe szanse na naukę w prestiżowych liceach niż ich rówieśnicy ze szkół wiejskich (Dolata, IBE 2025). Wielu młodych z małych miejscowości nadal dotyka wykluczenie komunikacyjne, co ogranicza ich możliwości



uczestnictwa w kulturze czy działaniach społecznych a także znacznie utrudnia dostęp do specjalistycznych usług medycznych. Również w obrębie miast widoczne są silne nierówności – niedoinwestowane, zdegradowane dzielnice częściej kumulują problemy ubóstwa, przemocy i niepowodzeń edukacyjnych.

Doświadczenie migracyjne i uchodźcze

W polskich szkołach uczy się obecnie ponad 200 tys. dzieci z Ukrainy (152 tys. uchodźców i 51 tys. migrantów sprzed 2022 r.), co stanowi 4% ogółu uczniowskiej populacji. Czterech na stu uczniów i uczennic uczących się w polskich szkołach pochodzi z Ukrainy. Jedno z nich to migrant/migrantka, a troje – uchodźcy i uchodźczynie. Szacuje się, że kolejne 150 tys. osób pozostaje poza systemem oświaty. Dzieci te mierzą się z barierami językowymi, psychologicznymi oraz rosnącą dyskryminacją interpersonalną i systemową. Uczniowie i uczennice z doświadczeniem migracyjnym często wymagają intensywnego wsparcia językowego, edukacyjnego i psychologicznego. Brak długofalowych rozwiązań i adekwatnego wsparcia potęguje ryzyko ich marginalizacji oraz pogłębia nierówności edukacyjne.

Młodzież z niepełnosprawnością

W 2021 r. liczba dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności wynosiła w Polsce ok. 300 tys. (GUS – NSL, 2021). Odsetek nastolatków z niepełnosprawnością w poszczególnych grupach wiekowych waha się między 3,4% a 5,4% w odniesieniu do całej populacji według grup wiekowych. Najwyższy odsetek odnotowano wśród dzieci w wieku 9-14 lat. Grupa ta jest szczególnie narażona na inne formy gorszego traktowania, biedę, liczne naruszenia dobrostanu i zdrowia, dyskryminacje systemową i bezpośrednią, wykluczenie i przemoc.

Specjalne potrzeby rozwojowe i edukacyjne

Ze względu na odmienne kryteria trudno oszacować realną liczbę młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Nieadekwatny system edukacji i opieki oraz zdrowia skazuje je na blokady rozwojowe i obniżenie szans życiowych. Trudności dotyczą niemal każdego etapu i aspektu życia. Problemem jest uzyskanie właściwej diagnozy niepełnosprawności, dostęp do specjalistów, zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych (zwłaszcza w mniejszych ośrodkach), niejednolity system orzecznictwa i wydawania opinii. Istotne czynniki to koszty opieki, leczenia i rehabilitacji dziecka znacząco przewyższające kwoty świadczeń, rezygnacja z pracy jednego z opiekunów, dostęp do edukacji, koszty emocjonalne i psychologiczne, stres i napięcia. System edukacji wciąż w niewystarczającym stopniu odpowiada na zróżnicowane potrzeby tej grupy.

Nierówności związane z płcią i tożsamością płciową

Płeć i jej rozumienie (gender) jest jednym z ważniejszych czynników biologicznych i kulturowych, mających wpływ na wszystkie aspekty życia zarówno dziewcząt, jak i chłopców. Różnice między płciami dotyczą zarówno form i częstotliwości określonych doświadczeń, jak i odmiennego wychowania i socjalizacji zgodnych ze stereotypami i przepisami ról płciowych. Im większy poziom polaryzacji oraz nierówności i dystans między kobietami i mężczyznami w danym społeczeństwie, tym większa skala i częstotliwość nierówności, których doświadczają dzieci i młodzi.

Tabela E.1

Obszary nierówności ze względu na płeć – wymiary i zakres zjawiska

Obszar	Występujące nierówności
Edukacja zawodowa, praca, udział w podejmowaniu decyzji	• Naznaczenie orientacji zawodowej stereotypami kompetencyjnymi. • Segregacja dziedzinowa kobiet (STEM vs nauki społeczne). • Rzadsze podejmowanie płatnej pracy przez kobiety i częstszy wymiar niepełnoetatowy. • Niedoreprezentowanie kobiet w STEM przy nadreprezentacji w edukacji i zdrowiu. • Częstsze zatrudnianie kobiet na niepewnych stanowiskach. • Duże dysproporcje płci w instytucjach politycznych i zarządach firm.
Sytuacja ekonomiczna	• Powszechna luka płacowa na niekorzyść kobiet. • Niższe dochody kobiet i wyższe ryzyko ubóstwa w cyklu życia. • Brak adekwatnego zaangażowania mężczyzn w nieodpłatną opiekę mimo wzrostu aktywności zawodowej kobiet. • Ograniczenie możliwości uczestnictwa kobiet w życiu społecznym i kulturalnym przez obciążenia domowe.
Edukacja	• Gorsze rezultaty chłopców w czytaniu i pisaniu oraz częstszy wybór szkół branżowych. • Lepsze wyniki egzaminacyjne dziewcząt i częstsze kończenie studiów wyższych. • Segregacja pionowa i pozioma: lepiej wykształcone kobiety w gorzej płatnych i mniej prestiżowych sektorach.
Zdrowie	• Płeć jako czynnik wpływający na 31 z 37 głównych wskaźników zdrowia adolescentów (HBSC, 2024). • Wyższe wskaźniki otyłości, zranień i zachowań agresywnych u chłopców. • Niższe zadowolenie z życia, zaburzenia odżywiania i negatywna samoocena wyglądu u dziewcząt. • Wyższa ekspozycja mężczyzn na utratę życia w wyniku ryzykownych zachowań i używek.

Źródło: EIGE, 2025; Gender Equality Index 2024/2025.

Tabela E.1

Obszary nierówności ze względu na płeć – wymiary i zakres zjawiska

Obszar	Występujące nierówności
Przemoc ze względu na płeć i bezpieczeństwo	• Zabójstwa i zgwałcenia kobiet w relacjach bliskich (87% sprawców pochodzi z najbliższego otoczenia). • Normalizacja seksistowskiego poniżania i molestowania w przestrzeni społecznej. • 27-krotnie wyższe narażenie dziewcząt na nękanie w sieci (*deepfake*, *grooming*, *stalking*). • Kumulacja ryzyk u kobiet z mniejszości, z niepełnosprawnością i osób LGBTQI+.
Orientacja seksualna, nieheteronormatywność	• Powszechność stresu mniejszościowego i zaburzeń psychicznych. • Doświadczanie napaści fizycznych, gróźb i niszczenia mienia przez młodzież LGBTQ+. • Przemoc homofobiczna w szkołach obejmująca 70% młodych osób.

Źródło: EIGE, 2025; Gender Equality Index 2024/2025.

W Unii Europejskiej największe różnice odnoszą się do obszarów związanych z edukacją, sytuacją ekonomiczną, zdrowiem i orientacją seksualną (Tabela E.1).

Światopogląd, polaryzacja i polityczne wybory młodych

W Europie skrajnie prawicowe partie zyskują historycznie wysoki poziom poparcia wśród młodych wyborców w wieku od 16 do 29 lat. Badania ujawniają wyraźną dysproporcję między płciami w poparciu dla tych ugrupowań. Wśród młodych wyborców partie te popiera 21% mężczyzn w porównaniu z 14% kobiet w tej samej grupie wiekowej. Różnica wynika z fundamentalnych różnic w postawach politycznych, przy czym młode Europejki konsekwentnie prezentują bardziej postępowe poglądy społeczne niż ich koledzy.

W miarę jak kwestie płci stają się coraz bardziej widoczne w debatach publicznych, zwłaszcza wśród młodych ludzi, mogą one coraz bardziej kształtować sposób, w jaki młodzi ludzie postrzegają siebie politycznie.

U niektórych mężczyzn postęp społeczny w zakresie równości płci i wzmożone zainteresowanie kobiet nierównościami mogą wywołać reakcje, które popychają ich w kierunku konserwatywnych postaw i mizoginii.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Włączenie kryteriów nierówności i perspektywy intersekcjonalnej do badań, diagnoz oraz ewaluacji systemów wsparcia dzieci i młodzieży.**

2. **Opracowanie i wdrożenie polityk oraz strategii równościowych w ramach wszystkich agend systemu oświaty.**

3. **Wprowadzenie obowiązku realizacji edukacji antydyskryminacyjnej w placówkach oświatowych zarówno dla uczniów, jak i w ramach doskonalenia kadr.**

4. **Uczynienie dzieci bezpośrednimi adresatami działań publicznych zwalczających ubóstwo, bezdomność i przemoc oraz programów wspierających grupy narażone na wykluczenie.**

5. **Systemowe zapewnienie młodzieży z grup mniejszościowych i zagrożonych dyskryminacją prewencyjnego wsparcia zdrowotnego, edukacyjnego i włączenia społecznego.**



Bibliografia:

Chmura-Rutkowska I., *Być dziewczyną – być chłopakiem i przetrwać. Płeć i przemoc w narracjach młodzieży*, Poznań 2019.

EIGE, *Gender Equality Index 2025*, Publications Office of the European Union, 2025.

Szafraniec K. (red.) Młodzi 2018. *Cywilizacyjne wyzwania. Edukacyjne konieczności*, Warszawa 2019.

Szarfenberg R., Poverty Watch 2024. *Monitoring ubóstwa i polityki społecznej przeciw ubóstwu w Polsce 2023-2024*, Polski Komitet Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu (EAPN Polska) 2024.

Młodzi z obszarów wiejskich. Analiza dostępnych badań i danych na temat młodzieży na obszarach wiejskich, Warszawa 2024.



IV

2

Tożsamość i relacje

Agata Jastrzębowska, Karolina Kramkowska

IV.2

Optymistyczni, ostrożni, samotni

1 Racjonalny optymizm i poczucie sprawczości jako zasób pokolenia

Młode pokolenie jest silnie nastawione na swoje „ja”, ma silne poczucie racjonalnego optymizmu, orientację na przyszłość oraz dostrzega sens samodoskonalenia i inwestowania w swój rozwój i bezpieczeństwo.

2 Chęć samodzielnego mierzenia się z wyzwaniami i planowanie przyszłości

Młodzież postrzega siebie jako osoby zdolne do radzenia sobie z trudnościami, rozwiązywania problemów własnym wysiłkiem („ja sam/a/x”) oraz adaptacji. Skupia się na swoim dobrostanie i ostrożnie planuje przyszłość.

3 Tożsamość budowana pod presją porównań i autokrytycyzmu

Znaczny odsetek młodzieży i młodych dorosłych doświadcza napięć tożsamościowych. Proces budowania „JA” przebiega coraz częściej w warunkach deficytów relacyjnych i przeciążenia emocjonalnego.

4 Wąska i selektywna sieć relacji społecznych – słabe ogniwo odporności

Relacje są istotną i pożądaną wartością, jednak koncentrują się wokół niewielkiej liczby osób. Część osób młodych i młodych dorosłych silnie doświadcza samotności.

5 Przemoc rówieśnicza i cyfrowa jako czynnik destabilizujący dobrostan

Przemoc rówieśnicza, hejt i cyberprzemoc dotyczą znacznej części młodzieży i często współwystępują. Poważnym wyzwaniem jest rosnąca skala bullyingu i cyberprzemocy seksualnej.

6 Usinglowienie młodych dorosłych

Kombinacja czynników kulturowych i społecznych zawęża przestrzeń do tworzenia długotrwałych relacji i związków. Związek, rodzina i rodzicielstwo stały się projektami, wymagającymi większych zasobów i poczucia bezpieczeństwa.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

74%

Odsetek młodych dorosłych (18-29 lat), którzy przewidują poprawę swojej osobistej sytuacji życiowej w perspektywie najbliższych pięciu lat – postawa racjonalnego optymizmu pomimo świadomości kryzysów i niepewności. (CBOS, 2025)

63%

Prawie 2/3 młodych dorosłych (18-24 lat) jest przekonanych, że poradzą sobie w dorosłym życiu – wysoki poziom deklarowanej sprawczości na progu dorosłości. (Stan Młodych, 2025)

62%

Niemal 2/3 uczniów deklaruje, że doświadcza różnych form bullyingu – „przynajmniej czasami" spotyka się z agresją, wykluczeniem, poniżaniem lub innymi formami przemocy rówieśniczej. (Kaczan i in., 2025)

44%

Taki odsetek młodych dorosłych (18-29 lat) nie jest w żadnym związku, niewiele ponad połowa populacji znajduje się w relacji partnerskiej lub małżeńskiej. (CBOS, 2025)

39%

Taki odsetek uczniów szkół ponadpodstawowych deklaruje pozytywny stosunek do siebie. Większość osób młodych (19-29 lat) nie ocenia siebie jednoznacznie dobrze (Młode Głowy, 2023). 30% najbardziej raniących komunikatów słyszy nie od rówieśników, ale od samych siebie.

44%

Taki odsetek młodzieży w wieku 13-16 lat twierdzi, że w internecie nie można odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych, 27% uważa zaś, że media społecznościowe zagrażają demokracji. (NASK, 2025; Stan Młodych, 2025)

38%

Ponad 1/3 nastolatków (15-19 lat) doświadcza poczucia samotności, w przypadku młodych dorosłych odsetek ten jest wyższy i wynosi 42,5%. Silnej samotności doświadcza odpowiednio 16% i 25% osób w tym przedziale wieku. (PTPS, 2025)

33%

Co trzecia osoba w wieku 18-24 lata nie miała kontaktów seksualnych w ciągu ostatnich 12 miesięcy poprzedzających badanie. Znacząca grupę młodych dorosłych pozostaje poza relacjami intymnymi. (CBOS, 2025)

1/4

Między 25% a 35%nastolatków w wieku 13-16 lat doświadczyło co najmniej jednej formy przemocy online w ostatnim roku. 47% ofiar nie zgłosiło tego faktu rodzicom, szkole czy instytucjom. (NASK, 2025)

Słowa kluczowe

„JA" w centrum uwagi – Racjonalny optymizm – Nastawieni na sukces – Silna obawa o przyszłość – Poszukiwanie pewności siebie – Tożsamość pod presją ocen – Ostrożne planowanie przyszłości – Wąska sieć bliskich relacji – Zagrożenia przemocą relacyjną – Trudności z „drugą połówką" – Rosnące usinglowienie

Tożsamość młodych ludzi kształtuje się w relacjach z rówieśnikami, rodziną i otoczeniem społecznym. Okres dorastania i wczesnej dorosłości to dla młodzieży czas intensywnego testowania ról i granic. Dla pokolenia Zet „JA" jest ważne – są skupieni na sobie i zarazem mało pewni siebie, obawiają się porażki pragnąc zarazem sukcesu i bezpieczeństwa. Na stabilność własnego obrazu, dobrostan psychiczny oraz dalsze wybory życiowe młodych ludzi wpływają zarówno kapitał psychologiczny (opisany w Rozdziale IV.3), jak i kapitał społeczny. Poziom tego ostatniego jest jednym z pokoleniowych wyzwań.

1. Racjonalny optymizm i nadzieja – zasoby młodego pokolenia

Młodość jest okresem napięć i niepewności, ale jednocześnie pozostaje czasem intensywnego rozwoju potencjału, nadziei i orientacji na przyszłość. Choć „Diagnoza" koncentruje się na identyfikowaniu wyzwań, ryzyk i deficytów, nie oznacza to redukowania obrazu wyłącznie do problemów. Przeciwnie – punktem odniesienia analizy są także zasoby, które umożliwiają młodym funkcjonowanie, adaptację i budowanie poczucia sensu mimo niesprzyjających warunków. Badania społeczne, zarówno w wymiarze europejskim, jak i krajowym, konsekwentnie wyróżniają w młodym pokoleniu ich racjonalny optymizm i pozytywną orientację wobec przyszłości.

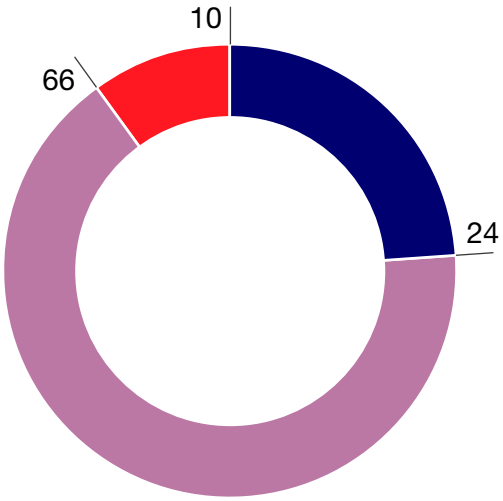
Według badania „Młodzi Polacy o sobie", aż 74% osób w wieku 18-29 lat przewiduje poprawę swojej osobistej sytuacji życiowej w najbliższych pięciu latach, przy zaledwie 7% spodziewających się jej pogorszenia (CBOS, 2025). Pokolenie Z znacznie częściej niż milenialsi patrzy na swoją przyszłość z optymizmem. Pozytywne prognozy dotyczące własnej sytuacji deklaruje 74% badanych w wieku 18-29 lat wobec 52% wśród osób w wieku 30-44 lata. W ocenie przyszłości Polski prognozy pozytywne przeważają nad negatywnymi (38% wobec 29%), natomiast w odniesieniu do przyszłości świata nieznacznie dominują przewidywania pesymistyczne (34% wobec 30%), co odzwierciedla wpływ globalnych kryzysów i zagrożeń (CBOS, 2025).

Narracji o czarnowidztwie i apatii młodego pokolenia przeczą wyniki wielu badań. 71% młodych dorosłych badanych w projekcie „Stan Młodych" jest przekonanych, że „poradzi sobie w dorosłym życiu", przy czym odsetek ten rośnie z 63% w grupie 18-24 lata do 80% wśród osób w wieku 25-29 lat. Jednocześnie 90% respondentów uważa, że w przyszłości będzie żyć na podobnym lub wyższym poziomie niż ich rodzice, a 51% ocenia swoją obecną sytuację finansową jako stabilną (Gagatek i in., 2025).

Optymizm ten nie ma przy tym jedynie charakteru materialistycznego. Dla 61% młodych sens pracy jest ważniejszy niż wysokość zarobków, a 76%

Wykres IV.2.1

Czy wejść w dorosłość jest dziś łatwiej czy trudniej niż pokoleniu rodziców? (%)



Trudniej niż gdy moi rodzice wchodzili w dorosłość

Tak samo

Łatwiej niż gdy moi rodzice wchodzili w dorosłość

Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

wskazuje możliwość godzenia życia zawodowego i prywatnego jako ważniejszą niż wynagrodzenie. Jednocześnie 80% badanych uważa, że wolontariat i aktywizm pozwalają realnie zmieniać świat na lepsze, a 60% deklaruje gotowość większego zaangażowania społecznego przy sprzyjających warunkach (Gagatek i in., 2025). Młode pokolenie łączy więc dużą wrażliwość – także społeczną – z przekonaniem o własnej zdolności adaptacji i sprawczości. W badaniach „Diagnozy", 2/3 respondentów wyraziło przekonanie, że w dorosłość wchodzi się dziś tak samo, jak poprzednie generacje. 24% respondentów uznało, że będą mieli trudniej, niż ich rodzice.

2. Przygotowani na wyzwania i trudności

Wyniki badania przeprowadzonego w ramach „Diagnozy" wskazują, że młodzież i młodzi dorośli postrzegają siebie jako osoby, które poradzą sobie w świecie. Częściej zgadzają się niż nie zgadzają ze stwierdzeniami, że potrafią poradzić sobie z problemami, jeśli włożą w to odpowiedni wysiłek („mental jest składową sukcesu") oraz z nieoczekiwanymi zdarzeniami i życiowymi niespodziankami. Równocześnie częściej deklarują, że spodziewają się w swoim życiu więcej dobrych niż złych doświadczeń, a przyszłość budzi w nich raczej pozytywne niż negatywne emocje.

We wszystkich analizowanych wymiarach średnie wartości odpowiedzi lokują się wyraźnie powyżej środka sześciostopniowej skali, najczęściej w przedziale od około 3,9 do 4,6. W ocenie własnych możliwości, przyszłego życia i zdolności radzenia sobie z trudnościami przeważają odpowiedzi pozytywne nad negatywnymi. Najbardziej stabilnym i wspólnym elementem profilu obu analizowanych grup wiekowych jest silne poczucie sprawczości, rozumiane jako przekonanie, że przy odpowiednim wysiłku można poradzić sobie z problemami oraz skutecznie reagować na trudne sytuacje. Pokoleniu Z imponuje pewność siebie i „silne" cechy. Zarówno młodzież w wieku 15-18 lat, jak i młodzi dorośli w wieku 19-29 lat wysoko oceniają te kompetencje, przy czym w części wskaźników młodzi dorośli osiągają nieco wyższe wyniki, co sugeruje, że doświadczenie życiowe wzmacnia instrumentalne poczucie kompetencji i skuteczności działania.

Respondenci w obu grupach stosunkowo wysoko oceniają również swoją zdolność

opanowania się w trudnych sytuacjach oraz postrzegania stresu jako czynnika, który może mobilizować do działania, a nie wyłącznie osłabiać. Różnice międzypokoleniowe w tym obszarze są niewielkie. Wyraźniejsze zróżnicowanie pojawia się natomiast w obszarze subiektywnej oceny aktualnego miejsca w życiu oraz poczucia sukcesu. Młodzież w wieku 15-18 lat częściej deklaruje przekonanie, że odnosi sukces lub jest bliska jego osiągnięcia, podczas gdy młodzi dorośli w wieku 19-29 lat formułują te oceny znacznie bardziej krytycznie. Spadek poczucia doświadczanego sukcesu w starszej kohorcie można interpretować jako efekt konfrontacji aspiracji z realiami wczesnej dorosłości – wejściem na rynek pracy, presją ekonomiczną oraz koniecznością podejmowania długofalowych decyzji życiowych, które zmieniają punkt odniesienia dla samooceny.

Młodzież częściej myśli z radością o tym, co jest przed nią, oraz silniej niż młodzi dorośli wierzy, że przyszłość przyniesie więcej dobrych niż złych wydarzeń. W grupie młodych dorosłych oczekiwania wobec przyszłości przybierają bardziej stonowaną formę – pozytywne prognozy są częściej łączone z ostrożnością oraz świadomością możliwych zagrożeń. Wskazuje to na stopniowe przechodzenie optymizmu w utrwaloną ostrożność wobec przyszłości, opartą na doświadczeniu i selektywnej nadziei. Zarazem w tle ambicji i aspiracji młodego pokolenia silnie obecny jest lęk o przyszłość, stabilność pracy i dostęp do mieszkania („to marzenie, a nie plany"), socjalizowany już od najmłodszych lat. „Poprzeczka" nie jest więc zwykle ustawiona wysoko: jest nią zazwyczaj „normalność", „przeciętność", „zwyczajność", „bezpieczeństwo".

W obu grupach relatywnie niższe wyniki dotyczą zdolności szybkiego powrotu do równowagi emocjonalnej po poważnych trudnościach (odporność psychiczna) oraz



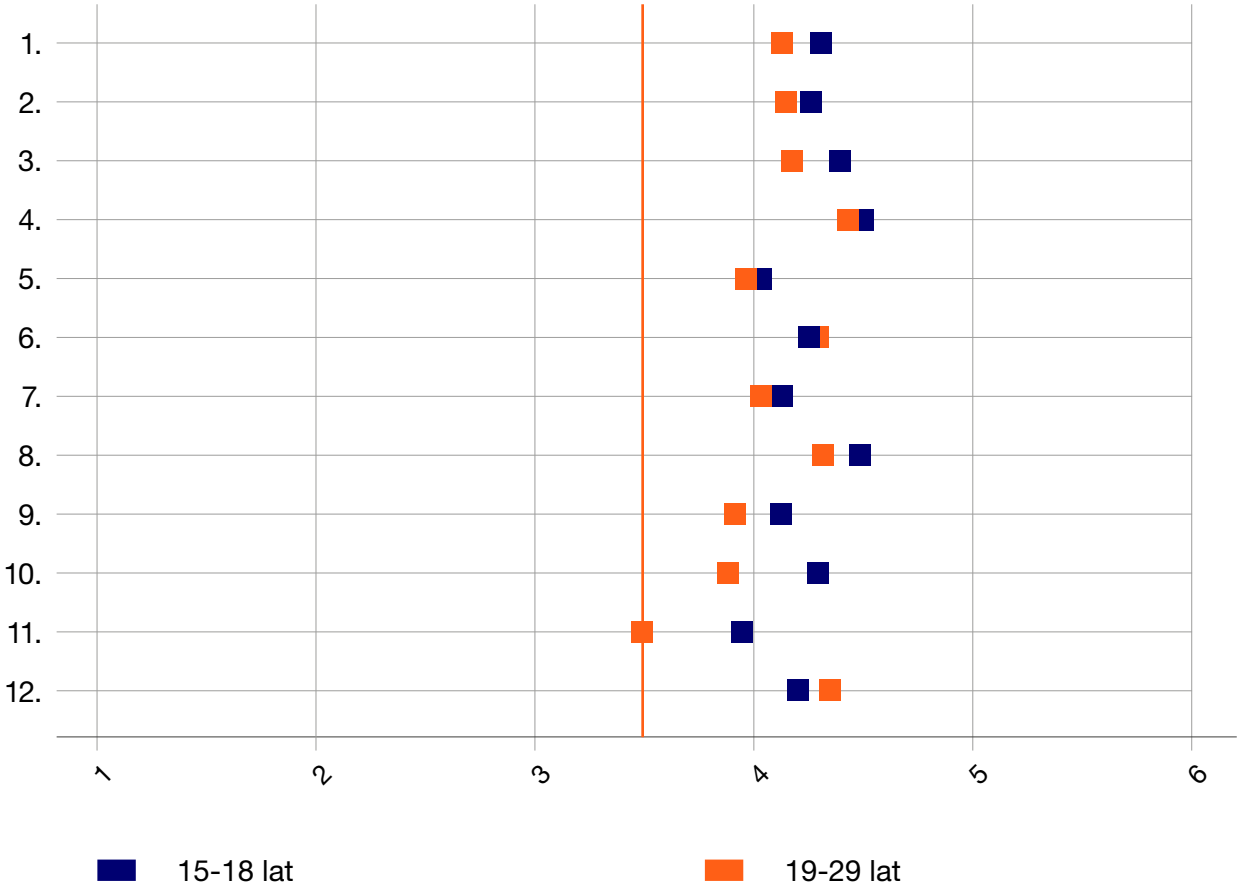
Okiem badacza

DR KAROLINA KRAMKOWSKA
Uczelnia Korczaka

Nasze badania odsłaniają niepokojący obraz rodzinnego osamotnienia. Starzejące się gospodarstwa domowe stają się pułapką deficytu uwagi – gdy rodzice skupiają się na opiece nad seniorami, dzieci zostają zepchnięte na boczny tor, a niekiedy same stają się przedwcześnie opiekunami. W rodzinach patchworkowych brak współpracy dorosłych zamienia życie młodych w emocjonalne pole walki. Uwięzieni w konfliktach lojalnościowych młodzi tracą fundament bezpieczeństwa. To nie są tylko błędy wychowawcze – to kryzys uważności, który osłabia dobrostan młodego pokolenia.

Wykres IV.2.2

Profil sprawczości, odporności i optymizmu młodzieży w wieku 15-18 lat i młodych dorosłych



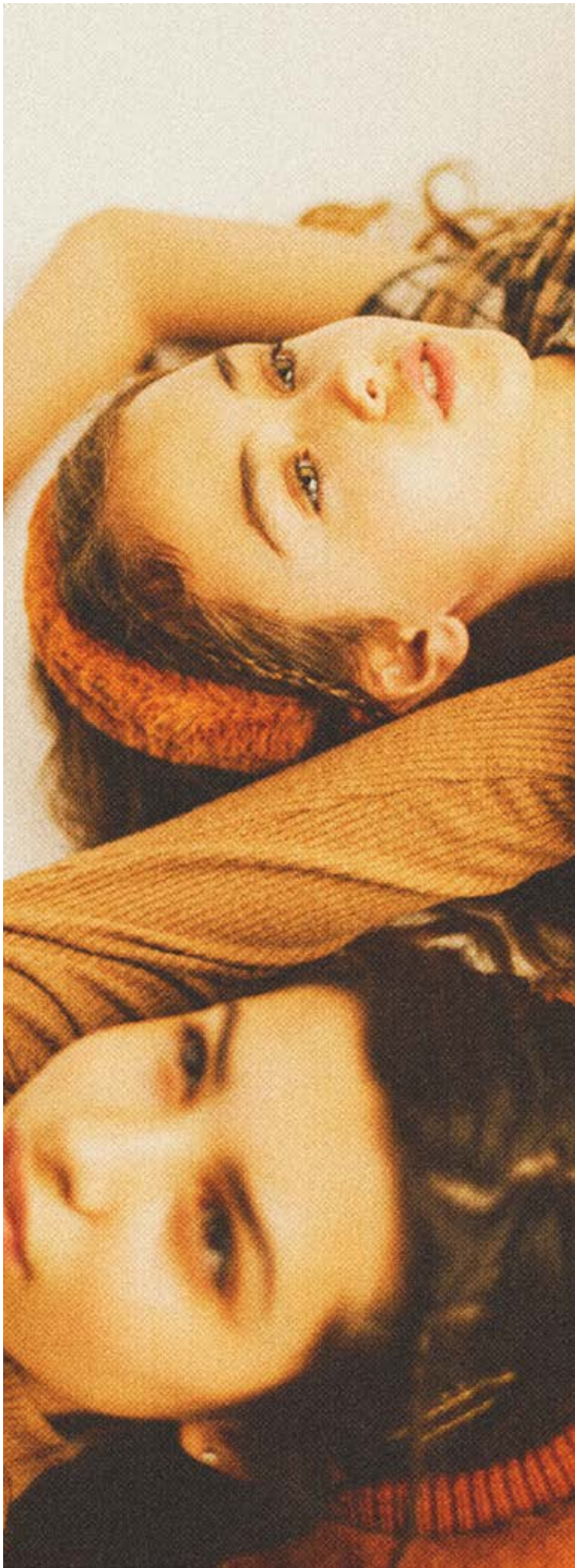
1. **Spodziewam się, że w życiu przytrafi mi się więcej dobrych niż złych zdarzeń**
2. **Przyszłość ma mi do zaoferowania wiele dobrego**
3. **Cieszę się na życie, która jest przede mną**
4. **Wierzę, że radzenie sobie ze stresem może mnie wzmocnić**
5. **Po trudnościach życiowych szybko wracam do siebie**
6. **Jestem w stanie wiele znieść i nie zniechęcam się łatwo z powodu porażki**
7. **Umiem zachować spokój – gdy napotkam na trudności wiem jak sobie z nimi radzić**
8. **Mogę rozwiązać większość problemów, jeśli tylko włożę w to konieczny wysiłek**
9. **Umiem skutecznie radzić sobie z nieoczekiwanymi zdarzeniami**
10. **Mogę wymyślić wiele sposobów na osiągnięcie moich aktualnych celów**
11. **Obecnie uważam się za osobę, która odniosła spory sukces**
12. **W kłopotliwej sytuacji mogą wymyślić wiele sposobów jak się z niej wydostać**

Źródło: PTPS, 2025; badania reprezentatywne młodzieży w wieku 15-18 lat (N=514) oraz młodych dorosłych w wieku 19-29 lat (N=511)

zachowania pełnego spokoju w sytuacjach kryzysowych. Pokazuje to, że choć młodzi wierzą w swoją zdolność radzenia sobie w dłuższej perspektywie, krótkoterminowe przeciążenia emocjonalne pozostają istotnym wyzwaniem niezależnie od wieku. Całościowy obraz jest jednak spójny: młodzi Polacy postrzegają siebie jako osoby zdolne do działania, uczenia się i adaptacji, nawet jeśli nie zawsze towarzyszy im poczucie pewności siebie, sukcesu, komfortu czy bezpieczeństwa. Różnice między kohortami polegają przede wszystkim na przesunięciu akcentów ku bardziej realistycznej i ostrożnej postawie wobec przyszłości („unikam eksperymentów", „wolę iść utartą ścieżką"). W tym sensie wejście w dorosłość nie oznacza utraty nadziei, lecz jej redefinicję – z wiary w „dobrą przyszłość" w przekonanie „poradzę sobie z tym, co przyniesie", z naciskiem na unikanie ryzyka oraz planowanie, a nie „spontanu".

3. Tożsamość konstruowana w warunkach niepewności

Zarazem tożsamość młodzieży kształtuje się – co potwierdzają dane empiryczne – w warunkach niepewności, presji porównywania, autokrytycyzmu oraz ciągłego „badania" własnych deficytów. W badaniach CBOS z 2025 r. jako elementy charakterystyki młodego pokolenia często pojawiają się stany negatywne: rozdrażnienie (55%), przytłoczenie wielością decyzji (48%), poczucie nieszczęścia (36%) oraz samotność (35%). W raporcie „Młode Głowy" jedynie 39% uczniów szkół ponadpodstawowych deklaruje pozytywny stosunek do własnej osoby, zaś 33% wyraża wyraźne niezadowolenie z siebie (Dębski i in., 2023). Badania młodzieży szkolnej wskazują, że około 40% nastolatków doświadcza obniżenia samooceny w wyniku porównywania się z innymi w mediach społecznościowych i przekonania, że ich rówieśnicy mają ciekawsze życie (Lange i in., 2023). Podobny mechanizm widoczny



jest wśród młodych dorosłych – 38% osób w wieku 19-29 lat deklaruje, że porównywanie się z innymi negatywnie wpływa na ich samoocenę (Gagatek i in., 2025).

Istotnym elementem obrazu tożsamości młodzieży jest sposób prowadzenia dialogu z samymi sobą. Aż 30,7% badanych wskazuje, że najbardziej raniące komunikaty słyszy od siebie, co świadczy o nasilonym negatywnym dialogu wewnętrznym (tzw. autohejcie) oraz internalizacji negatywnych ocen społecznych (Dębski i in., 2023). Zjawisko to bywa wzmacniane przez doświadczenia hejtu, przemocy rówieśniczej i presji normatywnej, co sprzyja utrwalaniu przekonania o byciu „niewystarczającym".

Jednocześnie młodzi formułują wysokie aspiracje wobec własnego życia. W badaniach „Diagnozy" około połowa respondentów wskazuje samorealizację oraz rozwój osobisty jako kluczowe wartości, podobnie jak posiadanie pasji i robienie „czegoś swojego" (PTPS, 2025). Skupienie na sobie, swoich celach i dobrostanie znajduje się wysoko w hierarchii ważności. Aspiracje te często nie znajdują przełożenia na realne działania nie z powodu ich braku, lecz ograniczonych zasobów, niestabilnych warunków oraz niskiej faktycznej sprawczości, co generuje napięcie między wyobrażonym a rzeczywistym obrazem siebie. Znaczącym czynnikiem osłabiającym stabilność tożsamości pozostaje również brak relacyjnego oparcia. Od 8% do 10,5% młodzieży deklaruje, że nie ma ani jednej osoby, która w pełni by je akceptowała lub do której mogłoby zwrócić się w sytuacji kryzysowej, a ponad jedna czwarta młodych w trudnych sytuacjach nie szuka wsparcia u nikogo (Dębski i in., 2023; FDDS, 2023). W efekcie obraz „ja" bywa niespójny i podatny na zewnętrzne bodźce, co utrudnia podejmowanie stabilnych decyzji edukacyjnych, zawodowych i relacyjnych.

4. Obszary napięć tożsamościowych i relacyjnych

Zestawienie oparte na analizie kilkunastu przekrojowych badań młodzieży i młodych dorosłych z lat 2023-2025, pokazuje, że w zależności od analizowanego obszaru istotna część młodego pokolenia (15-29 lat) doświadcza różnych form napięć. Zastosowanie przedziałów procentowych wynika z faktu, że przywoływane dane pochodzą z badań realizowanych na różnych grupach wiekowych, z użyciem odmiennych narzędzi pomiarowych oraz obejmujących różne aspekty tożsamości i relacji; ich łączne zestawienie pozwala uchwycić skalę zjawisk w sposób porównawczy, a nie redukować je do jednej, pozornie precyzyjnej wartości (Wykres IV.2.3).

Istotną cechą wydaje się być niska pewność siebie. Niską samoocenę, niezadowolenie z siebie lub poczucie bycia „niewystarczającym" deklaruje od około 30% do 40% młodych dorosłych. Podobną skalę deficytów samoakceptacji oraz nasilonego negatywnego obrazu wewnętrznego (ok. 30%) potwierdzają także badania młodszych kohort, wskazujące na powszechność obniżonej samooceny i nadmiernie surowych ocen własnej wartości.

Przedziały dotyczące spójności i stabilności obrazu „ja" (ok. 30-45%) pokazują, że znaczna część młodych funkcjonuje w stanie dezorientacji lub braku jasnego kierunku, co wskazuje, że trudności tożsamościowe w dużej mierze wykraczają poza poziom jednostkowy. Dane dotyczące sprawczości i sensu dodatkowo wzmacniają ten obraz: od 35% do 50% młodych wskazuje obniżone poczucie wpływu na własne życie, a 40-55% brak jasnego sensu lub celu. Wartości te sugerują istnienie luki między aspiracjami a wiarą w możliwość ich realizacji, co sprzyja odkładaniu decyzji oraz adaptacyjnemu wycofaniu.

Wykres IV.2.3

Czynniki związane z tożsamością i relacjami młodzieży – zakresy wskaźników z badań (%)



Źródło: Szacunki na podstawie źródeł bibliograficznych cytowanych w rozdziałach IV.1-IV.5, N=12

91%

Tylu młodych dorosłych uważa, że dzięki rodzicielstwu można się wiele nauczyć. (CBOS, 2025)

86%

Taki odsetek osób w wieku 18-29 lat uważa, że wychowanie dzieci jest dużym wyzwaniem, a 83% – że wiąże się z wieloma wyrzeczeniami. (CBOS, 2025)

79%

Tyle % dzieci i nastolatków doświadczyło w swoim życiu co najmniej jednej formy przemocy lub zaniedbania (Diagnoza przemocy wobec dzieci, 2023). Najczęściej zgłaszanymi formami przemocy była przemoc ze strony rówieśników (66%) badanych, a także przemoc ze strony bliskiego dorosłego (32%) oraz wykorzystywanie seksualne bez kontaktu fizycznego (26%). Ponadto 23% dzieci i nastolatków doświadczało zaniedbania emocjonalnego, 20% – parentyfikacji. (Makaruk i in., 2023)

65%

Tyle osób w wieku 19-29 uważa, że dziś trudno znaleźć odpowiedniego partnera/ partnerkę. (Stan Młodych, 2025)

60%

Tylu młodych zadeklarowało, że w ciągu ostatniego roku doświadczyło hejtu w sieci (cyberprzemoc)

Relacyjny wymiar tożsamości ujawnia szczególnie wysokie ryzyko w wąskich, lecz kluczowych grupach. Od 8% do 22% młodych nie posiada ani jednej osoby, z którą mogliby bezpiecznie porozmawiać lub doświadczyć pełnej akceptacji, a od 25% do 45% nie czuje się częścią żadnej trwałej wspólnoty – szkolnej, rówieśniczej czy lokalnej. Zakresy te są spójne z wynikami badań pokazujących jednoczesne współwystępowanie wysokiej potrzeby relacji z doświadczeniem samotności emocjonalnej i ograniczonym dostępem do bezpiecznych więzi. Istotnym sygnałem ostrzegawczym są także dane dotyczące zaufania – od 45% do 65% młodych deklaruje niski poziom zaufania do innych ludzi, dorosłych lub instytucji, co oznacza, że relacje bywają postrzegane jako potencjalne źródło oceny lub zagrożenia i sprzyjają defensywnym strategiom budowania własnego „ja".

Istotnym obszarem napięć pozostaje środowisko cyfrowego życia. Od 30% do 50% młodych doświadcza presji, lęku lub samotności w kontekście funkcjonowania online, a 38-40% wskazuje porównywanie się z innymi w mediach społecznościowych jako ważne źródło napięcia wpływającego na samoocenę. Podobne wnioski dotyczące presji porównań, ekspozycji na ocenę oraz osłabienia dobrostanu psychicznego w środowisku cyfrowym formułowane są w badaniach poświęconych funkcjonowaniu dzieci i młodzieży w internecie.

Jednocześnie dane ujawniają paradoks zasobów. Od 60% do 85% młodych posiada co najmniej jedną relację, pełniącą funkcję ochronną. Przy wysokiej skali samotności, braku przynależności i niskiego zaufania oznacza to jednak, że sieci wsparcia są często wąskie i mało odporne na kryzysy. Całościowo badania pokazują, że tożsamość młodzieży kształtuje się dziś w warunkach nierównowagi między aspiracjami a zasobami. Przedziały wyników nie wskazują na jednorodny kryzys,

lecz na szerokie pole ryzyka, w którym kumulacja deficytów relacyjnych, niskiego poczucia sensu i sprawczości może prowadzić do destabilizacji dalszych trajektorii życia młodych. W tym kontekście wzmacnianie relacji oraz bezpiecznych punktów odniesienia staje się kluczowym warunkiem stabilizacji tożsamości młodego pokolenia.

5. Zbyt wąska sieć relacji – ryzyko dla odporności

Sieci wsparcia osób młodych mają charakter silnie selektywny. W sytuacjach trudnych najczęściej zwracają się do rodziców (53,2%) oraz przyjaciół (41,2%), natomiast znaczenie dalszych kręgów relacyjnych – rówieśników szkolnych, nauczycieli czy specjalistów – pozostaje marginalne (Dębski i in., 2023). Jednocześnie aż 26,5% młodych nie szuka wsparcia u nikogo, a strategia „radzę sobie sam" nasila się wraz z wiekiem, co można interpretować zarówno jako dążenie do autonomii, jak i rosnącą izolację. Relacje rówieśnicze nie są rozbudowane. Około 20% młodych nie ma naprawdę bliskiego przyjaciela, 26% nastolatków ocenia swój krąg przyjaciół jako zbyt ograniczony, 25% doświadcza poczucia odrzucenia, a blisko 29% deklaruje poczucie pustki emocjonalnej (Makaruk i in., 2023; Dębski i in., 2023;). Dane te wskazują, że choć relacje są obecne, sieci wsparcia młodych są wąskie i kruche.

Badania „Diagnozy" pokazały, że większość młodzieży dysponuje co najmniej jednym stabilnym punktem oparcia. Ponad 60% osób w wieku 15-18 lat deklaruje wysoką pewność wsparcia ze strony jednej szczególnej osoby, 59,6% – ze strony rodziny, natomiast 50,4% wskazuje na równie pewne wsparcie przyjacielskie (PTPS, 2025). Zarazem – na co wskazały z kolei badania jakościowe – relacje są przez część osób młodych i młodych dorosłych postrzegane jako wyzwanie trudne, wymagające wysiłku i inwestycji emocjonalnej, narażające także na zranienie.

Łatwiejsze staje się niekiedy nawiązanie relacji z „wirtualnym powiernikiem", jakim dla nastolatków stały się aplikacje AI – ChatGPT, Gemini czy Character AI. Część młodzieży traktuje je nie tylko jako pomocne narzędzia, ale również jako partnera do rozmowy oraz powiernika w różnych sytuacjach. Lumen, Solis, Sage, Kai, Avery, Gideon, Felix, ale również Maksymilian, Kasia, Antovani, Pat, Andrzej – to imiona nadawane „aplikacjom wsparcia", wybierane albo przez użytkowników, albo przez same aplikacje proszone o to, aby wybrały sobie imię. Jak wskazały badania NASK, 52% nastolatków w wieku 13-16 lat deklaruje pozytywne nastawienie do sztucznej inteligencji, co sprzyja budowaniu zaufania do tych narzędzi. 23% uważa, że wirtualni znajomi rozumieją ich lepiej niż przyjaciele i znajomi z realnego świata, 21% czuje, że ich relacje z osobami, z którymi komunikują się za pomocą urządzeń cyfrowych, są bardziej zażyłe niż te w świecie rzeczywistym. 12% – młodych ludzi korzysta z narzędzia Character AI, które służy bezpośrednio do interakcji i rozmów z wirtualnymi postaciami (Ładna i in., 2025b). AI może więc ewoluować w kierunku AEI – sztucznej inteligencji emocjonalnej, zaspokajającej głód relacji i kontaktu.

6. Niski poziom relacyjnego bezpieczeństwa

Szerokiego wsparcia relacyjnego nie dostarcza młodzieży wspólnota – między 25% a 45% osób młodych nie czuje się częścią żadnej trwałej wspólnoty – szkolnej, rówieśniczej, lokalnej czy środowiskowej. Relacje coraz częściej mają charakter tymczasowy i fragmentaryczny. Doświadczenie bycia „pomiędzy", bez silnego zakorzenienia w grupie, staje się zatem jednym z dominujących rysów relacyjnych młodego pokolenia (IQS, 2025; Gagatek i in., 2025). Środowisko cyfrowe odgrywa ambiwalentną rolę w kształtowaniu osobistych relacji. Choć jest kanałem kontaktu, pogłębia



powierzchowność więzi i presję porównawczą. Wśród młodych dorosłych 23% wskazuje, że interakcje online przynoszą więcej przykrości niż radości, a 49% odczuwa presję i lęk związane z obecnością w sieci (Gagatek i in., 2025). U nastolatków media społecznościowe wiążą się z nasilonym poczuciem osamotnienia, pomimo częstych kontaktów cyfrowych (Lange i in., 2023).

Oznacza to, że realne poczucie bezpieczeństwa relacyjnego koncentruje się wokół wąskiego rdzenia. Stanowi to istotne zagrożenie dla odporności psychicznej. Według analizy CBOS „Kondycja psychiczna młodych Polaków", istnieje wyraźny związek między liczbą przyjaciół, bliskich i znajomych a dobrostanem psychicznym. W pokoleniu Z (18-29 lat) wyraźna poprawa samopoczucia pojawia się dopiero przy posiadaniu 7-10 bliskich relacji, podczas gdy mniejsza sieć wiąże się z gorszym funkcjonowaniem (CBOS, 2025). Brak silniejszych i bardziej zróżnicowanych relacji wzmacnia zatem ryzyko, że utrata jednej kluczowej więzi doprowadzi do osłabienia kondycji psychicznej i destabilizacji dalszych trajektorii życia.

7. Samotność młodzieży i młodych dorosłych

Zawężająca się sieć kontaktów i relacji społecznych, ich małe zróżnicowanie oraz trudności z ich budowaniem powodują, że bliskość jest coraz trudniejsza, a samotność staje się elementem codzienności osób młodych (Dębski i in., 2023; Gagatek i in., 2025; Solecki, 2023). Według badań Bertelsmann Stiftung umiarkowanej lub wysokiej samotności doświadcza aż 57% młodych dorosłych w Unii Europejskiej w wieku 18-35 lat, zaś samotności chronicznej – 17%. W Polsce wskaźniki się nieco niższe, lecz nadal bardzo wysokie – odpowiednio 51% oraz 12% – co potwierdza ponadnarodowy i pokoleniowy charakter zjawiska (Bertelsmann Stiftung, 2024). Odsetek młodych deklarujących w krajowych badaniach

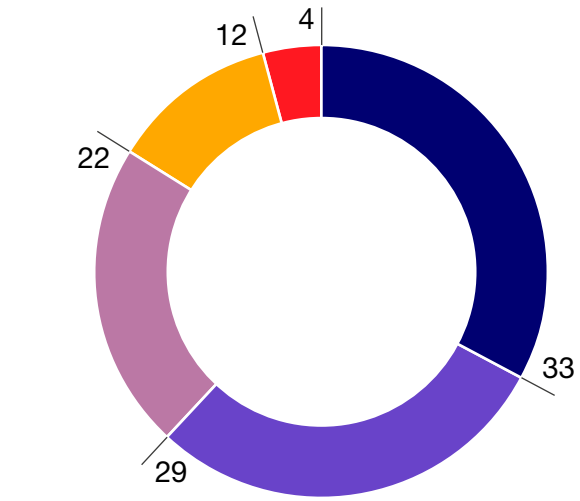
społecznych częste lub trwałe poczucie samotności mieści się najczęściej w przedziale 30%-55%, przy czym samotność chroniczna, rozumiana jako wysoka lub bardzo wysoka, dotyczy zwykle od 10% do 20% osób młodych.

Badanie „Młode Głowy", jedno z pierwszych opisujących masową skalę samotności w populacji uczniów, podkreśliło jakościowy charakter samotności. Młodzi często mają kontakty rówieśnicze, ale relacje te nie zapewniają poczucia bycia rozumianym, akceptowanym i bezpiecznym (Dębski i in., 2023). Problem nie kończy się na edukacji szkolnej. Najniższe wartości obserwowane są w badaniach młodszych nastolatków, a najwyższe – wśród młodych dorosłych wchodzących w dorosłość. 38% osób w wieku 18-29 lat deklaruje, że często lub zawsze czuje się samotnie, tylko 13% nie doświadcza tego stanu stale. Samotność jest szczególnie nasilona w grupie 18-24 lata, co wiąże się z kumulacją tranzycji edukacyjnych, zawodowych i relacyjnych oraz rozluźnieniem dotychczasowych sieci wsparcia (Gagatek i in., 2025). Nasilenie samotności koreluje z głębokim zanurzeniem w komunikacji cyfrowej.

W badaniach „Diagnozy" poczucie samotności i izolacji społecznej wskazało 38% nastolatków w wieku 15-18 lat, z czego 16% w znacznym lub w bardzo dużym stopniu (Wykres IV.2.4). Zgodnie z trendem, wyższy poziom odczuwania samotności występuje wśród młodych dorosłych (19-28 lat) – dotyczy 42,5% tej populacji, z czego aż 25% odczuwa samotność w silnym stopniu. Choć większość młodych deklaruje posiadanie kontaktów społecznych, jednak relacje te często nie dają poczucia uznania, bezpieczeństwa i emocjonalnej bliskości. Samotność współwystępuje z niskim zaufaniem społecznym, doświadczeniem hejtu i przemocy symbolicznej oraz trudnościami w budowaniu tożsamości, co czyni ją jednym z kluczowych czynników ryzyka

Wykres IV.2.4

Odczuwanie samotności przez młodzież w wieku 15-18 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

dla dalszych trajektorii życia młodych.

8. Osamotnieni w sieci – połączeni, ale „niewidzialni"

Intensywne korzystanie z mediów cyfrowych paradoksalnie sprzyja pogłębieniu samotności – młodzi są „połączeni", ale relacje online często nie zaspokajają potrzeby bliskości, uznania i „bycia naprawdę widzianym". Wśród nastolatków w wieku 13-16 lat prawie 54% wykazuje wysoki lub ponadprzeciętny poziom osamotnienia powiązanego z mediami

53,2%

Młodzi najczęściej poszukują wsparcia społecznego w swoich domach. Jak wynika z badania Młode głowy (Dębski i Flis, 2023), w chwilach trudnych 53,2% respondentów zwraca się o pomoc do rodziców, co stawia rodzinę na pierwszym miejscu wśród systemów wspierających.

49,6%

Tyle % młodych deklaruje brak zaufania do innych osób.

38%

Tyle % przyznaje, że często lub zawsze odczuwa samotność, mimo obecności innych ludzi w swoim otoczeniu.

26,5%

Tyle % młodych w chwilach trudnych w ogóle nie szuka wsparcia i stara się samodzielnie rozwiązywać swoje problemy. Takie zachowanie może świadczyć o braku wiary w skuteczność wsparcia lub niewystarczających umiejętnościach korzystania z niego. (Dębski i Flis, 2023)

20%

Tylko tyle osób wskazuje założenie rodziny jako główny wyznacznik dorosłości – ważniejsze są samodzielność finansowa (56%) i dojrzałość psychiczna (45%). (Stan Młodych, 2025)

8%

Tyle % dzieci i nastolatków deklarowało brak jakiejkolwiek osoby, do której mogliby zwrócić się w trudnej sytuacji. (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2025)

społecznościowymi, co oznacza, że kontakt online wiąże się z nasileniem poczucia izolacji (Lange i in., 2023). Odczucia te są silnie związane z porównywaniem się z innymi, lękiem przed oceną i poczuciem bycia pomijanym w cyfrowych interakcjach.

Analogiczne mechanizmy obserwowane są wśród młodych dorosłych. W grupie 19-29 lat 23% deklaruje, że interakcje online przynoszą więcej przykrości niż radości, a 49% doświadcza presji i lęku związanego z obecnością w mediach społecznościowych. Jednocześnie internet pozostaje podstawowym kanałem kontaktu, a Polska należy do krajów o jednej z najwyższych różnic między młodzieżą a ogółem populacji w intensywności korzystania z social mediów, co sprzyja zjawisku stałego bycia online bez realnego poczucia relacji (Gagatek i in., 2025; European Commission/EACEA, 2025).

Poczucie samotności w sieci wzmacniają mechanizmy psychologiczne związane z ciągłą dostępnością i porównywaniem społecznym. Syndrom FOMO (lęk przed byciem pominiętym) dotyczy 14% młodych w wieku 12-21 lat, częściej dziewcząt (17%) niż chłopców (10,8%), i sprzyja kompulsywnemu sprawdzaniu sieci przy jednoczesnym nasileniu poczucia wykluczenia. W starszych grupach zjawisko to ewoluuje w FOBO, czyli lęk przed utratą lepszej opcji, prowadząc do wycofania relacyjnego i paraliżu decyzyjnego (Dębski, Bigaj, 2019; DataReportal: Poland, 2025). Środowisko cyfrowe nie pełni funkcji kompensacyjnej wobec deficytów więzi offline, lecz często je wzmacnia, pogłębiając porównywanie się, lęk przed oceną i wycofanie z relacji bezpośrednich. W efekcie samotność online działa jako mechanizm wzmacniający ogólną samotność młodych, z istotnymi konsekwencjami dla ich dobrostanu i tożsamości.

9. Przemoc jako istotne zagrożenia dla relacji

Z perspektywy polityk publicznych, uwagi i potencjalnych interwencji publicznych w obszarze dobrostanu relacyjnego młodzieży i młodych dorosłych wymaga pięć powiązanych ze sobą zjawisk (1) wysoki poziom hejtu i przemocy werbalnej, (2) skala przemocy rówieśniczej; (3) *bullying*, (4) *cyberbullying* oraz (5) przemoc seksualna w sieci. Są one poważnym źródłem zagrożeń. Około 80% pracowników sektora edukacji i pomocy społecznej wskazało, że skala większości tych zjawisk w ciągu ostatnich trzech lat wzrosła lub wzrosła zdecydowanie (PTPS, 2025).

Zestawienie danych pokazuje, że przemoc rówieśnicza – zarówno offline, jak i online – ma wśród dzieci i młodzieży charakter zjawiska wielkoskalowego i strukturalnego (Tabela IV.2.1). Poszczególne formy różnią się natężeniem, ale nakładają się na siebie i wzajemnie wzmacniają, tworząc spójne środowisko ryzyka (Dębski i in 2023; Kaczan i in., 2025). Hejt dotyka około 45-50% młodych w wieku 10-19 lat, a jednocześnie około jednej trzeciej młodych przyznaje się do bycia sprawcą, co wskazuje na wysoką normalizację tego zjawiska w relacjach rówieśniczych (Dębski i in., 2023; Ładna i in., 2025b). Przemoc rówieśnicza w szerokim ujęciu obejmuje od 25% do 50% uczniów, przy czym kilka-kilkanaście procent doświadcza jej w sposób regularny i powtarzalny (WHO/HBSC, 2024; Dębski i in., 2023).

Bullyingu – długotrwałego dręczenia opartego na nierównowadze sił – doświadcza przynajmniej czasami 40-60% uczniów szkół ponadpodstawowych, natomiast często lub codziennie 3-8% uczniów, co w praktyce oznacza obecność systematycznie dręczonej osoby w niemal każdej klasie (Kaczan i in., 2025). Z kolei cyberbullying obejmuje około 30-35% nastolatków w wieku 13-16 lat i charakteryzuje się bardzo niskim poziomem ujawniania – od 40% do 70% ofiar nie zgłasza doświadczanych problemów dorosłym ani instytucjom (NASK, 2023; EU Kids Online, 2020; Ładna i in. 2025b).

Szczególnie alarmująca jest jednak skala cyberprzemocy seksualnej, która dotyczy około 20-35% młodych w wieku 12-18 lat w co najmniej jednej formie, takiej jak niechciane treści seksualne, nagabywanie czy presja na przesyłanie materiałów intymnych (Ładna i in., 2025a; EU Kids Online, 2020). 5-15% nastolatków doświadcza cyberprzemocy seksualnej w postaciach ciężkich, w tym *sextortion* (szantaż seksualny), groomingu (manipulowanie w celu wykorzystania seksualnego) lub przymusu, a 2-5% w sposób chroniczny i wieloetapowy, co wiąże się z najwyższym ryzykiem długofalowych konsekwencji psychicznych (Ładna i in., 2025a; WeProtect Global Alliance, 2024).

Zjawiska te rzadko występują w izolacji – doświadczenia hejtu, przemocy relacyjnej i bullyingu w środowisku offline często przenoszą się do przestrzeni cyfrowej, gdzie zyskują większą intensywność, trwałość i zasięg, a granica między światem online i offline ulega zatarciu (Ładna i in., 2025b). Z perspektywy diagnostycznej i polityk publicznych kluczowe jest rozróżnienie między szeroką grupą młodych narażonych na przemoc epizodyczną a węższą, lecz szczególnie zagrożoną grupą doświadczającą przemocy długotrwałej, powtarzalnej i wielowymiarowej (CBOS, 2025; Dębski i in., 2023). To właśnie w tej drugiej grupie kumulują się najpoważniejsze konsekwencje psychiczne, relacyjne i rozwojowe. Skuteczne przeciwdziałanie tym zjawiskom należy traktować jako inwestycję w zdrowie psychiczne młodych, jakość relacji społecznych oraz długofalową odporność i spójność społeczną.

Tabela IV.2.1

Skala negatywnych zjawisk w zakresie przemocy offline i online

Obszar	Charakterystyka zjawiska	Szacowana skala – przedziały	Konsekwencje i negatywny wpływ
Hejt	Publiczne lub półpubliczne obrażanie, wyzywanie, ośmieszanie i poniżanie, głównie w środowisku cyfrowym, często normalizowane jako „żart" lub „opinia".	Doświadcza ok. 45-50% osób w wieku 10-19 lat, ok. 1/3 przyznaje się do bycia sprawcą, wysoka normalizacja.	Obniżenie samooceny, autohejt, wycofanie z relacji, lęk przed oceną, utrata poczucia bezpieczeństwa w kontaktach społecznych.
Przemoc rówieśnicza	Powtarzalne działania relacyjne: wykluczanie, obgadywanie, ośmieszanie, podważanie pozycji w grupie, głównie offline.	Między 25% a 50% uczniów doświadczyło jednej z form, regularna dotyczy kilku – kilkunastu procent.	Poczucie odrzucenia, osamotnienie, spadek zaufania do rówieśników, trwałe osłabienie relacyjnego kapitału.
Bullying	Długotrwałe dręczenie oparte na nierównowadze sił i powtarzalności, ukierunkowane na jedną osobę.	„Przynajmniej czasami" – ok. 40-60% uczniów szkół ponadpodstawowych, często lub codziennie – 3-8%.	Chroniczny stres, lęk, depresyjność, trwałe wycofanie społeczne, trudności w budowaniu relacji w dorosłości.
Cyberbullying	Dręczenie przeniesione do internetu: kompromitowanie, nękanie, ośmieszanie, rozpowszechnianie treści bez zgody.	Doświadcza ok. 30-35% nastolatków (13-16 lat) regularnie 3-7% procent, 40-70% ofiar nie zgłasza problemów.	Poczucie stałego zagrożenia, brak możliwości „ucieczki", izolacja, rezygnacja z aktywności online i offline.
Cyberprzemoc seksualna	*Sextortion*, molestowanie online, niechciane treści seksualne, manipulacja prowadząca do wykorzystania wizerunku intymnego.	Ok. 20%-35% osób w wieku 12-18 lat doświadczyło co najmniej jednej formy, z czego 5-15% ciężkich form, chronicznie narażone 2-5%.	Trauma, wstyd, poczucie utraty kontroli nad ciałem i wizerunkiem, głęboka nieufność relacyjna, długofalowe skutki dla tożsamości.

Źródło: Opracowanie własne, szacunki na podstawie źródeł bibliograficznych cytowanych w rozdziałach IV.1-IV.5

10. Neuroróżnorodność jako wyzwanie systemowe

Z perspektywy polityk publicznych istotnym zagadnieniem jest neuroróżnorodność. Jak omówiono w rozdziale „Metatrendy", pokolenie Zet traktuje tożsamość neuroatypową oraz seksualną jako istotny element swojego „ja", podlegający indywidualnej interpretacji i ekspresji. Wśród młodych (15-18 lat) i młodych dorosłych (19-29 lat) jest to zjawiskiem o istotnej skali, choć brak w Polsce reprezentatywnego badania epidemiologicznego. Szacuje się, że osoby ze zdiagnozowaną neuroatypowością (m.in. spektrum autyzmu, ADHD/ADD, specyficzne trudności uczenia się) stanowią ok. 15-20% populacji, przy czym odsetek osób faktycznie funkcjonujących neuroatypowo może być wyższy ze względu na ograniczoną wykrywalność i opóźnioną identyfikację spektrum autyzmu, ADHD/ADD, dysleksji, dyskalkulii, dyspraksji czy zespołu Tourette'a (Pisula i in., 2024).

Dane NFZ pokazują rosnącą liczbę dzieci i młodzieży do 17 roku życia z rozpoznaniem autyzmu i zespołu Aspergera (NFZ, 2023). W przypadku ADHD dane systemowe również wskazują na wzrost – w 2024 r. liczba pacjentów, którym udzielono świadczeń z rozpoznaniem zaburzeń hiperkinetycznych (F90), wynosiła ok. 64 tys., a największy udział stanowiła grupa 0-12 lat (58%), co sugeruje, że część tej kohorty „przechodzi" następnie do wieku nastoletniego z utrzymującymi się trudnościami (eZdrowie, 2025).

Raport o studentach neuroatypowych wskazuje, w szkolnictwie wyższym rośnie liczba osób w spektrum autyzmu, z ADHD/ADD i specyficznymi trudnościami uczenia się oraz że ich funkcjonowanie zależy w dużym stopniu od dostosowań środowiska i dydaktyki (CEWIS UW, 2024). W ujęciu systemowym oznacza to, że rosnąca grupa osób neuroatypowych w wieku 15-29 lat wymaga wcześniejszej i dostępnej diagnostyki, wsparcia funkcji wykonawczych i organizacji nauki, elastycznych form zaliczeń, redukcji przeciążeń sensorycznych, bezpiecznych relacji rówieśniczych oraz wsparcia zdrowia psychicznego (CEWIS UW, 2024). W przeciwnym razie część trudności studentów jest błędnie interpretowana jako „brak motywacji", co zwiększa ryzyko kryzysów, wycofania z edukacji i obniżenia szans rozwojowych.

11. Poszerzone spektrum ekspresji tożsamości seksualnej

Badania CBOS „Młodzi Polacy o sobie" wskazują na istnienie w populacji pokolenia milenialsów oraz Z poszerzonego spektrum tożsamości płciowej. Poglądy młodych Polaków na temat męskości i kobiecości łączą obecnie elementy utrwalonych wzorców tradycyjnych z rosnącą akceptacją dla bardziej zróżnicowanych form ekspresji tożsamości płciowej. W obszarze oczekiwań wobec mężczyzn najsilniejsze poparcie uzyskują cechy zgodne z klasycznym wzorcem ról, takie jak zaradność życiowa, odpowiedzialność oraz uprzejmość wobec kobiet. Elementy te pozostają społecznie normatywne i rzadko podlegają kontestacji, także wśród najmłodszych dorosłych (CBOS, 2025). Znacznie słabsze i bardziej zróżnicowane jest natomiast poparcie dla „tradycyjnych" (w rozumieniu XX wieku) wzorców kobiecości – młodzi respondenci częściej dystansują się wobec norm ograniczających autonomię kobiet, ich aspiracje zawodowe czy role społeczne.

Istotnym czynnikiem różnicującym postawy wobec ról płciowych jest płeć respondenta. Mężczyźni – zarówno z pokolenia Z (18-29 lat), jak i z pokolenia milenialsów (30-44 lata) – częściej niż kobiety bronią tradycyjnych

wzorców męskości i kobiecości. Kobiety natomiast wyraźnie częściej opowiadają się za równością ról, elastycznością tożsamościową oraz odejściem od sztywnych norm płciowych. Różnice międzypokoleniowe są widoczne, lecz słabsze niż różnice między kobietami i mężczyznami, co wskazuje na narastającą polaryzację płciową, a nie wyłącznie generacyjną (CBOS, 2025).

Badania CBOS „Młodzi Polacy o sobie" wskazują zarazem, że znaczna część młodych osób lokuje swoją tożsamość na skali męskość – kobiecość poza jednoznacznymi biegunami, traktując płeć bardziej jako kontinuum niż kategorię dychotomiczną (Wykres IV.2.5). Wyniki te wskazują na rosnącą akceptację dla hybrydowych i niebinarnych form tożsamości, zwłaszcza w młodszych kohortach wiekowych, przy jednoczesnym utrzymywaniu się społecznych oczekiwań normatywnych w sferze ról i zachowań. Należy zaznaczyć, że podobną (a nawet większą) „płynność" wykazują także przedstawiciele pokolenia milenialsów.

Zmiana widzialności i społecznej możliwości ekspresji zróżnicowanych tożsamości płciowych stawia nowe wyzwania przed systemem edukacji, ochrony zdrowia i wsparcia psychospołecznego. Stanowi także istotny kontekst dla relacji, dobrostanu psychicznego oraz poczucia przynależności młodych, a także jeden z obszarów potencjalnych konfliktów normatywnych w okresie wchodzenia w dorosłość, zarówno w ujęciu rówieśniczym, jak i międzypokoleniowym.

12. Ostrożne związki intymne – usinglowienie młodych

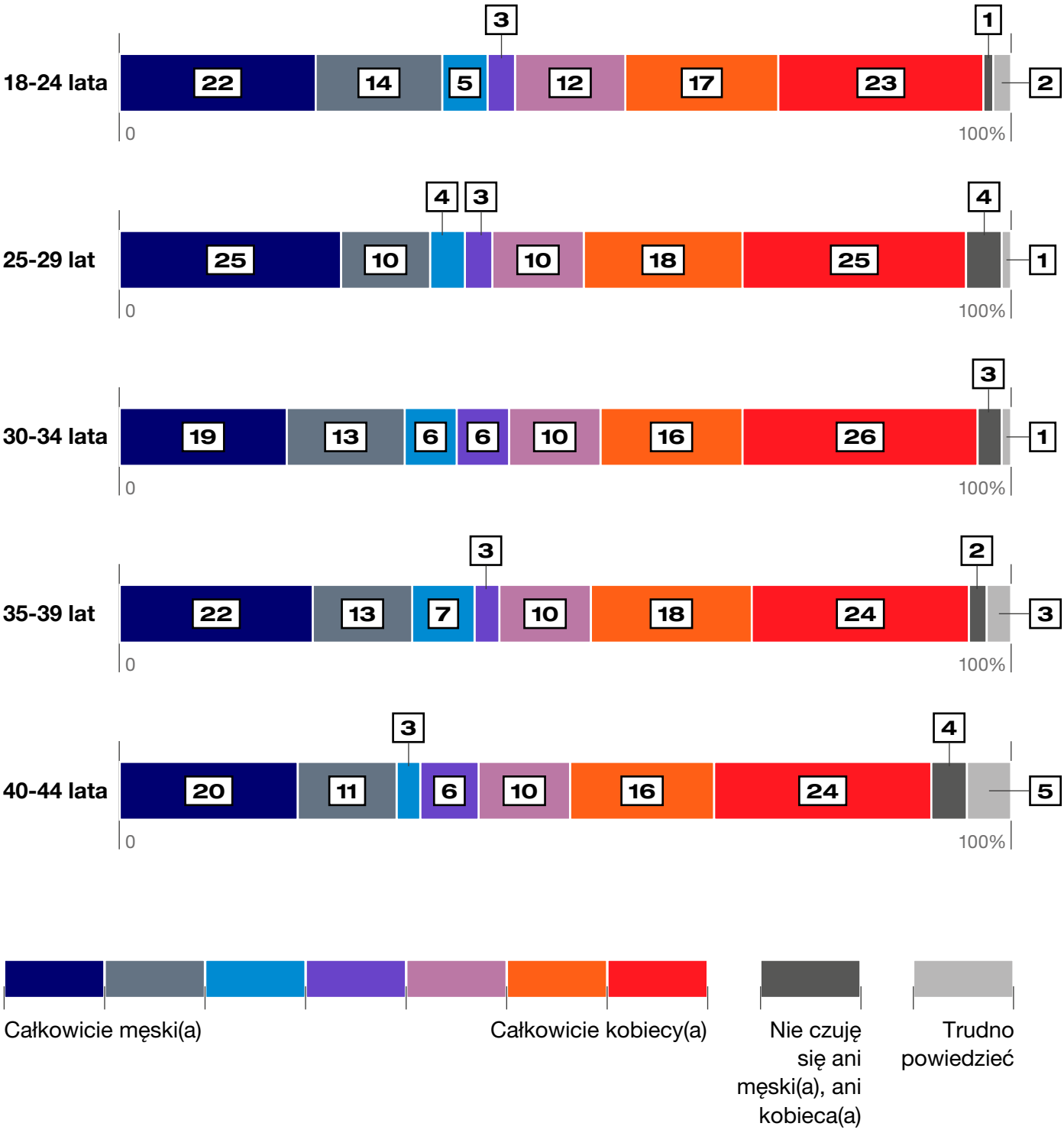
Wyraźnym rysem młodego pokolenia jest zmiana dotycząca podejścia do trwalszych związków. Poza stałymi związkami pozostaje obecnie w Polsce w grupie 18-29 lat ok. 44% osób (CBOS, 2025). 65% osób w tym wieku lat uważa, że trudno jest znaleźć odpowiedniego partnera lub partnerkę (Gagatek i in., 2025). W grupie 18-24 lat wysoki jest brak aktywności seksualnej – ok. 1/3 osób w tym wieku deklaruje brak współżycia w ciągu ostatniego roku, co wskazuje na istnienie znaczącej grupy młodych dorosłych, którzy w danym momencie życia nie uczestniczą w relacjach intymnych (CBOS, 2025). Jednocześnie swobodne, krótkotrwałe relacje seksualne nie stanowią dominującego wzorca wśród młodych.

Powody tego zjawiska są opisywane wielorako. Wśród powodów badania wskazują głównie: (1) zmianę norm – relacje intymne i rodzicielstwo przestają być obowiązkowym etapem dorosłości, a stają się jednym z możliwych wyborów życiowych, (2) ostrożność decyzyjną – opóźnienie wejścia w trwałe role partnerskie i rodzicielskie, co jest odpowiedzią na obniżone poczucie bezpieczeństwa ekonomicznego, finansowego i relacyjnego, (3) zmianę kultury relacyjnej – niską tolerancję na niesatysfakcjonujące relacje, co sprzyja etapowości i mniejszej trwałości związków, (4) trudności ze znalezieniem partnerów, wynikające m.in. z różnic edukacyjnych między płciami, cyfryzacji relacji i osłabienia tradycyjnych kanałów nawiązywania znajomości, (5) lukę między aspiracjami a realizacją – młodzi nadal chcą mieć dzieci, lecz odkładają decyzje lub redukują ich liczbę z powodu barier strukturalnych.

Powody te mogą się nakładać i wzmacniać decyzje życiowe. Badania CBOS potwierdzają, że rodzicielstwo postrzegane jest przez osoby w wieku 18-29 lat jako doświadczenie wartościowe, ale wymagające. Aż 86% młodych dorosłych uważa, że wychowanie dziecka w obecnych czasach jest dużym wyzwaniem, a 83% wskazuje na liczne wyrzeczenia związane z posiadaniem dzieci. Trudność pogodzenia pracy zawodowej

Wykres IV.2.5

Skala męskości – kobiecości w podziale na wiek – pokolenie Zet i milenialsi (%)



Źródło: CBOS, 2025; N=1573

z opieką nad dziećmi deklaruje 68% młodych, a 70% zgadza się ze stwierdzeniem, że można prowadzić szczęśliwe i spełnione życie bez posiadania dzieci (CBOS, 2025).

Jednocześnie w grupie tej dominują pozytywne oceny sensu rodzicielstwa: 91% badanych uważa, że dzięki rodzicielstwu można się wiele nauczyć, 86% wskazuje, że dzieci dają dużo radości, 79% traktuje je jako naturalny etap życia, a 76% uznaje, że dzieci nadają życiu sens (CBOS, 2025). Chęć posiadania dwojga dzieci deklaruje 44% młodych dorosłych, trojga lub więcej – 20%, jednego dziecka – 15%, natomiast 12-15% badanych nie planuje posiadania dzieci w ogóle. Rzeczywista dzietność pozostaje bardzo niska – 88% osób z pokolenia Z nie ma jeszcze dzieci, podczas gdy wśród milenialsów posiada je 67% respondentów (CBOS, 2025). Za najlepszy wiek na pierwsze dziecko respondenci uznają średnio 26-27 lat dla kobiet i 28 lat dla mężczyzn, co wyraźnie rozmija się z rzeczywistym momentem rodzicielstwa w Polsce (CBOS, 2025). Zjawiska te wskazują na potrzebę pogłębionych analiz splotu czynników, opóźniających wejście w role partnerskie i rodzicielskie.

13. Znaczenie relacji dla trajektorii życiowych

Jakość i dostępność relacji społecznych stanowią jeden z kluczowych czynników kształtujących trajektorie życiowe młodych osób. Pozytywne, stabilne i głębokie relacje – rówieśnicze, rodzinne i międzypokoleniowe – sprzyjają przebiegom rozwojowym uznawanym za pożądane. Zapewniają one poczucie bezpieczeństwa, przynależności i sprawczości, umożliwiają regulację emocji, podejmowanie decyzji oraz skuteczne



Okiem badacza

DR JOANNA LIZUT
Uczelnia Korczaka

W relacjach młodych widoczny jest paradoks. Z jednej strony deklarują silną potrzebę więzi i bliskości, lecz jednocześnie niską gotowość do kompromisu, pracy nad relacją i rezygnacji z części własnych potrzeb. Często brakuje im świadomości, że trwałe relacje wymagają zaangażowania, radzenia sobie z konfliktami i akceptacji trudności, czasem także dyskomfortu. Brakuje skłonności do dyskusji, ustępstw, zmian w zachowaniu. Wskazuje to na potrzebę systemowej edukacji w zakresie emocji, komunikacji i budowania relacji społecznych.

przechodzenie przez kolejne etapy życia. Pełnią funkcję ochronną: amortyzują skutki niepewności, stresu i porażek, a także wzmacniają odporność psychiczną i społeczną.

Z kolei samotność, słabe lub fragmentaryczne więzi społeczne oraz brak stabilnych punktów oparcia relacyjnego zwiększają ryzyko przebiegów problemowych. Szczególnie destrukcyjny wpływ mają doświadczenia przemocy relacyjnej, bullyingu, cyberprzemocy i odrzucenia, które podważają zaufanie do innych i gotowość do wchodzenia w relacje. Mogą prowadzić do negatywnych scenariuszy: samotności, kruchych więzi czy wycofania. Długofalowo prowadzi to do kumulacji ryzyk – pogorszenia zdrowia psychicznego, osłabienia kapitału społecznego oraz utrwalenia niekorzystnych trajektorii życia (Wykres IV.2.6).

Od jakości, trwałości i bezpieczeństwa relacji w dużej mierze zależy, czy młodzi będą w stanie budować stabilne, pożądane trajektorie, czy też będą dryfować ku izolacji i marginalizacji społecznej. Wymaga to uznania relacji jako zasobu rozwojowego w politykach publicznych oraz włączenia jakości relacji społecznych jako jednego z kluczowych obszarów polityki młodzieżowej, edukacyjnej i zdrowia psychicznego. Poza koncentracją na potrzebach jednostki, również wzmacnianie środowisk wspierających, wspólnot i sieci relacyjnych jest warunkiem stabilnych i pożądanych trajektorii życia młodych.

Diagnoza wskazała, że ryzyka w tym obszarze są istotne: wąska sieć relacji społecznych, poczucie osamotnienia, *bullying* i przemoc rówieśnicza mogą prowadzić do trajektorii narastającej samotności i izolacji, chronicznie kruchych więzi oraz całkowitego wycofania relacyjnego.



Wykres IV.2.6

Pożądane i negatywne trajektorie relacji młodzieży i młodych dorosłych

Trajektoria: **STABILNYCH WIĘZI I ZAKORZENIENIA SPOŁECZNEGO**

Trwałe relacje rówieśnicze i międzypokoleniowe, obecność sieci wsparcia oraz poczucie przynależności do wspólnoty.

Trajektoria: **EKSPLORACJI RELACYJNYCH**

Testowanie różnych form relacji i przynależności, zmienność kręgów społecznych oraz poszukiwanie własnego miejsca wśród innych.

Trajektoria: **RELACJI ZAPOŚREDNICZONYCH CYFROWO**

Dominacja kontaktów online, ograniczenie relacji bezpośrednich, spłycenie więzi społecznych.

Trajektoria: **NARASTAJĄCEJ SAMOTNOŚCI I IZOLACJI RELACYJNEJ**

Istotne ograniczenie kontaktów społecznych, poczucie osamotnienia mimo obecności online, doświadczenie odrzucenia.

Trajektoria: **FRAGMENTARYCZNYCH I KRUCHYCH WIĘZI**

Krótkotrwałe relacje, trudności w utrzymaniu bliskości, brak stabilnych wzorców relacyjnych.

Trajektoria: **WYCOFANIA RELACYJNEGO**

Aktywne unikanie relacji i więzi, izolacja społeczna oraz ograniczone uczestnictwo w życiu wspólnotowym.

Źródło: Opracowanie własne

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: tożsamość i relacje

Mocne strony i zasoby

1. **Racjonalny optymizm** i orientacja na przyszłość, wiara w poprawę swojej sytuacji życiowej i możliwość poradzenia sobie w dorosłości.
2. **Silne** poczucie sprawczości i adaptacyjności.
3. **Zdolność uczenia się** na doświadczeniach oraz traktowania trudności jako wyzwań.
4. **Wysokie aspiracje** rozwojowe i znaczenie samorealizacji – rozwój osobisty, sens pracy, pasje i autonomia jako ważne punkty odniesienia.
5. **Obecność** realnych punktów wsparcia (osoby dające poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego).
6. **Rosnąca refleksyjność** tożsamościowa – praca nad sobą, granicami, potrzebami dobrostanem.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Niska samoocena,** brak pewności siebie.
2. **Deficyty relacyjne** i wąskie sieci wsparcia – kruche, selektywne sieci relacji.
3. **Masowa skala samotności** emocjonalnej, zwłaszcza młodych dorosłych.
4. **Wysoka ekspozycja** na przemoc relacyjną i cyfrową: hejt, bullying, cyberbullying i cyberprzemoc seksualna.
5. **Presja porównań** w środowisku cyfrowym: lęk przed oceną, FOMO/FOBO i poczucie bycia gorszym lub pomijanym.
6. **Niski poziom zaufania** społecznego i wspólnotowości.
7. **Wycofywanie się** z relacji i ostrożność intymna, rosnące usinglowienie.
8. **Kumulacja deficytów** relacyjnych tworząca spirale ryzyka.

Kwestia kluczowa:

Tożsamość i relacje są jednocześnie kluczowym zasobem i jednym z najsilniejszych obszarów ryzyka trajektorii młodego pokolenia. Racjonalny optymizm i poczucie sprawczości sprzyjają adaptacji, i podejmowaniu wyzwań życiowych. Jednocześnie słabe więzi i relacje, chroniczna samotność, przemoc relacyjna i niska samoocena mogą wpływać negatywnie na decyzje edukacyjne, zawodowe i rodzinne.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Upowszechnienie treningów umiejętności społecznych (TUS)**

   Programy rozwojowe w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych: wzmacnianie relacji, komunikacji, regulacji emocji, rozwiązywania konfliktów i przeciwdziałanie wycofaniu relacyjnemu, a także wzmacnianie kapitału psychologicznego.

2. **Tworzenie bezpiecznych przestrzeni relacyjnych offline poza szkołą**

   Rozwój lokalnych, niskoprogowych przestrzeni spotkań młodzieży i młodych dorosłych (kluby młodzieżowe, domy kultury, centra aktywności), szczególnie na obszarach wiejskich i peryferyjnych.

3. **Wzmocnienie pracy z grupą rówieśniczą i wspólnotą**

   Społeczne projekty młodzieżowe, wolontariat, inicjatywy obywatelskie, sport zespołowy i działania w obszarze kultury artystyczne – przeciwdziałanie fragmentaryzacji więzi.

4. **Zintegrowane przeciwdziałanie przemocy relacyjnej i cyfrowej**

   Spójny system profilaktyki i reagowania na przemoc rówieśniczą, *bullying* i cyberprzemoc, łączący szkołę, pomoc psychologiczną, rodziców i środowisko cyfrowe. Nacisk na wczesne wykrywanie, pracę z grupami rówieśniczymi oraz ochronę osób doświadczających przemocy chronicznej.

5. **Wsparcie relacji w okresach przejścia i tranzycji życiowych**

   Kierunkowanie działań na momenty szczególnie ryzykowne relacyjnie: zmiana szkoły, wejście na studia, pierwsza praca, migracja, opuszczanie domu rodzinnego. Programy adaptacyjne i mentoringowe wzmacniające sieci wsparcia i zapobiegające samotności.

Dodatkowe dane i raporty:

CBOS. (2025). *Kondycja psychiczna młodych Polaków.* Komunikat z badań nr 58/2025. Centrum Badania Opinii Społecznej.

CBOS. (2025). *Młodzi Polacy o sobie.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

Dębski, M., Flis, J. oraz zespół Fundacji Dbam o Mój Zasięg. (2023). *Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym młodych.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

European Commission, EACEA, Eurydice. (2025). *Youth in Europe: Social inclusion and well-being.* Publications Office of the European Union.

Kaczan, R., Cieślak, J., Wójcik, M., oraz in. (2025). *Obraz bullyingu w szkołach ponadpodstawowych.* Instytut Badań Edukacyjnych.

Ładna, A., Kamiński, K., Lange, R., Rosłaniec, K., Jankiewicz, A., Błażej, M., Nawrot, M. (2025a). *Agresja i przemoc seksualna w internecie.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Ładna, A., Kamiński, K., Rosłaniec, K., Wrońska, A., Błażej, M., Jankiewicz, A., Konopczyński, F., Nawrot, M. (2025b). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

WeProtect Global Alliance. (2024). *Global Threat Assessment 2024.* WeProtect Global Alliance.



DR HAB. JACEK PYŻALSKI, PROF. UAM
Wydział Studiów Edukacyjnych,
Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

Ekspertyza. **Przemoc rówieśnicza w środowisku cyfrowym – ryzyka i czynniki ochronne**

Diagnozy naukowe wskazują, że przemoc elektroniczna stanowi przedłużenie tradycyjnych form krzywdzenia, wzmacnianych przez technologie cyfrowe. *Cyberbullying*, często powiązany z przemocą offline, prowadzi do poważnych konsekwencji psychologicznych. Szczególnie dotkliwie dotyka młodych ludzi w sytuacjach wrażliwych, w tym migrantów i uczniów ze szczególnymi potrzebami.

Przemoc elektroniczną należy traktować jako jedną z form przemocy, funkcjonującą obok przemocy fizycznej, werbalnej, relacyjnej i seksualnej. Jej specyfika nie wynika z odmienności samego aktu krzywdzenia, lecz z używanych narzędzi cyfrowych, takich jak media społecznościowe, komunikatory czy platformy wymiany treści. Technologie tworzą środowisko, w którym znane formy przemocy przyjmują nowe konfiguracje i nowe kanały ekspresji. Nie jest to zjawisko odrębne od przemocy offline. Poza przemocą fizyczną praktycznie każdy inny typ krzywdzenia może zostać przeniesiony do przestrzeni cyfrowej. Narzędzia online stają się nośnikiem treści i zachowań o charakterze przemocowym, ale także modyfikują ich dynamikę psychologiczną. Szybkość komunikacji, możliwość anonimowości, brak ograniczeń czasowych oraz powtarzalność ekspozycji mogą wzmacniać skutki działań krzywdzących.

Znaczenie problemu wynika z faktu, że korzystanie z internetu jest dla młodych ludzi czynnością codzienną i intensywną (NASK-PIB, 2025). Komunikacja zapośredniczona stanowi stały kontekst ich relacji rówieśniczych, co oznacza, że przemoc elektroniczna funkcjonuje równolegle do przemocy tradycyjnej. Osoby będące ofiarami agresji offline często stają się równocześnie ofiarami przemocy online, a sprawcy obu form przemocy często się pokrywają (Pyżalski, 2012). Przenikanie się doświadczeń przemocowych pomiędzy środowiskiem offline i online zwiększa ich zasięg i trwałość, a także utrudnia młodym ludziom przerwanie wiktymizacji.

Rozwój technologii wpływa bezpośrednio na formy i skalę przemocy elektronicznej. Współczesne modalności internetu oparte na algorytmach rekomendacyjnych, technologiach rozszerzonej i mieszanej rzeczywistości oraz narzędziach umożliwiających przetwarzanie treści

wizualnych (np. *deepfake*) otwierają nowe możliwości nadużyć. Mechanizmy te zwiększają potencjał do eskalacji przemocy, przyspieszają jej rozpowszechnianie i utrudniają identyfikację sprawców, a jednocześnie ograniczają kontrolę osób pokrzywdzonych nad własnym wizerunkiem i tożsamością cyfrową.

Cyberbullying może obejmować publikowanie obraźliwych komentarzy, udostępnianie poniżających materiałów czy wielokrotne nękanie w komunikatorach. Najczęściej cyberprzemoc ma charakter relacyjny i psychiczny, nie spektakularny. Dominują obrażanie, ośmieszanie, wykluczanie z grup online, rozpowszechnianie kompromitujących treści; rzadziej występują formy ekstremalne. Zjawisko to najczęściej funkcjonuje on w ramach tradycyjnych grup rówieśniczych, takich jak klasy szkolne. Badania wskazują na występowanie u ofiar objawów lęku, depresji, stresu, poczucia samotności, obniżonej samooceny i tendencji do samookaleczeń oraz myśli samobójczych. W wielu analizach nasilenie tych objawów było umiarkowane do silnego, a *cyberbullying* częściej łączył się z obniżonym dobrostanem emocjonalnym niż tradycyjne formy przemocy. W meta-analizach i badaniach podłużnych konsekwencje te są dobrze udokumentowane (por. Kasturiratna i in., 2025).

Jak wykazały badania, pasywne korzystanie z mediów społecznościowych zwiększa podatność na przemoc. Scrollowanie, obserwowanie bez interakcji i brak sprawczości online wiążą się z większym poczuciem bezwartościowości oraz większą ekspozycją na treści przemocowe i rówieśnicze konflikty (Dębski i in., 2025).

Na podatność na *cyberbullying* szczególnie silnie wpływają czynniki offline, zwłaszcza wcześniejsze doświadczenia przemocy rówieśniczej w szkole, niskie poczucie własnej wartości, objawy depresyjne i lękowe oraz słabe relacje z rówieśnikami i dorosłymi. Młodzi doświadczający wykluczenia lub przemocy w świecie offline są wyraźnie bardziej narażeni na jej kontynuację i eskalację w przestrzeni online, co potwierdza tezę o ścisłym przenikaniu się obu kontekstów (Dębski i in., 2025). Sam długi czas spędzany w internecie, korzystanie z mediów społecznościowych jako takie czy wysoki poziom kompetencji cyfrowych nie są czynnikami ryzyka, o ile towarzyszy im aktywna, sprawcza postawa oraz wsparcie społeczne. Aktywne formy obecności online – takie jak tworzenie treści, komunikowanie się z rówieśnikami, uczestnictwo w grupach zainteresowań czy poczucie kontroli nad własną aktywnością – mogą pełnić funkcję ochronną, zmniejszając ryzyko doświadczania przemocy (Dębski i in., 2025). Zrozumienie powiązań między kontekstami offline i online jest więc kluczowe dla adekwatnego przeciwdziałania przemocy.

Cyberbullying może przybierać szczególnie dotkliwe formy, gdy dotyczy grup młodych ludzi o podwyższonej wrażliwości.

W takich przypadkach mówimy o cyberbullyingu motywowanym uprzedzeniami, w którym agresja dotyczy cech tożsamościowych lub przynależności grupowej. *Cyberbullying* związany z pochodzeniem etnicznym i narodowościowym dotyka szczególnie migrantów i uchodźców, których sytuacja życiowa jest już obciążona wieloma stresorami (Pyżalski i Smith, 2022). Podobnie agresja wymierzona w młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi lub młodzież nieheteronormatywną ma charakter strukturalny, odwołujący się do uprzedzeń obecnych w szerszym środowisku społecznym. W takich przypadkach młodzi ludzie doświadczają

kumulacji obciążeń związanych zarówno z relacjami rówieśniczymi, jak i z atakami skierowanymi w ich tożsamość. Działania oparte na zakazach, demonizowaniu internetu lub jednostkowych „lekcjach o cyberprzemocy" są mało efektywne – kluczowe są relacje, klimat szkoły i kompetencje reagowania.

Szkoły, w których uczniowie mają zaufanie do nauczycieli i rówieśników, notują niższe wskaźniki przemocy online oraz większą gotowość do zgłaszania problemów. Wyniki badań naukowych tworzą zatem kontekst do rozwiązań edukacyjnych, prawnych i technologicznych. Systemowe rozwiązania wymagają skutecznych regulacji dotyczących przemocy online i realnego ich egzekwowania (z uwzględnieniem specyfiki sytuacji, w których sprawcami są osoby nieletnie). Rozwiązania technologiczne mogą być skuteczniej wykorzystane do detekcji i blokowania treści przemocowych. Stosowane narzędzia detekcji i moderacji powinny zarazem uwzględniać respektowanie praw dziecka do prywatności i wolności wypowiedzi i być projektowane z udziałem młodych ludzi. Od firm technologicznych należy wymagać projektowania środowisk cyfrowych ograniczających ryzyko przemocy oraz zapewniania skutecznych narzędzi zgłaszania i moderacji (odpowiedzialność platform i bezpieczny design).

Skuteczna profilaktyka cyberprzemocy wymaga równoległego wzmacniania kompetencji młodych ludzi w zakresie reagowania na przemoc i bezpiecznego korzystania z technologii oraz kompetencji dorosłych, zwłaszcza kadry edukacyjnej, w obszarze profilaktyki i interwencji.

Programy profilaktyczne cyberprzemocy powinny traktować ją jako integralny element przemocy rówieśniczej, gdyż podejścia skoncentrowane wyłącznie na jej cyfrowym wymiarze mają ograniczoną skuteczność i nie odpowiadają na źródła problemu.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Traktowanie cyberprzemocy w działaniach i programach profilaktycznych jako elementu przemocy rówieśniczej.**
2. **Skuteczne regulacje i egzekwowanie prawa wobec przemocy online.**
3. **Wykorzystanie technologii do wykrywania i ograniczania treści przemocowych, z poszanowaniem praw dziecka i udziałem osób młodych w projektowaniu.**
4. **Wzmacnianie kompetencji dzieci i dorosłych w reagowaniu na przemoc i bezpieczeństwie cyfrowym.**
5. **Egzekwowanie odpowiedzialności platform za bezpieczny design i moderację treści.**



ok. 72%

Tyle nastoletnich ofiar przemocy rówieśniczej doświadczyło jej także w formie cyberprzemocy. (Pyżalski i in., 2019)

1/3

Uczniów w wieku 12-18 lat doświadczało obrażania online przez rówieśników ze szkoły, z czego ok. 12% regularnie. (Dębski i in., 2025)

19%

Tylu nastolatków w Polsce doświadczyło kiedykolwiek w życiu poniżania w sieci. (NASK-PIB, 2025)

14%

Odsetek nauczycieli klas IV-VIII szkół podstawowych, którzy spotkali się z sytuacją użycia przez uczniów wygenerowanego przez AI zdjęcia lub tekstu do prześladowania lub zastraszania innych. (Pyżalski, 2025)

13%

Odsetek nastolatków atakowanych w sieci ze względu na wygląd fizyczny. (NASK-PIB, 2025)

Bibliografia:

Kasturiratna, K. S., Hartanto, A., Chen, C. H., Tong, E. M. W., & Majeed, N. M. (2025). Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences, and interventions of cyberbullying victimization. *Nature Human Behaviour*, 9(1), 101–132.

Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży.* Oficyna Wydawnicza Impuls.

Pyżalski, J. (Red.). (2025). *Generatywna sztuczna inteligencja w polskiej szkole. Przecieranie szlaków.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Pyżalski, J., & Smith, P. K. (2022). Nationality – and ethnicity-based (cyber)bullying: How should we tackle this phenomenon in survey studies? *Psychology, Society & Education*, 14(3), 11–17.

Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018: Najważniejsze wyniki i wnioski.* Wydawnictwo Naukowe UAM.



DR HAB. ANNA PERKOWSKA-KLEJMAN, PROF. APS
Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Ekspertyza. **Samotność młodzieży – stan alarmowy**

Samotność i osamotnienie młodych skutkują negatywnym wpływem na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz ograniczają uczestnictwo w życiu społecznym. Nasilenie tych zjawisk powinno skłaniać do działań systemowych, w tym edukacji i kampanii wspierających codzienne kontakty społeczne młodych i młodych dorosłych.

Samotność to obiektywny stan fizycznego braku innych ludzi w bezpośrednim otoczeniu, możliwy do zaobserwowania i zmierzenia. Związane z nią trudne doznania i przeżycia są szczególnie niekorzystne w przypadku młodzieży i młodych dorosłych, ponieważ w okresie dorastania potrzebują oni innych osób, aby prawidłowo się rozwijać i uczyć samodzielności. Osamotnienie – stan psychologiczno-społeczny, obejmujący uczucie odrzucenia, wykluczenia lub odtrącenia przez rodziców lub rówieśników oraz brak satysfakcjonujących więzi emocjonalnych z innymi – może z kolei występować jako świadoma izolacja lub stan tymczasowy. Bywa również trwałym elementem okresu adolescencji, wiążącym się z poszukiwaniem odosobnienia i poznaniem własnego „ja”. Jeśli jednak osamotnienie trwa zbyt długo, staje się chroniczne, trudne do zniesienia i stresujące.

Badania wskazują na wzrost liczby młodych osób doświadczających osamotnienia. Badania Instytutu Pokolenia „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków” odnotowały w grupie 18-29 lat najwyższy poziom samotności spośród wszystkich badanych kohort. Aż ok. 50% młodych dorosłych uzyskało wyniki wskazujące na podwyższoną lub wysoką samotność w skali R-UCLA (Instytut Pokolenia, 2022). Szczególnie dotknięci są młodzi mężczyźni (18-24 lata), którzy znacząco częściej niż młode kobiety deklarują brak bliskich relacji i wsparcia społecznego.

Brak stabilnych relacji

Samotność młodych jest silnie powiązana z sytuacją relacyjną: osoby 18-29 bez partnera należą do grupy o najwyższym wskaźniku samotności w całej populacji dorosłych.

Młodzi deklarują również najniższy poziom faktycznego wsparcia społecznego, częściej mówiąc o braku osób, do których mogą się zwrócić w trudnej sytuacji. Co istotne, samotność w tej grupie ma charakter chroniczny, wymiar nie tylko emocjonalny, lecz także strukturalny: wynika z braku stabilnych relacji, wczesnej dorosłości

przeżywanej samotnie oraz opóźniania decyzji o związku lub rodzinie.

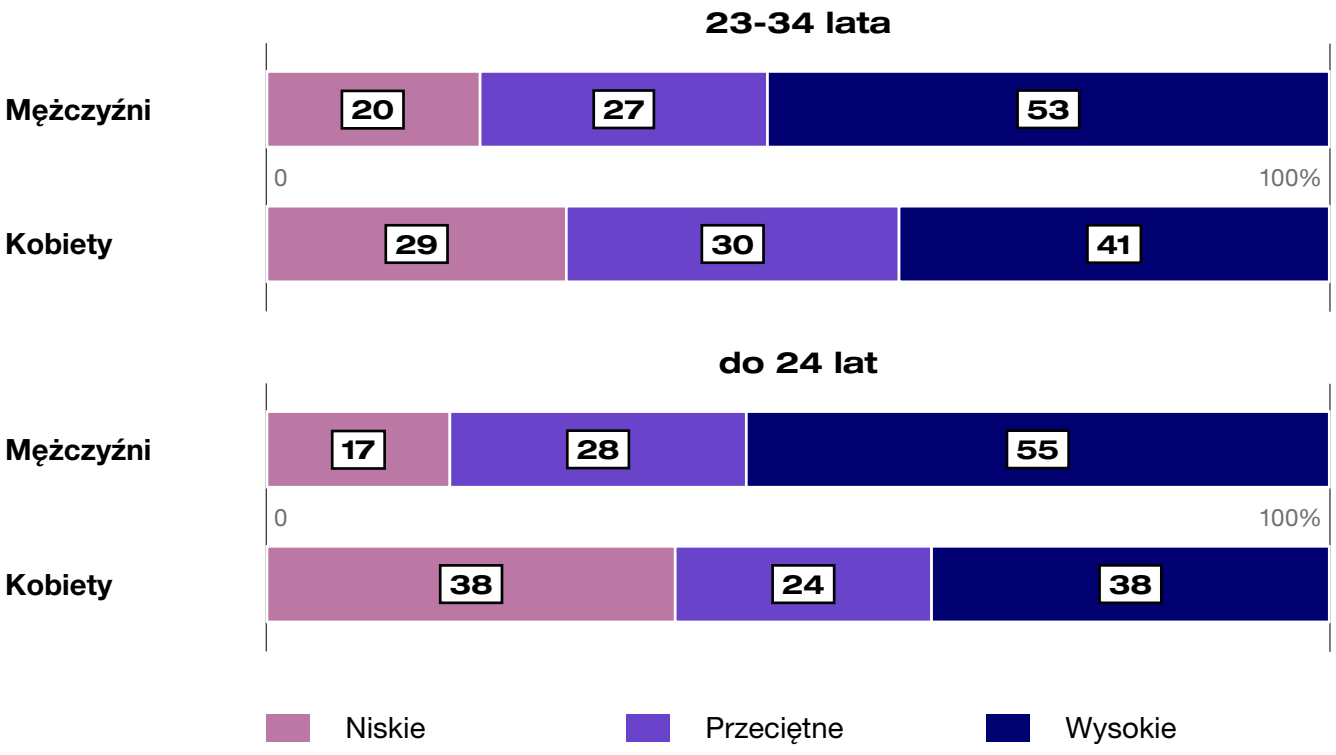
Przyczyn poczucia osamotnienia jest wiele: osłabienie komunikacji w rodzinie, zatarcie granic między pracą a życiem rodzinnym, wydłużony czas pracy i nauki ograniczający wspólne aktywności, rosnąca liczba jedynaków oraz problemy rodzinne, takie jak uzależnienia. Wychowywanie młodych w duchu indywidualizmu zmniejsza przestrzeń na budowanie relacji, a tradycyjne grupy rówieśnicze zanikają. Młodzież ma coraz mniej czasu na kontakty społeczne z powodu nadmiaru zajęć dodatkowych.

Występuje też sprzężenie zwrotne: im większe uzależnienie od internetu, tym silniejsze poczucie samotności. Do czynników cywilizacyjnych należą powierzchowność relacji, rozluźnienie sieci społecznych, promocja rywalizacji i indywidualnego sukcesu oraz instytucjonalizacja życia, która ogranicza autentyczne więzi.

Znaczenie mają również cechy osobowościowe – budowanie relacji utrudniają pesymizm, lękliwość, prokrastynacja czy egoizm. Presja sukcesu i niepewność jutra zwiększają lęk, a chaos norm i wartości utrudnia rozwój tożsamości potrzebnej do bliskich związków.

Wykres E.1

Odczucie samotności wśród młodych dorosłych według wieku i płci (%)



Źródło: Instytut Pokolenia, 2022

Młodzi, choć wychowani w kulturze niezależności, nadal potrzebują relacji opartych na intymności. Szczególnie wysokie poczucie osamotnienia dotyczy młodzieży z niepełnosprawnościami oraz nastolatków z otyłością, którzy częściej zgłaszają niską satysfakcję z kontaktów społecznych.

Zdrowotne i społeczne konsekwencje izolacji

Poczucie samotności u młodych niesie poważne konsekwencje zdrowotne. Przewlekła samotność podnosi poziom kortyzolu i ciśnienie krwi, zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zaburza prawidłowy rozwój fizyczny, sprzyja zachowaniom ryzykownym, takim jak palenie czy unikanie ruchu, oraz może prowadzić do zaburzeń odżywiania. Badania neurobiologiczne wskazują, że izolacja społeczna u nastolatków zmienia strukturę i funkcjonowanie mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za emocje i kompetencje społeczne. 148 badań analizowanych przez zespół Julianne Holt-Lunstad (2015) wskazuje, że samotność i izolacja społeczna zwiększają ryzyko przedwczesnej śmierci w sposób porównywalny z wypalaniem 15 papierosów dziennie i nawet dwukrotnie bardziej szkodliwy niż otyłość.

Samotność silnie obciąża funkcjonowanie psychiczne młodzieży, zakłócając proces socjalizacji. Prowadzi do spadku poczucia bezpieczeństwa, motywacji i satysfakcji z życia, obniża pewność siebie i wiarę w przyszłość. Sprzyja stosowaniu negatywnych strategii radzenia sobie, utrudnia zaspokajanie potrzeb emocjonalnych oraz nasila nieśmiałość i izolację, często pogłębiając egocentryzm i obniżając jakość relacji.

Stanowi także istotny czynnik ryzyka zaburzeń psychicznych: depresji, lęków, uzależnień (w tym cyfrowych) oraz zaburzeń osobowości.

> **Długotrwała samotność wiąże się z większym ryzykiem zachowań autodestrukcyjnych i prób samobójczych, zwłaszcza wśród młodych.**

Zjawisko to generuje również poważne skutki społeczne. Zwiększa ryzyko przerwania nauki, bezrobocia i funkcjonowania poza systemem edukacji, tworząc błędne koło wykluczenia. Młodzi wyizolowani częściej sięgają po substancje psychoaktywne, podejmują zachowania przestępcze oraz ryzykowne zachowania seksualne.

Kierunki prewencji i interwencji

Redukcja samotności wśród młodych wymaga podejścia systemowego, opartego na przesłankach naukowych i wielosektorowej koordynacji. Inspiracją może być model SEEDS Johna Ardena, który akcentuje znaczenie społecznego wsparcia i tworzenia warunków do interakcji. Rozwijanie i pielęgnowanie relacji społecznych wśród młodzieży, projektowanie środowisk sprzyjających trwałym, bezpośrednim kontaktom, wspiera tzw. efekt „wioski” i sprzyja dobrostanowi psychofizycznemu. Podejście to podkreśla również rolę aktywności fizycznej, edukacji, zdrowej diety oraz odpowiedniego snu dla dobrostanu psychofizycznego młodych ludzi.

Po drugie, pomocne mogą być programy przeciwdziałania izolacji społecznej młodzieży, obejmującej prewencję, wsparcie oraz monitorowanie zjawiska samotności. W wielu państwach (np. Wielka Brytania, Japonia, Austria, Niemcy, Norwegia) wprowadzane są w tym obszarze skoordynowane instrumenty polityki publicznej, co wskazuje na rosnące uznanie samotności za problem o charakterze zdrowia publicznego. Kierunek ten wzmacnia także WHO, powołując globalną komisję ds. więzi społecznych.

Przestrzeń dla działań edukacyjnych

Kluczowym polem jest edukacja – kampanie społeczne na rzecz przeciwdziałania samotności, stworzenie przestrzeni do upowszechnianie narzędzi i rozwiązań wspierających radzenie sobie samotnością, ze szczególnym uwzględnieniem rozpoznawania myśli i zachowań wzmacniających izolację. Kampanie te powinny angażować rodziców, nauczycieli oraz środowiska rówieśnicze, tworząc przestrzenie do wspólnego spędzania czasu i budowania silnych więzi interpersonalnych. Działania w tych kierunkach sprzyjają budowaniu odporności społecznej i obniżaniu ryzyka chronicznej samotności młodzieży.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Wzmacnianie kapitału relacyjnego przez działania relacyjne i interwencyjne na poziomie instytucji pracujących z młodzieżą i młodymi dorosłymi (szkoły, uczelnie, instytucje innych sektorów), zgodnie z podejściem SEEDS.**

2. **Wdrożenie koordynowanych międzysektorowo programów przeciwdziałania izolacji społecznej młodzieży jako jednego z priorytetów profilaktyki zdrowia publicznego.**

3. **Wprowadzenie działań edukacyjnych i informacyjnych (kampanie społeczne), zwracających uwagę na skalę i charakter zjawiska, wzmacniających programy i instrumenty wsparcia, z udziałem szkół, rodzin i środowisk rówieśniczych.**



60%

Taki odsetek młodzieży akademickiej deklaruje, że odczuwa samotność: 27,4% raz na jakiś czas, a 11,9% codziennie. (Wrótniak, 2020)

36%

Najsilniejszym czynnikiem ryzyka samotności jest *bullying*: wśród uczniów prześladowanych, co trzeci odczuwa samotność. (BMC Public Health 2023)

21%

Nastolatki według badań WHO najsilniej odczuwają samotność: dotyka aż 1/5 z nich. (WHO, 2024)

18%

Odsetek osób w wieku 18-34 lata często doświadczających samotności według badań CBOS, 13% doświadcza jej bardzo często. (CBOS, 2024)

18%

Tylu młodych obywateli UE w wieku 16-25 lat doświadcza samotności (w porównaniu – wśród osób w wieku 65+ tylko 6%. (Joint Research Centre, 2025)

Bibliografia:

Centrum Badania Opinii Społecznej. (2024). *Kto jest najbardziej narażony na samotność? Komunikat z badań nr 115/2024.*

Mączyńska, E., Jankowska, M. (2022). *Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków.* Instytut Pokolenia.

Wrótniak, J. (2020). Samotność młodych ludzi w opinii studentów. *Horyzonty Wychowania*, 19(52), 93–104.

Wrzos, M., Kuchta, W., Maliszewska, E. (2023). *Nigdy więcej samotności. Badanie osamotnienia pokolenia Z w Polsce.* Narodowe Centrum Kultury.



PROF. ANNA ODROWĄŻ-COATES
Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej

Ekspertyza. **Rosnące oczekiwania utrudniają wchodzenie w związki**

Media społecznościowe kształtują nierealistyczne oczekiwania wobec przyszłych partnerów, poprzez idealizację relacji, perfekcjonizm i porównania społeczne. Rozbieżność między „partnerem idealnym" a realnym obniża gotowość do tworzenia trwałych związków i oddala decyzje prokreacyjne, sprzyjając opóźnieniu zakładania rodziny.

U młodych dorosłych pogłębia się różnica między partnerem realnym a idealizowanym, co utrudnia budowanie trwałego związku i obniża gotowość do rodzicielstwa. Media społecznościowe intensyfikują te zjawiska, prezentując wysoce wyselekcjonowane obrazy relacji (Fields, 2024), zaś algorytmy wzmacniają treści związane z idealnym wyglądem, perfekcyjnym związkiem czy „*virality romance*", co buduje nierealne punkty odniesienia dla relacji offline.

Badania nad ekspozycją na romantyczne wzorce medialne wskazują, że młodzi zaczynają postrzegać jako normę ciągłą dostępność partnera, perfekcyjną komunikację i natychmiastową responsywność (Ray, 2022; ICT Expectations Studies 2024). Rozczarowanie rzeczywistością może prowadzić do unikania relacji. Wysoki poziom perfekcjonizmu interpersonalnego i skłonność do oceniania partnera pod kątem sztywnych standardów obniża satysfakcję ze związku i zwiększa skłonność do jego przerwania (Bienia; Gałązka i Gorczyca, 2023). Media społecznościowe wzmacniają te tendencje poprzez porównania społeczne.

Oczekiwanie na idealny scenariusz

Młodzi dorośli podejmują decyzje o zaangażowaniu nie tyle na podstawie stanu obecnego, ile prognozowanych przyszłych korzyści (Baker i McNulty, 2017). Im bardziej nierealistyczny jest oczekiwany „przyszły związek", tym wyższe ryzyko rezygnacji z budowania relacji tu i teraz. Popularność narracji o „jednej prawdziwej miłości", „*soulmate*" i przeznaczeniu może prowadzić

do odkładania związków w oczekiwaniu na idealny scenariusz (Vannier; Pricilia 2023). Silna romantyzacja jest powiązana z niższą satysfakcją i większą niestabilnością relacji.

Według najnowszych badań (Oldac i in., 2025), romantyczne mity mogą również wpływać na nieadekwatne strategie radzenia sobie w relacjach, m.in. zwiększać tolerancję zachowań niekorzystnych czy przemocowych, wzmacniając postawy pasywne i ambiwalentne wobec związków.

Rola pierwszych doświadczeń romantycznych

Szczególnie ważne są pierwsze doświadczenia romantyczne, które – jeśli zidealizowane (np. „idealny pierwszy pocałunek") – rzutują na przyszłe oczekiwania (Thompson i in., 2023). Pierwsze emocje mogą stać się nierealnym standardem dla późniejszych relacji.

Przeciążenie wyborami (paradoks wyboru) i nieustanny dostęp do alternatyw (media społecznościowe, aplikacje randkowe) prowadzą do hamowania decyzji o wejściu w związek oraz chronicznego poczucia „mogę znaleźć kogoś lepszego" (Mohr, 2023). W badaniach krajowych zauważa się, że młodzi coraz częściej deklarują brak partnera z powodu braku odpowiedniej osoby, co jest powiązane z wysokimi wymaganiami wobec wyglądu, stabilności emocjonalnej i sukcesu zawodowego (Palus).

Konsekwencją narastających oczekiwań jest wydłużanie okresu samotności, a tym samym odsuwanie decyzji o stworzeniu rodziny. Badania demograficzne wskazują, że decyzję o pierwszym dziecku podejmuje się coraz później (Grządzielewska; Przeperski, 2022). Na tle tych tendencji rośnie też psychiczny koszt wchodzenia w relacje: presja autoprezentacyjna, porównania społeczne, obawy przed odrzuceniem i „niewystarczalnością" (Letniowska; Chełminiak, 2023). Zmniejsza to skłonność do tworzenia długotrwałych związków. Dodatkowo, młodzi wychowani w rodzinach z jednym dzieckiem częściej deklarują lęk przed odpowiedzialnością i mniejszą znajomość wzorców relacyjnych opartych na współpracy i kompromisie. W efekcie w Polsce obserwujemy bardzo niską dzietność – TFR 1,09 (GUS, 2024). Zmniejszająca się liczba młodych (tylko 9,8% populacji) oraz dzieci (15,1%) pogłębia problem potencjalnej reprodukcji demograficznej.

Spirala rosnących oczekiwań

Media społecznościowe tworzą presję porównawczą również w obszarze relacji rodzinnych – idealne obrazy rodzicielstwa mogą zniechęcać młodych do perspektywy posiadania dzieci, postrzegając je jako trudniejsze, mniej dostępne i bardziej obciążające niż w rzeczywistości (Białecka). Młodzi rozróżniają autentyczny i „wykreowany" kontent relacyjny, ale mimo tej świadomości, jednak mimo tej świadomości ich własne oczekiwania wobec relacji pozostają silnie kształtowane przez medialne wzorce (Fields, 2024).

W ujęciu rozwojowym, oczekiwania wobec partnera stają się coraz bardziej złożone – łączą wymogi emocjonalne, ekonomiczne, wizerunkowe i społeczne. Nadmiar kryteriów utrudnia wybór („paraliż decyzyjny").

Nowe narzędzia badawcze, np. ETRR – skala oczekiwań romantycznych (Smith-Etxeberria i in., 2024) – potwierdzają, że współcześni młodzi dorośli deklarują wysokie potrzeby stabilności, troski i jednocześnie niską tolerancję dla konfliktu.

Zjawiska te tworzą łącznie „spiralę oczekiwań", która przesuwa pierwszy związek i pierwsze dziecko na dalsze etapy życia, co realnie obniża szanse na osiągnięcie poziomu dzietności gwarantującej zastępowalność pokoleń.

W przeprowadzonych na potrzeby ekspertyzy wywiadach z 12 uczniami i uczennicami trzecich klas liceum (16-17 lat) młodzież opisywała nasilone obawy dotyczące wierności i zdrady, określając je wręcz jako formę „paranoi" (2025). Uczestnicy przypisywali te lęki ekspozycji na treści z TikToka, Youtube'a i Instagrama, zwłaszcza krótkie historie o zdradach i toksycznych relacjach. Często wspominali również o doświadczeniach ghostingu. Uczestnicy badania podkreślali, że kultura instant – szybkie nawiązywanie kontaktu i równie szybkie blokowanie potencjalnych partnerów w mediach społecznościowych, przypominające cyfrowy *speed dating* – wzmacnia ich poczucie niepewności.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Edukacja relacyjna i cyfrowa w szkołach, wzmacniająca umiejętności komunikacji, realizmu emocjonalnego i krytycznego odbioru treści.**
2. **Wsparcie psychologiczne, koncentrujące się na obniżaniu perfekcjonizmu relacyjnego i lęku przed odrzuceniem.**
3. **Kampanie społeczne ukazujące realne wzorce rodzinne – autentyczne historie związków i rodzicielstwa zamiast idealizowanych obrazów.**
4. **Programy wspierające stabilność młodych dorosłych (mieszkanie, praca, opieka nad dziećmi), by zmniejszyć presję ekonomiczną, która wzmacnia nadmierne oczekiwania wobec partnera.**
5. **Cykliczne pomiary oczekiwań romantycznych młodzieży, narzędziami takimi jak ETRR, w celu projektowania precyzyjnych polityk demograficznych – takich badań bardzo w Polsce brakuje.**



65%

Tylu młodych (18-29 lat) uważa, że w dzisiejszych czasach trudno jest znaleźć odpowiedniego partnera lub partnerkę. (Stan Młodych, 2025)

40%

Odsetek nastolatków w wieku 15-18 lat, którzy odczuwają niską samoocenę oraz nie akceptują swojego wyglądu lub tożsamości. 29% w ogóle nie ma z tym problemu, a 31% ma w niewielkim stopniu. (PTPS, 2025)

55%

Taki odsetek młodych Polaków uważa, że nie trzeba formalizować związku, by móc go nazwać rodziną. (Stan Młodych, 2025)

30%

Tyle dzieci w Polsce w wieku 0-17 lat to jedynacy. (FDDS, 2022, na podstawie danych demograficznych GUS)

1,09

Współczynnik dzietności kobiet (GUS, Rocznik Demograficzny 2023) – dekadę wcześniej wynosił 1,29.

Bibliografia:

Chełminiak, L., Górska, A., Mącik, D. (2023). *Perfekcjonizm i samoakceptacja a jakość relacji interpersonalnych. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 36(4), 221–242.

Mohr, M. (2023). *The paradox of endless options and unrealistic expectations: How choice overload shapes young adults' well-being. Journal of Social and Personal Relationships.*

Ruszkiewicz D. (2024). *Preferowana forma życia osobistego młodych dorosłych. Zeszyty Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, T. 67*, nr 2, s. 83-102.

Smith-Etxeberria, K., Unibaso-Markaida, I., Macía, P., Fernández-Villanueva, I., & Corres-Medrano, I. (2024). *Development and validation of a measure of expectations toward romantic relationships (ETRR). Acta Psychologica*, 251, 104603.



IV
3

Zdrowie i kapitał psychologiczny

Agata Jastrzębowska, Anna Mirczak

IV.3

Załamanie zdrowia psychicznego

1 Populacyjny i strukturalny kryzys zdrowia psychicznego

Kumulacja długotrwałych stresorów (pandemia, izolacja, presja, środowisko cyfrowe) spowodowała po 2020 r. znaczne pogorszenie zdrowia psychicznego młodzieży, które pogłębia się i wymaga wzmacniania zasobów oraz interwencji.

2 Niska samoocena i liczne lęki jako fundament kryzysu

Masowe deficyty samooceny, obniżona radość życia oraz liczne lęki i obawy osłabiają poczucie sprawczości osób młodych, zwiększając podatność na depresję, autodestrukcję i wycofanie z ról rozwojowych.

3 Depresja mechanizmem destabilizacji trajektorii rozwojowych

W przebiegu dojrzewania częściej pojawia się depresja i jej objawy (smutek, pustka, poczucie bezwartościowości, brak energii), co systematycznie obniża funkcjonowanie edukacyjne, relacyjne i zdolność planowania przyszłości.

4 Autodestrukcja jako efekt przeciążenia, nie incydenty

Końcowym etapem długotrwałego przeciążenia psychicznego, braku regulacji emocji i nieskutecznego wsparcia są samookaleczenia, zachowania ryzykowne i próby samobójcze.

5 Niski i słabnący kapitał psychologiczny jako akcelerator ryzyk

Wysoki kapitał psychologiczny (PsyCap) chroni przed eskalacją kryzysów, natomiast jego niski poziom – stwierdzony w badaniach – utrudnia radzenie sobie z wyzwaniami oraz przyspiesza przejście do depresji i dezaktywizacji.

6 Zaniedbania zdrowego trybu życia i zdrowia reprodukcyjnego

Niska aktywność fizyczna, złe nawyki żywieniowe, deficyty edukacji seksualnej i profilaktyki zdrowia reprodukcyjnego zwiększają ryzyko chorób, obniżonej płodności i gorszych trajektorii dorosłości.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

3x

W latach 2020-2022 liczba prób samobójczych w grupie młodzieży do 19. roku życia niemal się potroiła, wskazując na gwałtowne załamanie dobrostanu psychicznego osób młodych. (KGP, 2020-2022)

2,5x

O tyle po pandemii COVID-19 w 2020 r. wzrosła liczba dzieci i młodzieży korzystających z opieki psychiatrycznej, ujawniając skalę niezaspokojonych wcześniej potrzeb oraz ograniczenia systemu wsparcia. (Lewandowska, 2024)

46%

Blisko połowa młodych w wieku 10-19 lat charakteryzuje się skrajnie niską samooceną ogólną, co znacząco zwiększa podatność na depresję, autodestrukcję i wycofanie z ról rozwojowych. (Dębski i in., 2023)

43%

Odsetek nastolatków i młodych dorosłych (15-27 lat), którzy deklarowali potrzebę uzyskania wsparcia psychologicznego w ostatnim roku. Korzysta z tej formy pomocy jedynie połowa – ok. 22%. (PTPS, 2025)

38,7%

W szkołach ponadpodstawowych odsetek osób młodych z podejrzeniem depresji sięga niemal 40%, co wskazuje na silne sprzężenie kryzysu psychicznego z okresem adolescencji i presją rozwojową. (Dębski i in., 2023)

1/3

Średnio tyle uczniów VII klas podstawowych oraz klas trzecich szkół ponadpodstawowych często odczuwa smutek i pustkę. (Dębski i in., 2025)

24%

Na tyle szacowano liczbę osób w wieku 9-21 z podejrzeniem depresji w 2022 r. (Dębski i in., 2022)

20%

Tylko co piąty nastolatek spełnia zalecenia WHO dotyczące codziennej aktywności fizycznej, a poziom ruchu systematycznie spada wraz z wiekiem (HBSC, 2022). 28% młodzieży w wieku 11-15 lat można uznać za fizycznie nieaktywną.

17%

Taki odsetek uczniów klas VII oraz klas trzecich szkół ponadpodstawowych dokonywał w ciągu ostatniego roku samookaleczeń, co pokazuje, że autodestrukcja jest zjawiskiem występującym często, a nie incydentalnym. (Dębski i in., 2025)

17%

Odsetek uczniów VII klasy deklarujących myśli samobójcze, 15% miało plany samobójcze, a 8% – przebyte próby. (Dębski i in., 2025)

Słowa kluczowe

Kryzys zdrowia psychicznego – Spirala przeciążenia – Trajektorie depresji – Erozja woli życia – Masowa niska samoocena – Zachowania autodestrukcyjne – Normalizacja samookaleczeń – Częste myśli samobójcze – Lęk egzystencjalny młodych – Kruchość psychiczna – Deficyt kapitału psychologicznego – Luka wsparcia systemowego

Zdrowie młodzieży i młodych dorosłych nie jest traktowane w „Diagnozie" jako zbiór odrębnych problemów medycznych, lecz jako proces kształtujący się w czasie, silnie powiązany z warunkami życia, środowiskiem społecznym, edukacyjnym i cyfrowym oraz codziennymi praktykami funkcjonowania. Przyjęte podejście ma charakter trajektoryjny i zakłada, że zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne – rozwija się wzdłuż określonych ścieżek, które mogą zostać wzmocnione lub zaburzone na kluczowych etapach dzieciństwa i dorastania. Ze względu na szeroki zakres obszaru, analiza koncentruje się na wybranych, węzłowych problemach.

1. Zdrowie psychiczne jako kluczowe wyzwanie

Kluczową kwestią jest kryzys zdrowia psychicznego młodzieży i młodych dorosłych, które ulega systematycznemu pogorszeniu. Skala problemów ma charakter populacyjny i strukturalny. Już na wczesnych etapach życia obserwuje się istotne trudności – według szacunków WHO ok. 16% dzieci w wieku 0-6 lat doświadcza zaburzeń rozwojowych lub emocjonalnych. W starszych grupach wiekowych skala problemu narasta: ponad 500 tys. dzieci i młodzieży w wieku 7-17 lat spełnia kryteria rozpoznania zaburzeń psychicznych, przy czym najczęściej występują zaburzenia lękowe i nastroju, zaburzenia zachowania i odżywiania, zaburzenia adaptacyjne oraz problemy związane z używaniem substancji (Lewandowska, 2024). Dane te są spójne z kontekstem europejskim, w którym 1 na 7 osób w wieku 0-19 lat oraz 1 na 5 nastolatków w wieku 15-19 lat żyje z zaburzeniem psychicznym (WHO Europe, 2025). Według danych WHO, UNICEF i OECD kryzys zdrowia psychicznego obejmuje co najmniej 14% populacji młodych, dotykając szczególnie dziewczęta i starszą młodzież.

Gwałtowny wzrost zapotrzebowania na pomoc nastąpił po 2020 roku – liczba dzieci i młodzieży korzystających ze świadczeń w publicznej opiece psychiatrycznej zwiększyła się ponad 2,5-krotnie (Lewandowska, 2024), co obnażyło ograniczenia systemu wsparcia i niedostateczną dostępność wczesnej, środowiskowej pomocy. Z perspektywy trajektorii życia kluczowe są te czynniki, które pełnią funkcję punktów zwrotnych i generują długofalowe konsekwencje: (1) narastanie problemów zdrowia psychicznego w okresie adolescencji (depresja, lęk, zaburzenia snu), (2) zachowania autodestrukcyjne i suicydalne, (3) doświadczenie przemocy i chronicznego stresu prowadzące do kumulacji ryzyk, (4) doświadczenia szkolne jako akcelerator lub bufor problemów zdrowotnych poprzez presję, przeciążenie i dostęp do wsparcia, (5) styl życia i cyfrowe determinanty zdrowia, które sprzęgają zdrowie psychiczne i fizyczne, wzmacniając lub osłabiając odporność psychiczną młodych.

2. Niska samoocena i wola życia

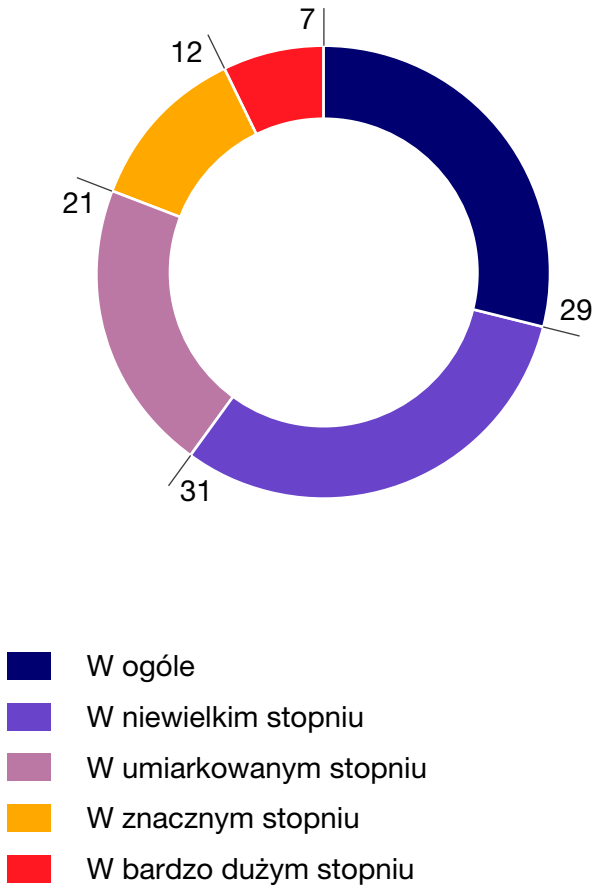
Poziom samooceny dzieci i młodzieży w Polsce wykazuje wyraźnie niekorzystny obraz. Dane z badania „Młode Głowy", obejmującego osoby w wieku 10-19 lat, wskazują, że 46% badanych charakteryzuje się skrajnie niską ogólną samooceną. 31,6% deklaruje, że nie lubi siebie, a 26,4% postrzega się jako mniej wartościowych od innych (Dębski i in., 2023). Deficyty te częściej dotyczą dziewcząt oraz starszej młodzieży, co jest spójne z obserwowanym w okresie adolescencji nasileniem objawów depresyjnych i lękowych.

Obniżone poczucie własnej wartości współwystępuje z pogorszeniem samopoczucia i obniżonym nastrojem. Badania „Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków" pokazują, że około 20% uczniów klas VII szkół podstawowych oraz klas trzecich szkół ponadpodstawowych często lub stale czuje się bezwartościowa (Dębski i in., 2025). W starszych grupach wiekowych 27% młodych deklaruje chroniczny brak energii, a około 1/4 często doświadcza smutku lub pustki. Podobny odsetek uczniów obawia się ośmieszenia i negatywnej oceny ze strony innych, co wskazuje na silne napięcie społeczne oraz uzależnienie samooceny od ocen zewnętrznych i relacji rówieśniczych. Obraz ten jest spójny z wynikami badań HBSC, które wskazują na relatywnie wysoki poziom negatywnej samooceny i presji porównawczej wśród polskich nastolatków (HBSC, 2022).

Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pokazują, że niski poziom samopoczucia psychicznego i niezadowolenia z życia dotyczy ok. 15% dzieci i młodzieży, a w okresie pandemii COVID-19 niemal 1/3 młodych w wieku 11-17 lat negatywnie oceniała swoje zadowolenie z życia (FDDS, 2022).

Wykres IV.3.1

Odczuwanie niskiej samooceny i braku akceptacji własnej tożsamości i wyglądu – młodzież w wieku 15-18 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

Badania te wskazują, że deficyty dobrostanu psychicznego mają charakter trwały i są silnie powiązane z doświadczeniem przeciążenia emocjonalnego oraz brakiem wsparcia. Z kolei w badaniach „Diagnozy" niską samoocenę i brak akceptacji własnej tożsamości i wyglądu deklarowało 40% nastolatków w wieku 15-18 lat, w tym 19% w znacznym lub bardzo dużym stopniu (Wykres IV.3.1).

3. Depresja jako mechanizm kumulacji ryzyk

Po 2020 roku nastąpiło w Polsce wyraźne i trwałe nasilenie objawów depresyjnych wśród dzieci i młodzieży. Zjawisko to wiąże się z kumulacją długotrwałych stresorów, takich jak pandemia COVID-19, izolacja społeczna, zerwanie codziennych rutyn edukacyjnych, nauka zdalna oraz utrzymujące się poczucie zagrożenia i niepewności związane z wojną w Ukrainie. Czynniki te stworzyły trwałe środowisko przeciążenia psychicznego, szczególnie dotkliwe w okresie dorastania. Na jego specyfikę istotnie oddziałuje również środowisko cyfrowe (Rozdział IV.4).

Depresja przyjęła wymiar populacyjny. W 2022 r. podejrzenie depresji dotyczyło 29,3% dzieci i młodzieży w wieku 9-21 lat, przy czym problem ten istotnie częściej występował u dziewcząt (37,8%) niż u chłopców (18%), a najwyższe wskaźniki odnotowano wśród młodzieży transpłciowej (51,3%) (Dębski i in., 2022). Analiza według etapów edukacyjnych potwierdza narastanie trudności wraz z wiekiem – od 22,1% w szkołach podstawowych do 38,7% w szkołach ponadpodstawowych (Dębski i in., 2023), co pokazuje, że depresja coraz częściej wpisuje się w trajektorię adolescencji, a nie ma charakteru incydentalnego.

Objawy najczęściej przyjmują postać utrzymującego się smutku, poczucia pustki, obniżonej energii, bezwartościowości i braku sensu. Już wśród uczniów klas VII szkół podstawowych około 20% często doświadcza smutku lub pustki, a 12-15% deklaruje trwałe poczucie bezwartościowości i wyczerpania (Dębski i in., 2025). W starszych grupach wiekowych symptomy te wyraźnie się nasilają – wśród uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych niemal co trzeci badany często odczuwa pustkę, a ponad jedna czwarta poczucie odrzucenia. Jednocześnie badania



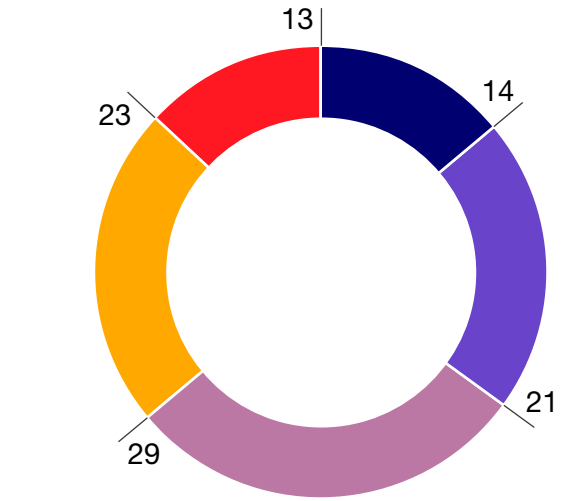
Okiem badacza

DR AGATA JASTRZĘBOWSKA
Uczelnia Korczaka

Zdrowie psychiczne młodych ludzi wymaga uważności, wsparcia i odpowiedzialnego zaangażowania nas – dorosłych, którzy poprzez budowanie bezpiecznych relacji, wczesne reagowanie na trudności oraz zapewnianie dostępu do profesjonalnej pomocy mogą realnie wpłynąć na dobrostan młodego pokolenia. Z perspektywy mojego doświadczenia, kluczowe jest zwłaszcza normalizowanie rozmów o potrzebach, emocjach i zdrowiu psychicznym, aby młodzi nie pozostawali ze swoimi problemami sami.

Wykres IV.3.2

Odczuwanie objawów lęku, wypalenia lub depresji – młodzi dorośli w wieku 19-29 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

młodszych roczników pokazują, że proces ten rozpoczyna się wcześniej – między klasą VI a VIII odsetek uczniów często lub stale doświadczających objawów depresyjnych rośnie do niemal 50% (Solecki, 2023).

W badaniach „Diagnozy", odczuwanie objawów lęku, obniżonego nastroju trwającego dłużej niż dwa tygodnie lub depresji deklarowało 40% nastolatków w wieku 15-18 lat, z czego 19% w znacznym lub bardzo dużym stopniu. W grupie młodych dorosłych (19-29 lat) odsetek ten był znacznie wyższy – na odczuwanie objawów lęku, wypalenia zawodowego lub depresji wskazało 65,3% młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, z czego ponad 1/3 doświadcza ich w znacznym lub bardzo dużym stopniu (Wykres IV.3.2).

Osłabienie zasobów psychicznych, w szczególności niska samoocena, jest kluczowym mechanizmem sprzyjającym rozwojowi depresji. Badanie „Młode Głowy" wskazało, że skrajnie niska samoocena dotyczy 46% młodych osób w wieku 10-19 lat i istotnie zwiększa podatność na objawy depresyjne oraz myśli samobójcze (Dębski i in., 2023). Depresja nie jest zatem wyłącznie reakcją na pojedyncze kryzysy, lecz efektem długotrwałego poczucia braku sprawczości, kontroli i sensu. Pogłębia ją presja szkolna, porównania społeczne oraz doświadczenia krzywdzenia czy zaniedbania, które – jak pokazują badania FDDS – znacząco zwiększają ryzyko zaburzeń nastroju i zachowań suicydalnych (FDDS, 2022).

4. Zachowania autodestrukcyjne – samookaleczenia

Istotny i rozpowszechniony wymiar kryzysu stanowią samookaleczenia. Dane z badań populacyjnych pokazują, że 17% uczniów klas VII szkół podstawowych oraz 17% uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych deklaruje, że w ciągu ostatniego roku dokonywało samookaleczeń (Dębski i in., 2025). Brak istotnych różnic między grupami wiekowymi wskazuje, że zachowania te nie są zjawiskiem przejściowym ani ograniczonym do starszej młodzieży.

Według danych FDDS, w latach 2016-2023 liczba zgłoszonych przypadków samookaleczeń wzrosła o ponad 130% – z 1414 przypadków w 2016 r. do 3301 w 2022 r. (FDDS, 2022). Samookaleczenia

wyraźnie częściej dotyczą dziewcząt, co wskazuje na istotne zróżnicowanie płciowe w sposobach reagowania na kryzys emocjonalny. Analiza mechanizmów pokazuje, że pełnią one przede wszystkim funkcję regulacji emocji – są wykorzystywane jako sposób obniżenia napięcia psychicznego, radzenia sobie z intensywnym stresem, poczuciem bezsensu, złością, bezradnością lub nadmiarem trudnych emocji, często w warunkach obniżonego dobrostanu psychicznego, depresyjności i niskiej samooceny (Dębski i in., 2025). Zachowania te mogą dawać krótkotrwałe poczucie kontroli, co sprzyja ich powtarzalności i utrwalaniu się jako strategii radzenia sobie z rzeczywistością.

Istotny kontekst samookaleczeń dotyczy środowiska cyfrowego. Znaczna część młodzieży styka się w internecie z treściami dotyczącymi samouszkodzeń, często w sposób nieintencjonalny, co może sprzyjać normalizacji tych zachowań oraz obniżaniu progu ich podejmowania, szczególnie wśród osób już doświadczających kryzysu psychicznego (Dębski i in., 2025). Jednocześnie samookaleczenia są silnie powiązane z innymi formami obciążenia psychicznego i powinny być traktowane jako istotny sygnał ostrzegawczy pogłębiającego się kryzysu.

5. Używanie substancji psychoaktywnych

Z perspektywy zdrowia psychicznego używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież pełni często funkcję nieformalnej strategii radzenia sobie z przeciążeniem emocjonalnym, stresem i napięciem. Zjawisko ma charakter powszechny i silnie zróżnicowany wiekowo, przy czym szczególnie wysokie natężenie obserwuje się w późnej adolescencji. Alkohol pozostaje najczęściej używaną substancją – kontakt z nim deklaruje 72,9% uczniów w wieku 15-16 lat oraz aż 91,3% w wieku 17-18 lat, a w ostatnich 30 dniach



piło odpowiednio 39,1% i 73,3% badanych (ESPAD, 2024). Jednocześnie 13,4% młodszych i 24,3% starszych nastolatków doświadczyło epizodów upojenia alkoholowego w ostatnim miesiącu. Choć w grupie 11-15 lat widoczny jest trend spadkowy w częstości picia alkoholu, w starszych kohortach wzorce używania pozostają utrwalone, a starsi nastolatkowie stanowią grupę wysokiego ryzyka.

Podobny schemat widoczny jest w przypadku nikotyny – pierwsze próby palenia pojawiają się już w wieku 11 lat, a najwyższe rozpowszechnienie notuje się wśród 15-latków, gdzie pali ok. 34-35% młodzieży, znacznie powyżej średniej HBSC. Szczególnie niepokojący jest dynamiczny wzrost używania e-papierosów: aż 46,5% uczniów w wieku 15-16 lat deklarowało ich używanie, przy jednoczesnym niskim poziomie percepcji ryzyka – ponad 1/3 młodzieży uważa, że e-papierosy nie niosą negatywnych konsekwencji zdrowotnych. W zakresie substancji nielegalnych dominują marihuana i haszysz – kontakt z nimi deklaruje 16,9% młodszych oraz 33,1% starszych nastolatków, a znacząca część młodzieży bagatelizuje ryzyko okazjonalnego używania. Dane pokazują również współwystępowanie używek, zwłaszcza łączenie alkoholu z lekami lub przetworami konopi, co wskazuje na narastanie złożonych trajektorii ryzyka zdrowotnego. W szerszej perspektywie używanie substancji psychoaktywnych wpisuje się w wzorzec behawioralnych czynników ryzyka odpowiedzialnych za ponad 28% zgonów w Polsce, z wyraźnie większym obciążeniem mężczyzn, co czyni ten obszar jednym z kluczowych wyzwań zdrowia publicznego już na etapie adolescencji (GBD, 2021; NIZP PZH PZB, 2025).

6. Samobójstwa młodzieży i młodych dorosłych

Najbardziej krańcowy i dramatyczny wymiar kryzysu zdrowia psychicznego stanowią samobójstwa. Dynamika zmian po 2020 r. wskazuje na wyraźne pogorszenie sytuacji oraz utrwalenie się wysokiego



Okiem badacza

DR N. MED. ANNA MIRCZAK
Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej

Z perspektywy badawczej wyłania się wyraźny obraz narastającego problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży, utrwalanego przez niski poziom aktywności fizycznej oraz brak skoordynowanych, systemowych działań profilaktycznych. Równocześnie obserwowany wzrost zachowań samobójczych sygnalizuje pogłębiający się kryzys zdrowia psychicznego młodego pokolenia. Te wyzwania wyznaczają jasny kierunek: przyszłość polityki państwa musi opierać się na radykalnym przesunięciu akcentu na prewencję.

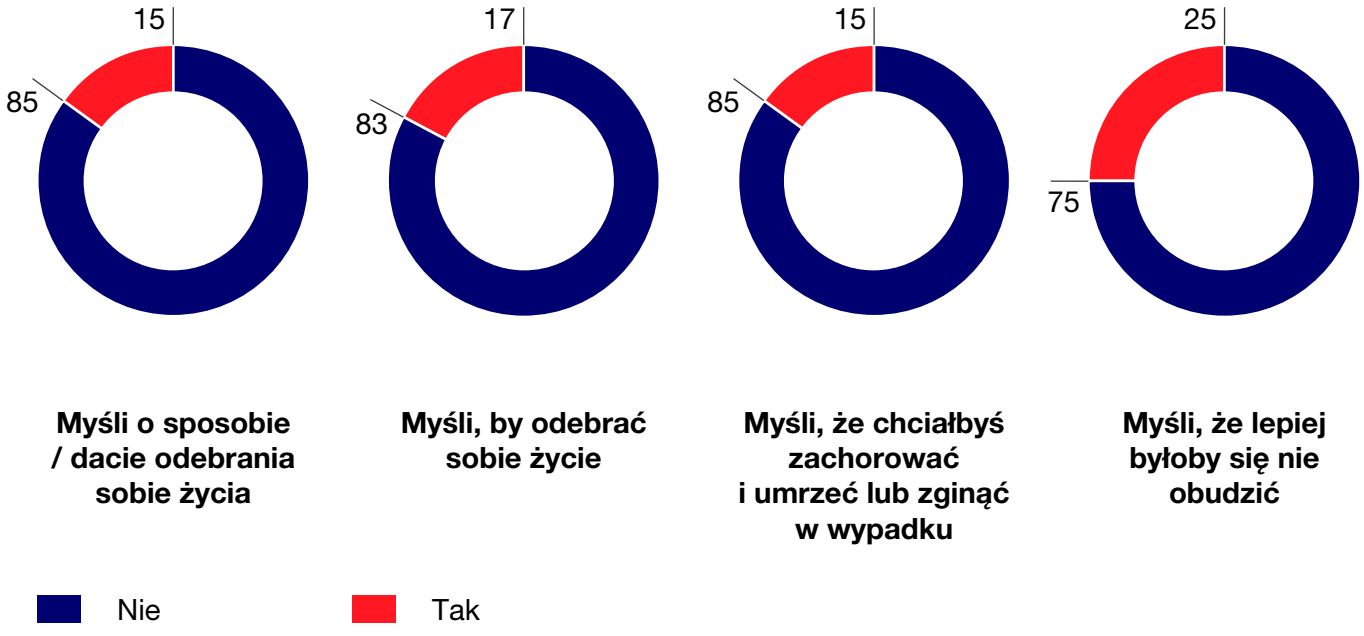
poziomu ryzyka. Zdecydowana większość zgonów dotyczy młodzieży w wieku 13-18 lat, jednak niepokojącym zjawiskiem jest pojawianie się samobójstw również w młodszej grupie wiekowej 7-12 lat.

Alarmująca jest zarazem skala prób samobójczych. W grupie do 19. roku życia liczba prób wzrosła z 737 w 2020 r. do 1936 dwa lata później, co oznacza niemal trzykrotny wzrost (KGP, 2020-2022). W 2023 r. odnotowano 1994 próby samobójcze w wieku 7-18 lat (KGP, 2023). Dane długookresowe wskazują również na obniżanie się wieku inicjacji zachowań suicydalnych, szczególnie widoczne w grupie dzieci 7-12 lat. Zjawisko wykazuje silne zróżnicowanie płciowe. W latach 2020-2024 liczba prób samobójczych wśród dziewcząt wzrosła ponad dwukrotnie i znacząco przewyższała dynamikę wzrostu wśród chłopców, podczas gdy w przypadku zgonów samobójczych nadal widoczna jest przewaga chłopców, szczególnie w starszych grupach wiekowych (KGP, 2020-2024). Wskazuje to na odmienne wzorce przebiegu i konsekwencji zachowań suicydalnych w zależności od płci.

Obraz rejestrowy uzupełniają dane z badań populacyjnych. Wśród uczniów klas VII szkół podstawowych 17% deklarowało myśli samobójcze, 15% plany samobójcze, a 8% przebyte próby, natomiast w klasach trzecich szkół ponadpodstawowych odsetki te wynosiły odpowiednio 23%, 21% i 12% (Dębski i in., 2025). Dane te pokazują, że zachowania suicydalne dotyczą znacznej części populacji młodych już na poziomie myśli i planów, co znacząco zwiększa ryzyko przechodzenia do prób (Wykres IV.3.3).

Wykres IV.3.3

Myśli i plany samobójcze uczniów szkół podstawowych (%)



Źródło: Dębski i in., 2025; uczniowie klas VII szkół podstawowych, N=581

130%

Wzrost liczby samookaleczeń wśród osób młodych w latach 2016-2023 według badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – częściej dotyczą dziewcząt. (FDSS, 2023)

65%

Niemal 2/3 respondentów zadeklarowało w badaniu „Diagnozy" odczuwanie lęku, wypalenia lub depresji, z czego 36% w znacznym lub bardzo dużym stopniu. (PTPS, 2025)

46,5%

Niemal połowa uczniów w wieku 15-16 używa e-papierosów, przy niskim poziomie percepcji związanych z tym ryzyk zdrowotnych. (ESPAD, 2024)

40%

Niską samoocenę i brak akceptacji własnej tożsamości i wyglądu zadeklarowało w badaniach „Diagnozy" ponad 1/3 nastolatków, 19% ma bardzo niską samoocenę. (PTPS, 2025)

33%

Tylu starszych nastolatków niemal ciągle odczuwa smutek i pustkę, 29% ma poczucie „ogólnej pustki". (Dębski i in., 2025)

1/3

Co trzeci przedstawiciel generacji Zet (18-29 lat) negatywnie ocenił w badaniu CBOS swój stan psychiczny. W generacji Y było to ok. 17%. (CBOS, 2025)

Analiza mechanizmów wskazuje, że najsilniejszymi czynnikami ryzyka samobójstw młodzieży są współwystępowanie depresyjności, niskiej woli życia oraz doświadczenia przemocy. Ponad 95% osób młodych, które doświadczyły myśli, planów lub prób samobójczych, miało za sobą doświadczenie co najmniej jednej formy przemocy, a w grupach po próbie samobójczej odsetek ten sięgał 100% w młodszych rocznikach (Dębski i in., 2025; FDDS, 2022). Istotnym kontekstem eskalacji jest również środowisko cyfrowe, w którym młodzi często stykają się z treściami suicydalnymi, a także przenoszenie ciężaru reagowania na kryzys na rówieśników, przy ograniczonej obecności skutecznego wsparcia dorosłych. Dane te wskazują, że samobójstwa dzieci i młodzieży są dramatycznym finałem długotrwałej trajektorii narastającego kryzysu zdrowia psychicznego, którego wcześniejszymi etapami są depresja i zachowania autodestrukcyjne.

7. Kapitał psychologiczny młodzieży jako zasób rozwojowy

W „Diagnozie Młodzieży" po raz pierwszy w polskich analizach potraktowano kapitał psychologiczny młodych ludzi jako kluczowy zasób rozwojowy i jednocześnie jeden z głównych czynników różnicujących trajektorie zdrowia psychicznego. Kapitał psychologiczny (PsyCap) definiowany jest jako pozytywny stan rozwoju psychologicznego jednostki – zestaw wewnętrznych zasobów, które umożliwiają radzenie sobie z wyzwaniami, stresem i niepewnością (Luthans, Youssef i Avolio, 2007). Klasyczna definicja wskazuje na cztery jego kluczowe komponenty: poczucie własnej skuteczności (*self-efficacy*), nadzieję, optymizm oraz odporność psychiczną (*resilience*). Obejmuje on zatem cztery wzajemnie powiązane elementy: poczucie własnej skuteczności (wiarę, że „poradzę sobie"), nadzieję (zdolność wyznaczania celów i znajdowania dróg ich realizacji),

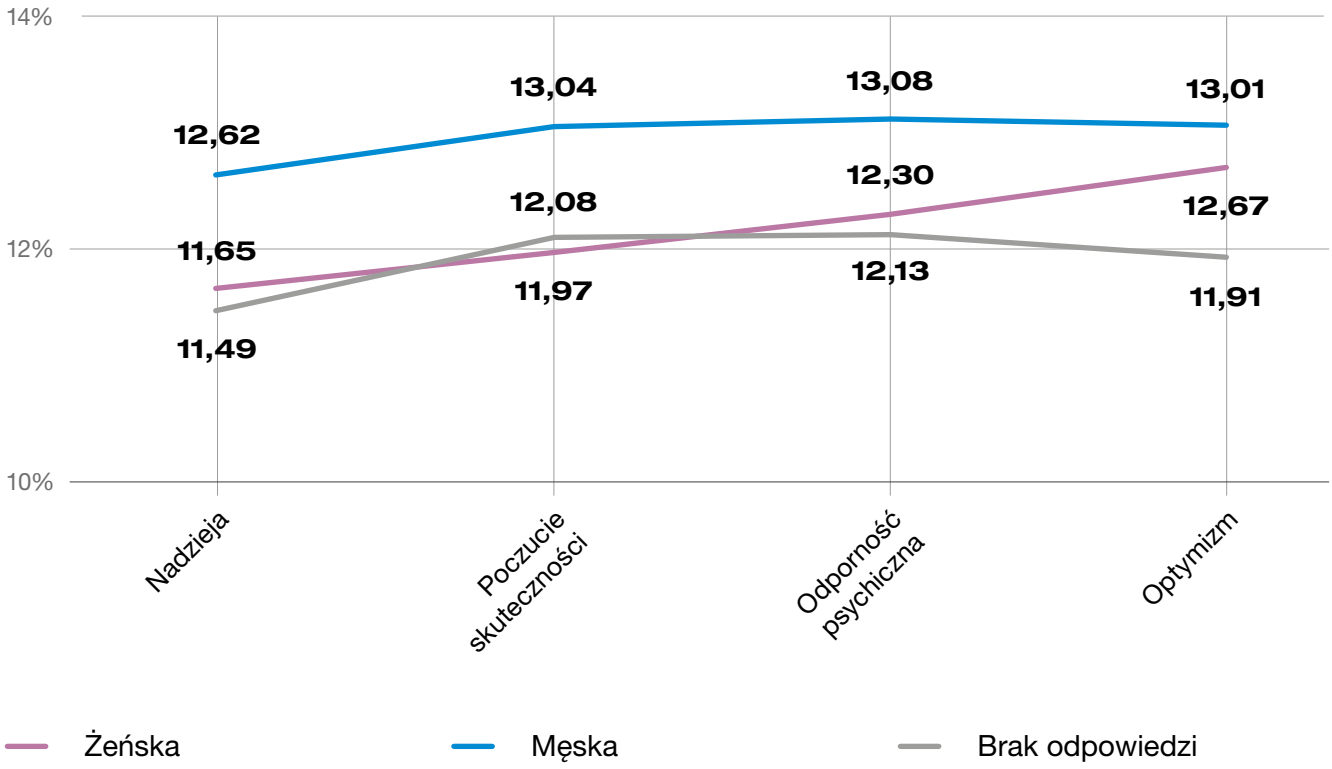
odporność psychiczną (powrót do równowagi po porażkach) oraz optymizm (pozytywne oczekiwania wobec przyszłości).

W „Diagnozie" kapitał psychologiczny analizowano zarówno pośrednio – poprzez samoocenę, poczucie sprawczości i sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami – jak i bezpośrednio, w badaniach obejmujących wszystkie cztery czynniki. Wyniki jednoznacznie pokazują, że poziom kapitału psychologicznego młodych w Polsce jest niski i systematycznie słabnie wraz z wiekiem. Już w badaniu „Młode Głowy" widoczny jest bardzo niski poziom poczucia sprawczości: większość młodych deklaruje, że w sytuacjach trudnych „traci głowę", nie wie, co robić lub spodziewa się porażki, a tylko mniejszość potrafi znaleźć konstruktywne rozwiązania. Oznacza to, że znaczna część młodzieży wchodzi w okres adolescencji i wczesnej dorosłości bez przekonania, że ma realny wpływ na swoje życie.

Badania w ramach „Diagnozy" pokazują również silne zróżnicowanie kapitału psychologicznego ze względu na płeć i wiek (Wykresy IV.3.4 i IV.3.5). Dziewczęta i młode kobiety charakteryzują się istotnie niższym poziomem wszystkich komponentów PsyCap niż chłopcy i młodzi mężczyźni, co jest spójne z obserwowanym wyższym poziomem depresji, lęku i zachowań autodestrukcyjnych w tej grupie. Jednocześnie osoby starsze

Wykres IV.3.4

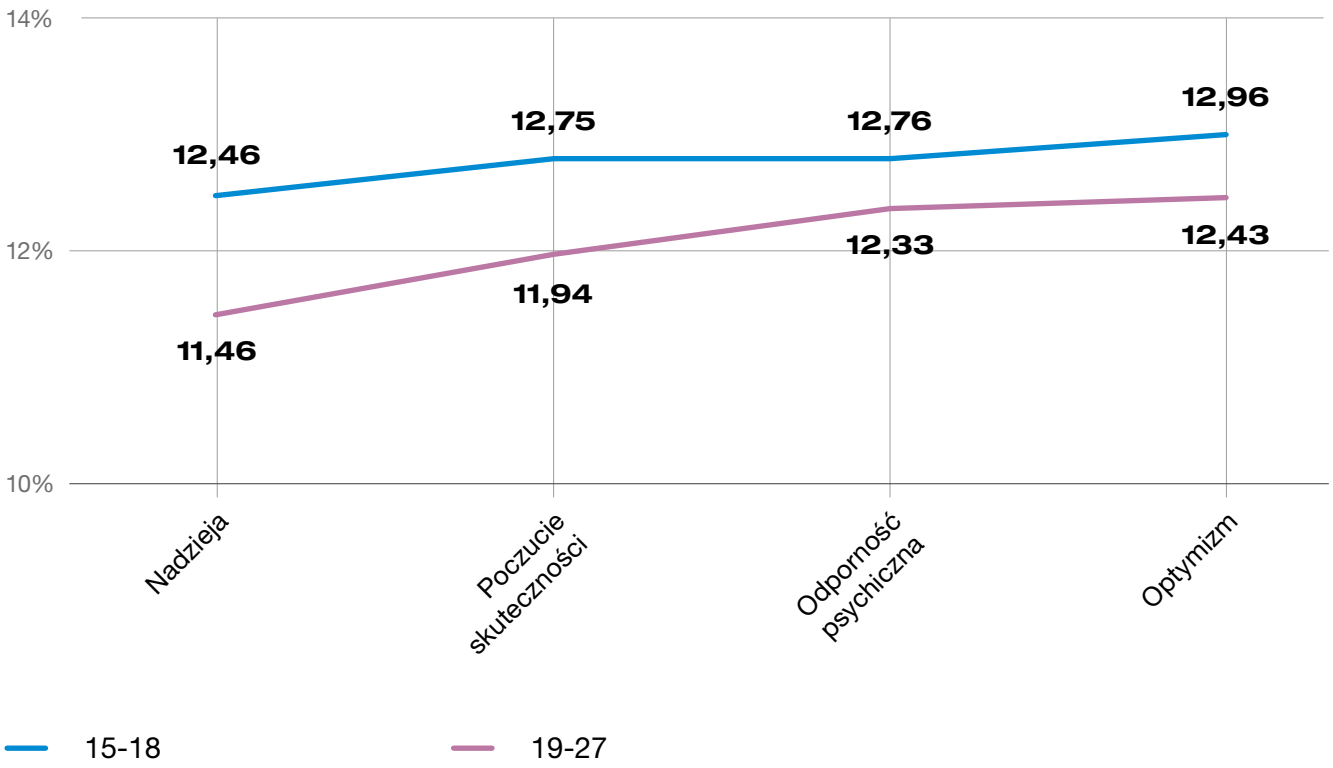
Kapitał psychologiczny a płeć młodzieży (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie młodzieży w wieku 15-29 lat, N=1025

Wykres IV.3.5

Kapitał psychologiczny a wiek (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie młodzieży w wieku 15-29 lat, N=1025

(19-27 lat) mają niższy kapitał psychologiczny niż młodsi (15-18 lat), co sugeruje, że kolejne doświadczenia stresowe – związane z edukacją, rynkiem pracy, samodzielnością i presją dorosłości – nie wzmacniają tych zasobów, lecz je osłabiają.

Z perspektywy zdrowia psychicznego kluczowe jest to, że niski kapitał psychologiczny pełni rolę mechanizmu pośredniczącego między trudnymi warunkami życia a kryzysem psychicznym. Młodzi o niskiej sprawczości, nadziei i odporności częściej doświadczają depresji, lęku, samookaleczeń oraz myśli samobójczych, ponieważ nie dysponują zasobami pozwalającymi regulować emocje i szukać rozwiązań w sytuacjach przeciążenia. Jednocześnie wyższy poziom PsyCap działa ochronnie – obniża ryzyko zaburzeń, wzmacnia zdolność adaptacji i amortyzuje skutki stresu.

Kapitał psychologiczny nie jest cechą „wrodzoną", lecz zasobem możliwym do wzmacniania poprzez środowisko rodzinne, szkolne i lokalne. Jego niski poziom oznacza, że nawet najlepsze interwencje kryzysowe będą miały ograniczoną skuteczność, jeśli nie zostaną uzupełnione o długofalowe działania budujące sprawczość, nadzieję, odporność i realistyczny optymizm młodych. Z tego względu PsyCap powinien być traktowany jako jeden z kluczowych wskaźników diagnozy i jeden z centralnych celów profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

8. Wysoki poziom lęków i obaw jako czynnik ryzyka

Dobrostan psychiczny młodzieży i młodych dorosłych w istotnym stopniu obniża wysoki, strukturalny poziom lęków i obaw, będących efektem narastających presji rozwojowych, edukacyjnych i społecznych. Najsilniejszym obszarem obaw pozostaje przyszłość życiowa rozumiana jako brak stabilności i kontroli – 68% młodych dorosłych deklaruje silny niepokój o swoją przyszłość, a ponad połowa obawia się, że wysiłek edukacyjny nie przełoży się na bezpieczeństwo ekonomiczne (CBOS, 2022). Wśród dzieci i młodzieży 63% obawia się „nieporadzenia sobie w dorosłym życiu", a 58% braku stabilnej pracy i samodzielności finansowej (Dębski i in., 2023), przy czym OECD wskazuje, że polska młodzież częściej niż rówieśnicy w wielu krajach UE postrzega przyszłość jako nieprzewidywalną i wysokiego ryzyka (OECD, 2024).

Drugim kluczowym wymiarem są lęki związane z presją edukacyjną – 54% 15-latków doświadcza wysokiego lub bardzo wysokiego stresu szkolnego, co plasuje Polskę wśród krajów o najwyższym poziomie tego zjawiska w Europie (HBSC, 2022). Ponad 60% uczniów szkół ponadpodstawowych deklaruje silny lęk przed egzaminami i „wypadnięciem z systemu", a niemal połowa obawia się trwałych konsekwencji pojedynczych niepowodzeń szkolnych (Dębski i in., 2023).

Lęki te mają bezpośredni związek z dobrostanem psychicznym – chroniczne napięcie i niepokój należą do najsilniejszych predyktorów obniżonej satysfakcji z życia, objawów depresyjnych oraz osłabienia poczucia sprawczości i kontroli, wpływając na decyzje edukacyjne, społeczne i życiowe (WHO; HBSC; Dębski i in., 2023). Istotnym uzupełnieniem są lęki relacyjne i społeczne – 33-35% uczniów często obawia się negatywnej oceny ze strony innych (Dębski, 2025), a ponad 40% doświadcza silnych porównań społecznych



w środowisku cyfrowym, z których co trzeci odczuwa pogorszenie samopoczucia (EU Kids Online, 2023).

Wyraźnie zaznaczają się także obawy związane z przeciążeniem psychicznym – 52% młodych deklaruje lęk, że „nie wytrzyma psychicznie", a 44% obawia się pogłębiania problemów emocjonalnych bez dostępu do pomocy (Dębski i in., 2023), co wpisuje się w obserwowany przez WHO wzorzec narastającego poczucia przytłoczenia wśród europejskiej młodzieży po 2020 roku (WHO, 2024). Tłem wzmacniającym wszystkie te obawy są lęki globalne i cywilizacyjne, związane z wojną, kryzysem klimatycznym i niestabilnością świata (UNICEF, 2023; OECD, 2024). Lęki młodych tworzą spójny wzorzec życia w warunkach chronicznej niepewności, silnie powiązany z niepewnością trajektorii przejścia w dorosłość oraz pogarszającym się dobrostanem psychicznym.

9. Niewystarczający dostęp do wsparcia psychicznego

Mimo znaczącego wzrostu zapotrzebowania dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży pozostaje deficytem systemowym. Badania populacyjne potwierdzają trwałą lukę między potrzebą a realnym dostępem do wsparcia. W grupie młodzieży w wieku 15-18 lat 39% deklarowało potrzebę kontaktu z psychologiem w ostatnim roku, lecz jedynie 15% faktycznie skorzystało z pomocy; 19% osób potrzebujących nie otrzymało żadnego wsparcia, a 6% napotkało istotne bariery dostępu (PTPS, 2025). W wieku 19-27 lat potrzeba wsparcia była jeszcze wyższa (46%), przy czym 20% młodych nie skorzystało z pomocy mimo potrzeby, a 7% doświadczyło utrudnień w dostępie (PTPS, 2025). Oznacza to, że luka systemowa dotyczy nie tylko młodzieży szkolnej, lecz także wczesnej dorosłości, pozostającej na styku systemów edukacji, ochrony zdrowia i rynku pracy.

27%

Odsetek starszych nastolatków stale lub często doświadczających braku energii (objaw depresyjno-lękowy). (Dębski i in., 2025)

24%

Co czwarty młodszy nastolatek (12-13 lat) i co trzeci starszy (17-19 lat) kompulsywnie używania sieci, dla regulacji emocji i ucieczki od złego samopoczucia. (Dębski i in., 2025)

23%

Odsetek uczniów w wieku 17-19 lat, którzy mieli w ostatnim roku myśli samobójcze, w przypadku uczniów w wieku 12-13 lat było to 17%. Próby samobójcze podjęło odpowiednio 12% i 8% osób w tych grupach wiekowych. (Dębski i in., 2025)

20%

Co piąta osoba w wieku 18-44 lat w Polsce ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako „taki sobie", 5% negatywny, a 74% określa go jako dobry. (CBOS, 2025)

1/5

Co czwarty nastolatek w wieku 12-13 oraz 17-18 lat często lub zawsze czuje się bezwartościowo – odczucia te są na podobnym poziomie w obu grupach. (Dębski i in., 2025)

14%

Tylu nastolatków w wieku 10-19 lat doświadcza w skali globalnej populacji zaburzeń zdrowia psychicznego, co stanowi znaczną część globalnego obciążenia chorobami w tej grupie wiekowej. (WHO, 2025)

Jako główne bariery wskazywane są długi czas oczekiwania, niedobory kadrowe – szczególnie psychologów dziecięcych i psychiatrów – nierównomierna dostępność terytorialna oraz słabo rozwinięta oferta wsparcia środowiskowego i profilaktycznego (NIK, 2023; WHO, 2024). W efekcie system koncentruje się głównie na interwencjach w fazie zaawansowanego kryzysu, podczas gdy wczesne i niskoprogowe formy pomocy pozostają niewystarczające. Niedobór szybkiej, ciągłej i dostępnej pomocy – szczególnie w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości – stanowi jeden z głównych czynników utrwalania kryzysu zdrowia psychicznego młodych oraz ogranicza skuteczność działań profilaktycznych. Niewystarczające jest również wsparcie młodzieży i rodzin w zakresie higieny cyfrowej i przeciwdziałania ryzykom wiążącym się z cyfrowym środowiskiem życia. Tymczasem jest ono jednym z najsilniejszych współczesnych determinantów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a szczególnie niekorzystne są kompulsywne i pasywne wzorce używania internetu.

10. Niska aktywność fizyczna i niekorzystne wzorce żywieniowe

Wśród czynników sektorowych, które w długiej perspektywie silnie kształtują trajektorie zdrowotne i społeczne młodych osób, istotne miejsce zajmują aktywność fizyczna i problem otyłości. Jedynie ok. 20% nastolatków realizuje minimum 60 minut umiarkowanego lub intensywnego ruchu dziennie, przy czym poziom aktywności systematycznie spada wraz z wiekiem i jest wyraźnie niższy wśród dziewcząt (HBSC, 2022; WHO). 28% młodzieży w wieku 11-15 lat można uznać za fizycznie nieaktywną, co współwystępuje z rosnącym czasem ekranowym oraz barierami motywacyjnymi i infrastrukturalnymi, które nasiliły się po pandemii COVID-19 (GUS, 2021).

Równolegle obserwuje się niekorzystne wzorce żywieniowe. Wśród dzieci w wieku 6-9 lat jedynie 44% spożywa codziennie owoce, a 36,8% warzywa, podczas gdy 32,2% regularnie pije słodzone napoje; wzorce te są silnie zróżnicowane społecznie, szczególnie według wykształcenia rodziców (COSI, 2022-2024). W starszych grupach wiekowych sytuacja ulega dalszemu pogorszeniu – codzienne śniadanie spożywa jedynie 36% dziewcząt i 50% chłopców w wieku 15 lat, a codzienne spożycie warzyw i owoców deklaruje zaledwie 26-33% młodzieży (HBSC, 2022).

Połączenie niskiej aktywności fizycznej z nadmiernym spożyciem kalorii i cukrów prostych przekłada się na narastanie nadwagi i otyłości. Szacuje się, że problem nadmiernej masy ciała dotyczy już około 20-25% dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (NIK, 2023; WHO, 2024). Badania HBSC wskazują, że 20% nastolatków w wieku 15-19 lat ma nadwagę, a 4,3% – otyłość; chłopcy częściej mają nadmierną masę ciała, natomiast dziewczęta znacznie częściej postrzegają siebie jako „zbyt grube" – dotyczy to 56% dziewcząt i 32% chłopców w wieku 15 lat, co stanowi jeden z najwyższych wyników w Europie (HBSC, 2022). Dane trendowe z lat 2014-2022 pokazują systematyczny wzrost odsetka młodzieży z nadwagą i otyłością we wszystkich grupach wiekowych 11-15 lat (HBSC, 2014; 2018; 2022).

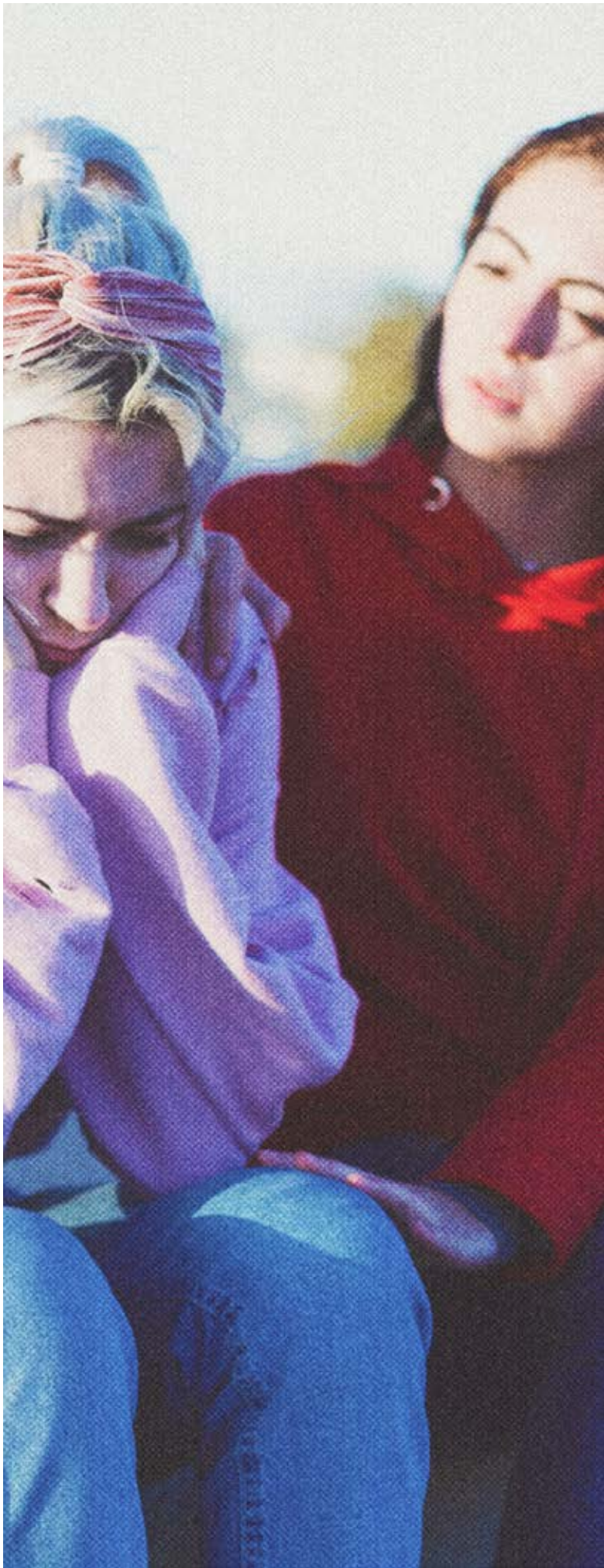
Problem ma wyraźny wymiar społeczny i systemowy – aż 60% rodziców nie rozpoznaje nadwagi lub otyłości u własnego dziecka, co znacząco ogranicza możliwości wczesnej interwencji (COSI, 2022-2024). Jednocześnie kontrole NIK wskazują na brak spójnego systemu monitorowania otyłości dzieci i młodzieży, spadek realizacji bilansów zdrowia do 61,7% w 2019 r. oraz fragmentaryczny charakter działań profilaktycznych (NIK, 2018-2020; 2025). Konsekwencje zdrowotne tych procesów są długofalowe. Otyłość

wieku rozwojowego istotnie zwiększa ryzyko insulinooporności i cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych oraz chorób układu krążenia w dorosłości. Coraz częściej obserwuje się również powikłania ortopedyczne, obniżoną wydolność fizyczną i zaburzenia snu. Jednocześnie nadwaga i otyłość silnie korelują z obniżonym dobrostanem psychicznym, gorszą samooceną i wyższym ryzykiem depresji, co dodatkowo utrwala spiralę bierności i wycofania (WHO, 2024; HBSC, 2022).

11. Kwestie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego

Zdrowie seksualne i reprodukcyjne stanowi istotny, wieloetapowy czynnik wpływający na dzietność, oddziałujący już od okresu adolescencji. Ostatnie dostępne dane porównywalne HBSC wskazują, że w Polsce inicjację seksualną deklaruje 16,4% piętnastoletnich chłopców i 10,1% dziewcząt. Wśród młodych, którzy rozpoczęli współżycie, przy ostatnim stosunku prezerwatywę stosowało 57,6%, a tabletki antykoncepcyjne deklarowano w 17,1% przypadków; jednocześnie znaczna część badanych nie miała pewności, czy i jak była stosowana ochrona. Dane te sugerują, że część młodzieży wchodzi w aktywność seksualną przy ograniczonych zasobach wiedzy i kontroli zdrowotnej, co zwiększa ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową i nieplanowanych ciąż (HBSC, 2018). Trendy międzynarodowe HBSC/WHO dodatkowo wskazują na spadek użycia prezerwatyw wśród nastolatków w Europie w latach 2014-2022, co stanowi niekorzystne tło również dla Polski (WHO/HBSC, 2022).

Na dalszym etapie trajektorii zdrowia reprodukcyjnego ujawnia się problem niepłodności, który bezpośrednio ogranicza realizację planów rodzicielskich. Szacunki WHO oraz dane krajowe wskazują, że niepłodność dotyczy około



10-16% par w wieku rozrodczym, co w Polsce przekłada się na ok. 1-1,5 mln par. Problem ten jest powiązany, m.in. z odkładaniem rodzicielstwa do późniejszego wieku, pogorszeniem stanu zdrowia, przebytymi infekcjami oraz brakiem wczesnej diagnostyki i profilaktyki. W konsekwencji część osób, mimo deklarowanej chęci posiadania dzieci, napotyka bariery biologiczne uniemożliwiające lub opóźniające rodzicielstwo (WHO; MZ, 2024). Istotnym elementem kompensującym te bariery jest leczenie niepłodności metodą in vitro. Jednocześnie in vitro działa na końcowym etapie trajektorii prokreacyjnej i nie eliminuje przyczyn problemów zdrowotnych narastających wcześniej (MZ/Pacjent.gov.pl, 2024-2025). Z perspektywy diagnozy oznacza to, że poprawa dzietności wymaga nie tylko wsparcia finansowego rodzin i leczenia niepłodności, lecz także systemowego wzmocnienia profilaktyki, edukacji seksualnej i wczesnej opieki nad zdrowiem reprodukcyjnym na całej trajektorii życia.

12. Wpływ zdrowia psychicznego na trajektorie życia

Przebieg trajektorii zdrowia psychicznego młodzieży i młodych dorosłych w największym stopniu zależy od dwóch czynników: poziomu kapitału psychologicznego oraz dostępności stabilnego wsparcia ze strony otoczenia. Ich łączne działanie decyduje o tym, czy młodzi utrzymują się w trajektorii stabilnego dobrostanu psychicznego, czy też stopniowo przesuwają się w kierunku trajektorii ryzyka i kryzysu.

Wysoki kapitał psychologiczny w połączeniu z dostępem do realnego wsparcia społecznego i instytucjonalnego sprzyja utrzymywaniu pożądanych trajektorii. Kombinacja ta chroni przed eskalacją przeciążenia i umożliwia zachowanie ciągłości rozwoju edukacyjnego, społecznego i emocjonalnego. Zaburzenie jednego z tych elementów prowadzi do przesuwania się młodych w stronę trajektorii ryzykownych lub niepożądanych (Wykres IV.3.6). Brak obu czynników jednocześnie – kapitału psychologicznego oraz skutecznego wsparcia – stanowi główną przyczynę przejścia w trajektorie kryzysowe – kryzysów, wypalenia i wycofania.

W ujęciu diagnostycznym, trajektoria zdrowia psychicznego pełni funkcję nadrzędną wobec innych trajektorii życiowych dzieci i młodzieży, w istotny sposób warunkując przebieg edukacji, wejścia na rynek pracy, procesu usamodzielniania się oraz kształtowania relacji i planów rodzinnych. Przeciążenie psychiczne, kryzysy emocjonalne oraz deficyty kapitału psychologicznego uruchamiają trajektorie ryzykowne lub niepożądane, zakłócające inne trajektorie, co prowadzi do efektów kaskadowych.

13. Kluczowa rola trajektorii zdrowia psychicznego

Obniżone funkcjonowanie psychiczne sprzyja spadkowi motywacji i koncentracji, absencjom szkolnym, obniżeniu wyników edukacyjnych oraz przedwczesnemu wycofywaniu się z aktywności. W dalszej kolejności przekłada się to na trudności w płynnym wejściu na rynek pracy, większą niestabilność zatrudnienia, opóźnianie procesu usamodzielniania się oraz ograniczoną zdolność do planowania przyszłości. W tym sensie kryzys zdrowia psychicznego nie stanowi jedynie odrębnego problemu sektorowego, lecz mechanizm systemowo destabilizujący cały przebieg przejścia w dorosłość.

Wykres IV.3.6

Pożądane i niepożądane trajektorie dotyczące zdrowia i kapitału psychologicznego

Trajektoria: **STABILNEGO DOBROSTANU I SAMOREGULACJI PSYCHICZNEJ**

Dobre funkcjonowanie emocjonalne, zdolność regulowania stresu, korzystanie z sieci wsparcia oraz poczucie sensu i sprawczości.

Trajektoria: **NARASTAJĄCEGO PRZECIĄŻENIA I CHRONICZNEGO STRESU**

Długotrwałe napięcie wynikające z presji osiągnięć, niepewności i nadmiernej ekspozycji cyfrowej, prowadzące do obniżenia dobrostanu.

Trajektoria: **KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH I EPIZODÓW ZABURZEŃ**

Epizody depresyjne, lękowe lub adaptacyjne, nasilające się przy braku wczesnej pomocy i ciągłości wsparcia.

Trajektoria: **WYPALENIA I DEZAKTYWIZACJI**

Emocjonalne wyczerpanie, utrata motywacji i sensu działania oraz rezygnacja z aktywności edukacyjnej, zawodowej lub społecznej.

Trajektoria: **WYCOFANIA I IZOLACJI SPOŁECZNEJ**

Ograniczanie relacji bezpośrednich, narastająca samotność i funkcjonowanie głównie w środowisku online.

Źródło: Opracowanie własne

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: zdrowie i kapitał psychologiczny

Mocne strony i zasoby

1. **Zdrowie psychiczne** jako zasób adaptacyjny – zdolność regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem i regeneracji w sytuacjach przeciążenia.
2. **Kapitał psychologiczny** (sprawczość, nadzieja, odporność, optymizm) umożliwiający utrzymanie motywacji, sensu działania i ciągłości rozwoju mimo trudności.
3. **Relacje wspierające** – rodzina, rówieśnicy i dorośli znaczący pełniący funkcję bufora wobec stresu i kryzysów.
4. **Wczesne** doświadczenia sukcesu, bycia zauważonym i skutecznym, wzmacniające poczucie wpływu na własne życie.
5. **Dostęp** do niskoprogowego, środowiskowego wsparcia psychologicznego, umożliwiającego wczesną interwencję i zapobieganie eskalacji problemów.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Systematyczne osłabienie** kapitału psychologicznego w toku dorastania, szczególnie u dziewcząt i starszej młodzieży.
2. **Chroniczny stres** i przeciążenie emocjonalne wynikające z presji edukacyjnej, niepewności przyszłości i porównań społecznych.
3. **Niska samoocena** i ograniczone poczucie sprawczości – zwiększające podatność na depresję i zachowania autodestrukcyjne.
4. **Doświadczenie przemocy,** zaniedbania i krzywdzenia jako silny akcelerator kryzysów.
5. **Niedostateczna** dostępność szybkiej, ciągłej i środowiskowej pomocy psychologicznej.
6. **Sprzężenie kryzysu** psychicznego z innymi obszarami życia (szkoła, relacje, zdrowie fizyczne), prowadzące do efektów kaskadowych.

Kwestia kluczowa:

Zdrowie psychiczne i kapitał psychologiczny pełnią funkcję osiową wobec innych trajektorii życia młodego pokolenia. Wysoki poziom zasobów psychicznych, w połączeniu z realnym wsparciem, stabilizuje trajektorie edukacyjne, zawodowe i społeczne. Ich deficyt – zwłaszcza przy braku wczesnej i dostępnej pomocy – uruchamia efekt domina: od przeciążenia i depresji, przez autodestrukcję, po trwałe zakłócenia przejścia w dorosłość.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Wczesna interwencja i profilaktyka zdrowia psychicznego**

   Nacisk na wczesne wykrywanie trudności oraz programy profilaktyczne, zapobiegające eskalacji depresji i zachowań autodestrukcyjnych.

2. **Wzmacnianie kapitału psychologicznego młodzieży i młodych dorosłych**

   Systemowe działania rozwijające sprawczość, odporność psychiczną, regulację emocji i radzenie sobie ze stresem jako kluczowe zasoby ochronne w obliczu presji edukacyjnej i społecznej.

3. **Zintegrowane przeciwdziałanie przemocy i zachowaniom suicydalnym**

   Spójne ścieżki wsparcia łączące szkołę, ochronę zdrowia i pomoc społeczną, obejmujące wczesne rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych, interwencję kryzysową i ciągłość opieki.

4. **Ułatwienie dostępu do niskoprogowej pomocy psychologicznej**

   Rozwój łatwo dostępnych form wsparcia bez barier finansowych i terytorialnych, szczególnie w szkołach i małych miejscowościach.

5. **Ograniczenie negatywnego wpływu środowiska cyfrowego**

   Ograniczanie ekspozycji na treści szkodliwe i mechanizmy uzależniające, rozwój kompetencji cyfrowych oraz skuteczna ochrona małoletnich w internecie.

6. **Szkoła jako filar dobrostanu i odporności psychicznej**

   Zmniejszanie presji edukacyjnej, rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych oraz stała obecność wsparcia psychologicznego jako element codziennego funkcjonowania placówek.

7. **Włączanie młodzieży w współtworzenie działań relacyjnych i dobrostanowych**

   Tworzenie mechanizmów partycypacyjnych, w których młodzi współprojektują inicjatywy wzmacniające więzi społeczne i zdrowie psychiczne, zwiększając skuteczność interwencji publicznych.

Dodatkowe dane i raporty:

Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków.* Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Dębski, M., i in. (2023). *Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym.* Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2022). *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce.* Warszawa: FDDS.

HBSC. (2022). *Health Behaviour in School-aged Children. Poland report.* Copenhagen: WHO Europe.

Lewandowska, A. (2024). *Raport roczny Konsultant Krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży za rok 2024.* Warszawa: Ministerstwo Zdrowia.

OECD. (2024). *Youth well-being and mental health in Europe.* Paris: OECD Publishing.

WHO Europe. (2025). *Mental health of children and adolescents in Europe.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.



DR N. MED. ALEKSANDRA LEWANDOWSKA
Instytut Matki i Dziecka w Warszawie
Konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży

Ekspertyza. **Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – jakie rozwiązania są konieczne?**

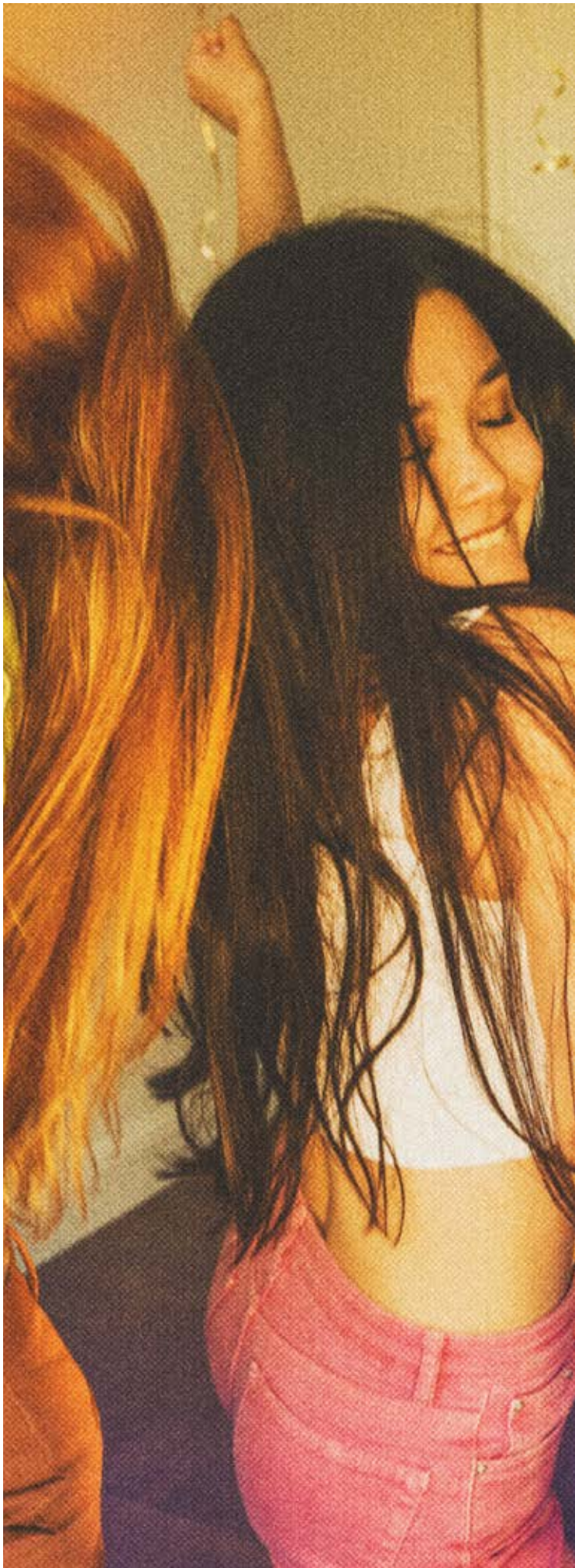
Pogarszanie się zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wymaga celowanych polityk publicznych. Kluczowa jest integracja działań w obszarze zdrowia, edukacji, polityki społecznej oraz regulacja środowiska cyfrowego. O skuteczności działań zdecydują koordynacja, wczesna interwencja i ochrona grup najbardziej wrażliwych.

Pogarszanie się zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce ma charakter populacyjny, trwały i wieloczynnikowy, a jego skala wykracza poza zdolności absorpcyjne obecnego systemu wsparcia. Od 2020 r. liczba dzieci i młodzieży korzystających z publicznej opieki psychiatrycznej w Polsce wzrosła ponad 2,5-krotnie. Zaburzenia rozwojowe i emocjonalne dotyczą ok. 16% dzieci w wieku 0-6 lat, natomiast w grupie 7-17 lat ponad 0,5 mln dzieci i nastolatków spełnia kryteria rozpoznania zaburzeń psychicznych. Najczęściej diagnozowane są zaburzenia lękowe i nastroju, zaburzenia zachowania, zaburzenia odżywiania oraz problemy adaptacyjne i związane z używaniem substancji.

Wśród kluczowych determinant zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży najczęściej identyfikowane są stres szkolny, przemoc rówieśnicza (w tym cyberprzemoc), sytuacja rodzinna oraz cyfrowe determinanty zdrowia.

Szkoła pozostaje jednym z głównych źródeł chronicznego stresu ze względu na presję ocen, przeciążenie wymaganiami, ograniczone poczucie wpływu uczniów oraz niewystarczającą dostępność wsparcia psychologicznego. Równolegle badania populacyjne wskazują na wysoką częstość doświadczania przemocy rówieśniczej (około 66%) i cyberprzemocy (ok. 25-40%), które istotnie obniżają satysfakcję z życia nie tylko u osób bezpośrednio krzywdzonych, ale także u świadków tych zdarzeń. Szczególnie niepokojące są dane dotyczące zachowań samouszkadzających i suicydalnych. Samookaleczenia deklaruje ok. 17% uczniów zarówno klas VII szkół podstawowych, jak i klas trzecich szkół ponadpodstawowych, a odsetki planów i prób samobójczych osiągają poziomy wskazujące na problem o charakterze populacyjnym (Dębski i in., 2025).

Istotną rolę odgrywa również środowisko rodzinne. Rodzina, choć pozostaje kluczowym środowiskiem ochronnym, w sytuacji kryzysu może pełnić funkcję czynnika ryzyka. Zaburzenia psychiczne rodziców pięciokrotnie zwiększają ryzyko problemów psychicznych u dzieci, a chroniczny stres finansowy, niestabilność zatrudnienia oraz przeciążenie obowiązkami opiekuńczymi działają jako silne czynniki ryzyka. Jednocześnie w badaniach z 2025 r. odnotowano bardzo wysoki odsetek młodzieży deklarującej doświadczenie przemocy psychicznej ze strony rodzica lub opiekuna (Dębski i in., 2025). Dotyczy to aż 68% uczniów klas VII szkół podstawowych, którzy podjęli próbę samobójczą, co jednoznacznie pokazuje silny związek między przemocą psychiczną w środowisku rodzinnym a najpoważniejszymi kryzysami zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (Dębski i in., 2025). Choć wynik ten wymaga pogłębionej analizy metodologicznej i triangulacji danych, nie może zostać pominięty w diagnozie, ponieważ wskazuje na potencjalnie poważną lukę w systemie ochrony i wsparcia rodzin.

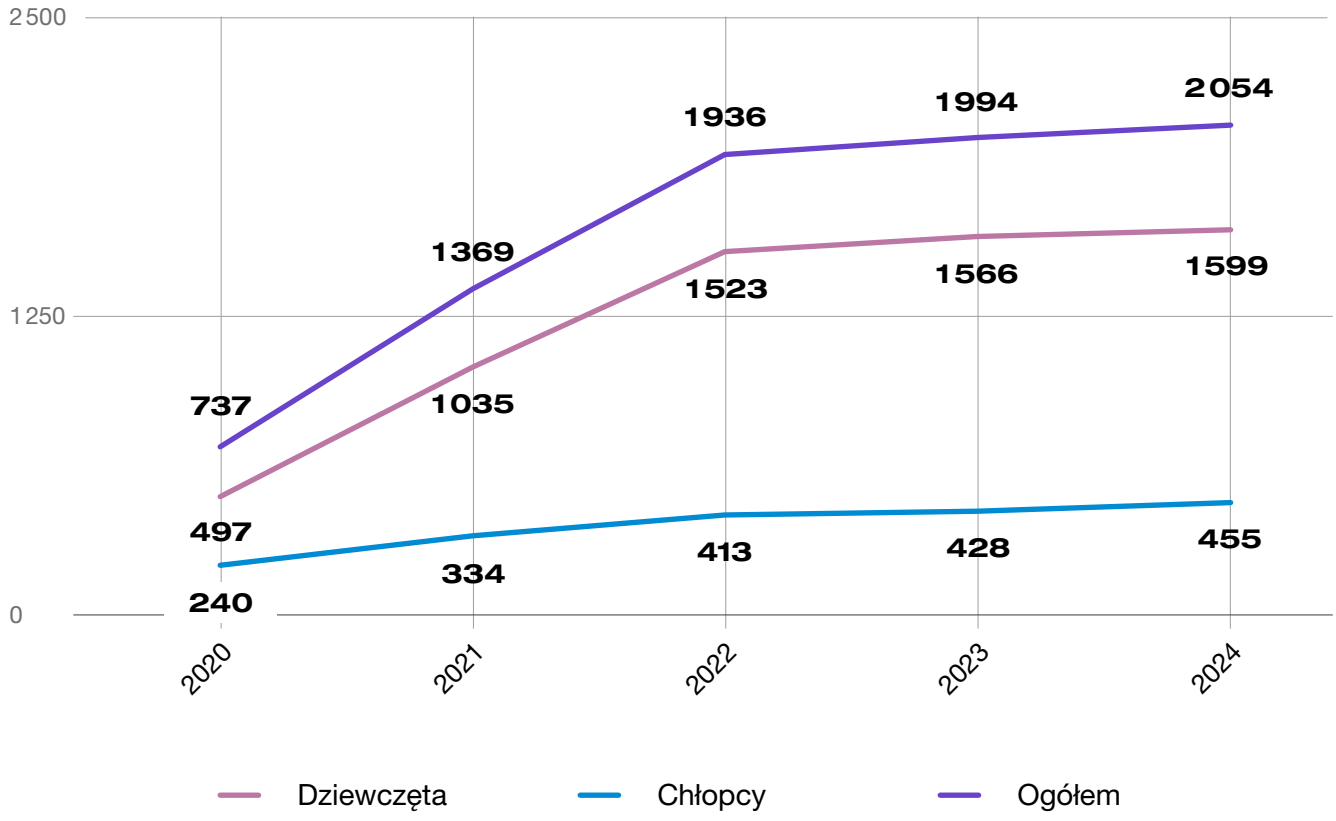


Jednym z najsilniejszych mechanizmów potęgujących kryzys zdrowia psychicznego jest cyfryzacja codzienności młodzieży. Związek między korzystaniem z technologii a zdrowiem psychicznym ma charakter złożony i dwukierunkowy: nasilone używanie może pogarszać dobrostan, a gorsza kondycja psychiczna zwiększa podatność na kompulsywne i ryzykowne korzystanie z sieci.

W planowaniu interwencji kluczowe znaczenie ma odejście od uproszczonego myślenia w kategoriach „czas ekranowy = szkoda” na rzecz analizy konstelacji czynników obejmujących użytkownika, wzorzec zachowania i treść (model *user–conduct–content*). Ryzyko cyfrowe jest

Wykres E.1

Liczba prób samobójczych (grupa wiekowa poniżej 19 lat)



Źródło: Czabański, 2025; na podstawie danych Komendy Głównej Policji

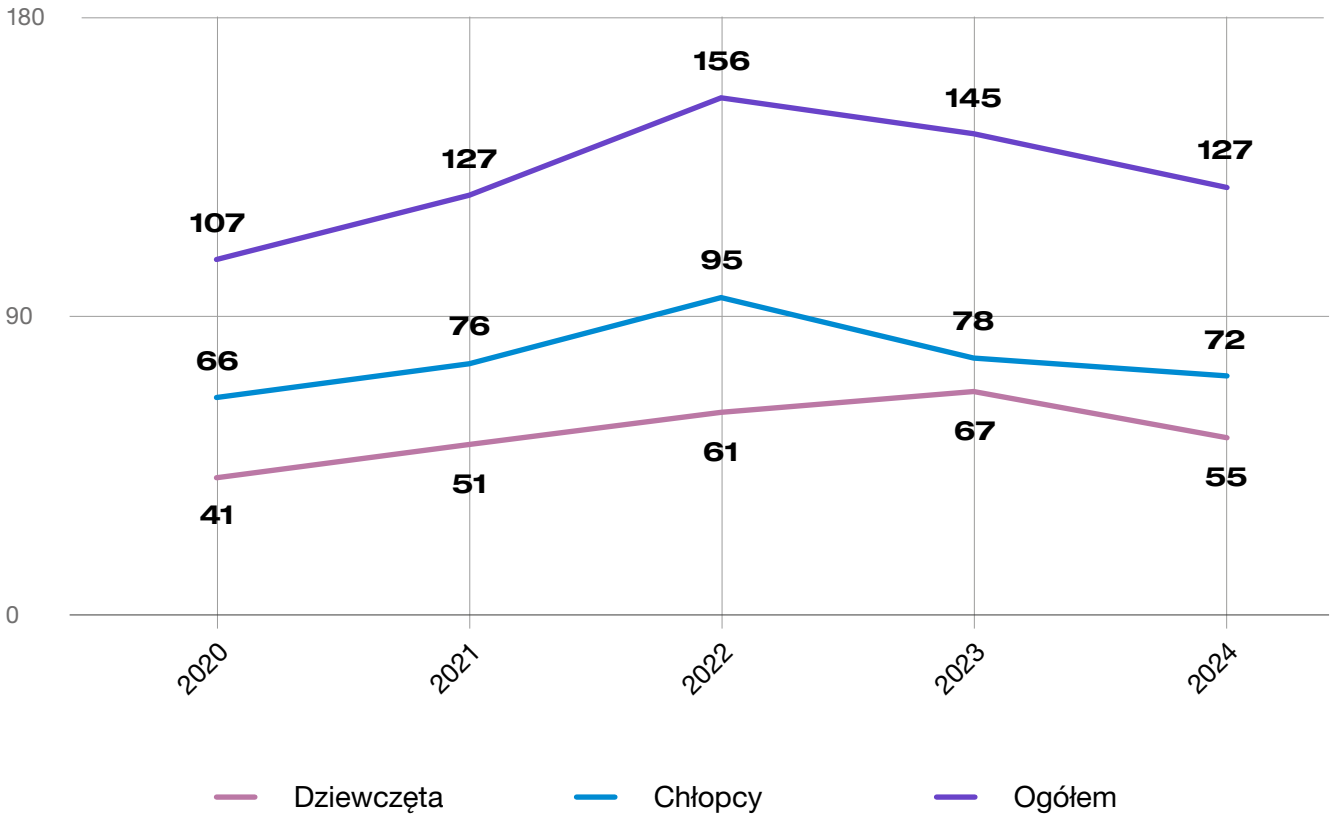
szczególnie wysokie u młodszych dzieci, osób z wcześniejszymi trudnościami psychicznymi oraz z doświadczeniem przemocy, wykluczenia lub samotności, dla których środowisko online może pełnić zarówno funkcję kompensacyjną, jak i eskalującą zagrożenia.

Badania udowadniają, że kompulsywne i pasywne korzystanie z internetu jest silnie powiązane z obniżonym dobrostanem.

Uczniowie o wysokim poziomie kompulsywności istotnie rzadziej deklarują wysokie poczucie szczęścia (12% wobec 37% w grupie niskiej kompulsywności), a zadowolenie z życia spada wraz ze wzrostem kompulsywności ($r = -0{,}328$). Szczególnie alarmująca jest skala ekspozycji na treści suicydalne i samouszkadzające: 70% uczniów o wysokiej kompulsywności deklaruje, że w mediach społecznościowych wyświetlały im się takie treści, mimo że w wielu przypadkach nie były one aktywnie wyszukiwane. Wśród uczniów zgłaszających myśli samobójcze aż 45% wskazuje na nieintencjonalną

Wykres E.2

Liczba samobójstw (grupa wiekowa poniżej 19 lat)



Źródło: Czabański, 2025; na podstawie danych Komendy Głównej Policji

ekspozycję na tego typu materiały. Dane te świadczą, że ryzyka cyfrowe mają w dużej mierze charakter systemowy i są powiązane z architekturą platform (algorytmy rekomendacji, nieskończone przewijanie, mechanizmy podtrzymywania uwagi), a nie wyłącznie z indywidualną samokontrolą dziecka czy nadzorem rodzicielskim.

Pomimo rosnącej liczby danych, istotne luki w wiedzy na temat źródeł kryzysu dobrostanu psychicznego pozostają nadal nierozstrzygnięte. W szczególności nie znamy dokładnych relacji przyczynowych między korzystaniem z technologii a pogorszeniem zdrowia psychicznego; nie wiemy także, które mechanizmy algorytmiczne najsilniej zwiększają ryzyko w grupach wrażliwych, a ograniczony dostęp do danych platform cyfrowych utrudnia ocenę skuteczności regulacji. Brakuje badań podłużnych oraz porównywalnych, standaryzowanych pomiarów przemocy domowej i rówieśniczej. Oznacza to konieczność zarządzania politykami publicznymi w warunkach niepewności, przy jednoczesnej konieczności interwencji.

Z perspektywy polityk publicznych dostępna wiedza jest jednak wystarczająca, aby działać natychmiast tam, gdzie koszty zaniechania

są najwyższe. W świetle wyników badań z lat 2022–2025, szczególnego znaczenia nabiera integracja trzech obszarów ryzyka: (1) przemocy rówieśniczej (w tym roli świadka), (2) wzorców korzystania z technologii (kompulsywność, pasywność i algorytmizacja ekspozycji) oraz (3) zachowań samobójczych i samouszkodzeń. Równolegle konieczna jest budowa zintegrowanego systemu danych i monitoringu, który pozwoli korygować polityki w miarę napływu nowych dowodów i ograniczać niepewność decyzyjną w kolejnych latach.

Kluczowym wyzwaniem jest stworzenie spójnego, międzysektorowego systemu polityk publicznych, który łączy perspektywę zdrowia, edukacji, polityki społecznej, cyfryzacji i rynku pracy. System ten powinien spełniać kilka funkcji jednocześnie: (1) wzmacniać odporność psychiczną dzieci i młodzieży poprzez profilaktykę, edukację i rozwój kompetencji społecznych, (2) minimalizować ryzyka wynikające z cyfrowych determinant zdrowia psychicznego (w tym mechanizmów algorytmicznych i komercyjnych), (3) zapewniać dostęp do zintegrowanej, wielopoziomowej opieki psychiatrycznej i psychologicznej, (4) uwzględniać dobrostan psychiczny rodziców i opiekunów jako czynnik ryzyka i ochrony, (5) uwzględniać dane i analizy w projektowaniu decyzji (*evidence-based policymaking*) oraz (6) realnie włączać głos młodych ludzi w projektowanie rozwiązań.

Istotnym wyzwaniem pozostają nierówności w zakresie zdrowia psychicznego, przejawiające się szczególnie podwyższonym ryzykiem obniżenia dobrostanu wśród młodych osób z grup wrażliwych, takich jak osoby doświadczające ubóstwa, migracji, niepełnosprawności, pieczy zastępczej oraz przemocy.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Zdrowie psychiczne jako priorytet międzyresortowy, z silną koordynacją działań w zakresie zdrowia, edukacji, polityki społecznej i regulacji cyfrowych.**

2. **Przesunięcie ciężaru na wczesną interwencję: obowiązkowa edukacja zdrowotna, szkoła jako miejsce profilaktyki, wykrywania kryzysu, przeciwdziałania przemocy i zapobiegania zachowaniom suicydalnym.**

3. **Skuteczne egzekwowanie ochrony małoletnich w środowisku cyfrowym, w tym ograniczanie algorytmicznej ekspozycji na treści szkodliwe.**

4. **Zintegrowany system monitoringu, ewaluacji i badań podłużnych, umożliwiający planowanie i korekty polityk publicznych.**



~500 tys.

Liczba dzieci i młodzieży w wieku 7-17 lat spełniających kryteria zaburzeń psychicznych w Polsce. (EZOP II, NFZ, 2021)

70%

Odsetek młodzieży o wysokiej kompulsywności online, eksponowanych na treści suicydalne w mediach społecznościowych. (Dębski i in., 2025)

59%

Odsetek uczniów w wieku 11-17 lat, które miały kontakt z przemocą rówieśniczą lub cyberprzemocą. (Dębski i in., 2025)

17%

Odsetek nastolatków – lat 12-14 oraz 17-18, którzy dokonali samouszkodzeń w ostatnim roku poprzedzającym badanie. (Dębski i in., 2025)

16%

Odsetek dzieci w wieku 0-6 lat w Polsce z zaburzeniami rozwojowymi lub emocjonalnymi. (EZOP II, NFZ, 2021)

Bibliografia:

Cosma, A., Molcho, M., & Pickett, W. (2024). *A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Vol. 2)*. WHO Regional Office for Europe.

Dębski M., Pyżalski J., Borchet J., Witkowska H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie.*

Lewandowska, A. (2024). *Raport roczny Konsultant Krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży za rok 2024.* Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.

WHO Regional Office for Europe. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health: Policy brief.*

Prawa dziecka w Polsce 2024, UNICEF

Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020-2024 na podstawie danych KGP na dzień 17.01.2025 – dr hab. Adam Czabański prof. AJP, ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w IPIN, Prezes Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego



DR HALSZKA WITKOWSKA
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne
Fundacja Życie warte jest rozmowy

Ekspertyza. **Samobójstwa młodych: skala, przyczyny, możliwości przeciwdziałania**

Samobójstwa są jedną z głównych przyczyn zgonów dzieci i młodzieży w Polsce – rocznie odbierają życie wielokrotnie częściej niż utonięcia i częściej niż wypadki drogowe. Skuteczne przeciwdziałanie wymaga wdrażania rozwiązań opartych na wiedzy naukowej, działań systemowych i międzyresortowych oraz ścisłej współpracy z doświadczonymi organizacjami pozarządowymi.

Dane Komendy Głównej Policji wskazują na znaczny wzrost prób samobójczych i samobójstw wśród dzieci i młodzieży w wieku 7-19 lat w latach 2020-2022. Liczba samobójstw wzrosła w tym okresie z 107 w 2020 r. do 156 w 2022 r., a liczba prób samobójczych z 737 do 1936. W latach 2023-2024 nastąpiło wyraźne wyhamowanie trendu – liczba samobójstw spadła do 127 w 2024 r., a tempo wzrostu prób samobójczych uległo istotnemu osłabieniu. Dane cząstkowe za 2025 r. sugerują niewielki spadek liczby prób, przy jednoczesnych sygnałach wzrostu liczby samobójstw, co wymaga ostrożnej interpretacji z uwagi na różnice metodologiczne między danymi KGP i GUS oraz zmiany liczebności kohort wiekowych.

Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży mają charakter wieloczynnikowy, a dane administracyjne nie oddają pełnej skali zjawiska. Warto zwrócić szczególną uwagę na dwie kwestie. Statystyki Komendy Głównej Policji obejmują głównie przypadki najcięższe, podczas gdy wiele prób samobójczych nie jest zgłaszanych lub pozostaje znanych wyłącznie najbliższemu otoczeniu, a część dzieci i młodzieży ukrywa takie zachowania (Witkowska i in., 2022). Zjawisko to ma charakter międzynarodowy – według WHO na jedno samobójstwo przypada średnio 10-15 prób (WHO, 2016), przy czym w populacji dzieci i młodzieży relacja ta może być wielokrotnie wyższa i sięgać nawet 100-200 prób na jeden zgon samobójczy (Shain, 2016; Goldsmith i in., 2002; Husain, 1990).

Istotnym wymiarem analizy zachowań samobójczych jest ich zróżnicowanie ze względu na płeć. W populacji dorosłych kobiety znacznie częściej podejmują próby samobójcze, natomiast mężczyźni około pięciokrotnie częściej giną w wyniku samobójstwa, szczególnie w grupie wiekowej 19-64 lata (Hołyst, 2012; Czabański i in., 2025).

Wzrost liczby prób samobójczych dziewcząt

Wśród dzieci i młodzieży wzorzec ten przyjmuje odmienną postać. Dane Komendy Głównej Policji z lat 2020-2024 pokazują, że liczba zgonów samobójczych pozostaje wyższa wśród chłopców, z kulminacją w 2022 r. i częściowym obniżeniem w kolejnych latach. Jednocześnie obserwuje się wyraźnie odmienną dynamikę prób samobójczych, które od 2021 r. gwałtownie wzrosły przede wszystkim wśród dziewcząt, podczas gdy wzrost wśród chłopców był znacznie wolniejszy. Wskazuje to na narastającą feminizację prób samobójczych przy utrzymującym się wyższym poziomie zgonów samobójczych wśród chłopców (Czabański, Witkowska, 2025).

Dynamiczny wzrost prób samobójczych wśród dziewcząt ma charakter wieloczynnikowy i jest powiązany ze wzrostem przemocy rówieśniczej w środowisku cyfrowym. Przemoc ta przybiera dziś formę hybrydową, łączącą doświadczenia szkolne i domowe poprzez media społecznościowe i komunikatory. Szczególną rolę odgrywają zjawiska takie jak sextortion oraz wykorzystanie technologii (np. *deep fake*) do przemocy seksualnej, które częściej dotykają dziewcząt i wiążą się z silnym poczuciem winy oraz barierami w szukaniu pomocy.

Raport Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków (Dębski, Pyżalski, Borchet, Witkowska, 2025) potwierdza wyraźnie wyższą skalę zachowań samobójczych wśród dziewcząt, szczególnie w zakresie prób samobójczych. Już w klasach VII dziewczęta kilkukrotnie częściej niż chłopcy deklarują myśli, plany i próby samobójcze, a różnice te utrzymują się i pogłębiają w starszej kohorcie wiekowej (13% vs. 3% prób w klasach VII oraz 17% vs. 8% w klasach trzecich). Próby samobójcze dziewcząt współwystępują z innymi formami autoagresji, wysoką ekspozycją na treści suicydalne w mediach społecznościowych oraz – w przeważającej większości przypadków – z doświadczeniem przemocy, najczęściej przemocy psychicznej w środowisku domowym. Jednocześnie badanie pokazuje istotną rolę wsparcia rówieśniczego, które jednak często funkcjonuje bez wystarczającego wsparcia systemowego dorosłych.

Wysokie narażenie na treści suicydalne

Istotną kwestią, na co zwróciłam uwagę w cytowanym raporcie, jest wysoka ekspozycja nastolatków na treści suicydalne w mediach społecznościowych, która ma w dużej mierze charakter nieintencjonalny. Aż 39% uczniów klas VII oraz 55% uczniów klas trzecich deklaruje, że takie treści wyświetlają im się w mediach społecznościowych, przy czym 90% badanych podkreśla, że nigdy ich samodzielnie nie wyszukuje. Wskazuje to na istotną rolę mechanizmów algorytmicznych w niezamierzonej ekspozycji młodych na treści o wysokim potencjale ryzyka. Jednocześnie badanie ujawnia znaczącą skalę nieformalnego wsparcia rówieśniczego – 37% uczniów klas VII i 53% uczniów klas trzecich podejmowało próby pomocy koledze lub koleżance w kryzysie suicydalnym, często bez systemowego wsparcia dorosłych.

Badanie ponadto jednoznacznie wskazuje na silny związek między doświadczeniem przemocy a zachowaniami samobójczymi nastolatków. Ponad 95% uczniów z myślami,

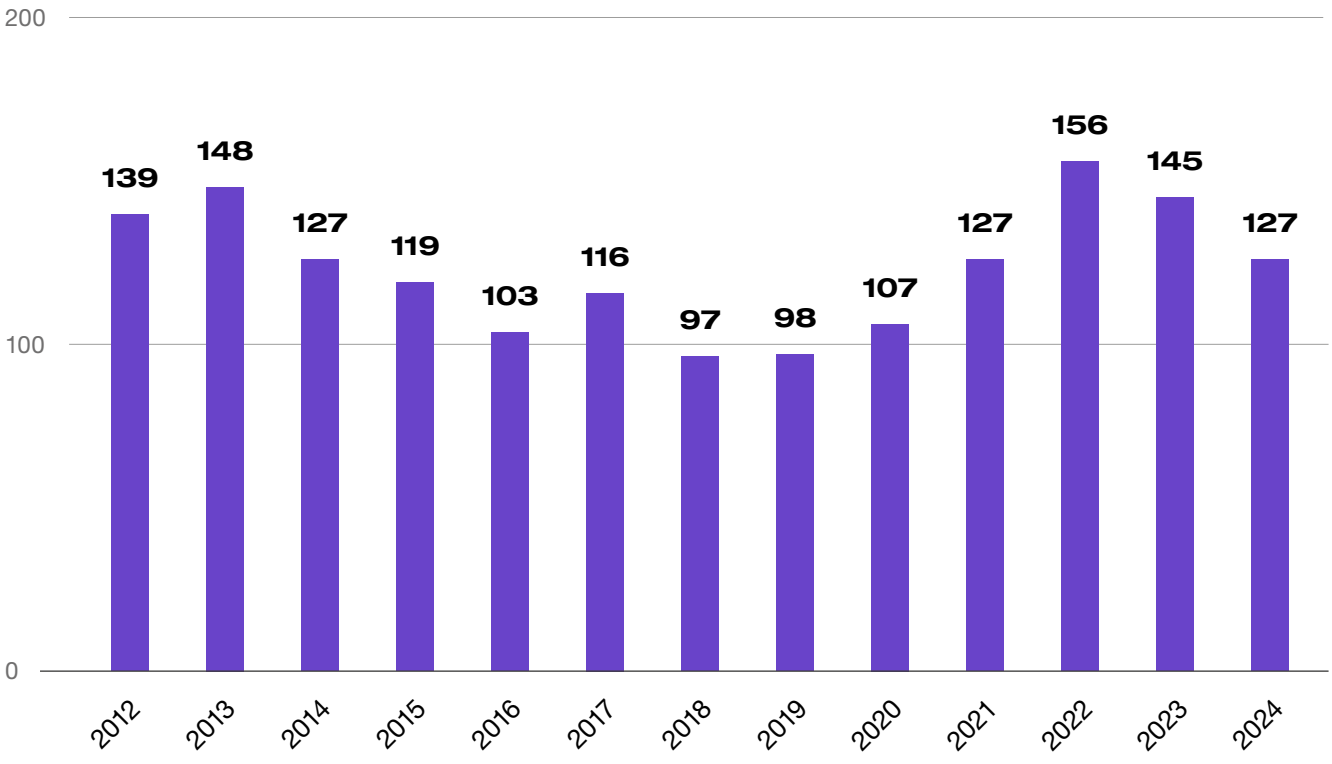
planami lub próbami samobójczymi doświadczyło co najmniej jednej formy przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej lub rówieśniczej), a wśród uczniów klas VII po próbie samobójczej odsetek ten wyniósł 100%. Najczęściej występującą formą była przemoc psychiczna ze strony rodzica lub opiekuna w środowisku domowym.

W kontekście stabilizującej się liczby prób samobójczych wśród młodzieży warto odnotować działania podjęte w ostatnich latach w obszarze profilaktyki. Kluczowym instrumentem był Krajowy Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym, w ramach którego opracowano standardy postępowania dla nauczycieli, szkolnych specjalistów oraz opiekunów w Okręgowych Ośrodkach Wychowawczych, a także zrealizowano szeroki program szkoleń obejmujący ok. 25 tys. nauczycieli, 15 tys. specjalistów szkolnych oraz 1,5 tys. opiekunów i kuratorów sądowych. Dzięki współpracy Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji standardy oraz informacje o bezpłatnych szkoleniach trafiły do wszystkich placówek oświatowych w Polsce.

Istotny wkład w przeciwdziałanie zachowaniom samobójczym wnoszą organizacje pozarządowe, które uzupełniają działania instytucji publicznych bezpośrednim

Wykres E.1

Liczba samobójstw wśród dzieci i młodzieży do 19. roku życia w latach 2012-2024 (%)



Źródło; Dane Komendy Głównej Policji, 2012-2025

wsparciem i profilaktyką. Prowadzony od 2021 r. serwis „Życie warte jest rozmowy", oferuje bezpłatną i anonimową pomoc osobom w kryzysie samobójczym oraz ich bliskim, a także rzetelne materiały edukacyjne oparte na wiedzy naukowej; skala jego oddziaływania (ok. 1,5 mln użytkowników do września 2025 r.) potwierdza jego znaczenie jako ważnego elementu systemu wsparcia. Program „Wspierająca Szkoła", obejmujący szkolenia i procedury wsparcia, który objął dotychczas 87 szkół we wszystkich województwach.

Potrzebna bliższa współpraca i komunikacja społeczna

Dostępna wiedza badawcza jasno pokazuje, że kluczowe jest utrzymanie i rozwijanie istniejących rozwiązań, w tym Krajowego Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym, a także wzmocnienie współpracy międzyresortowej.

Szczególne znaczenie ma łączenie działań państwa z doświadczeniem organizacji pozarządowych, które docierają bezpośrednio do osób w kryzysie. Ze względu na skalę zjawiska konieczne jest uwzględnienie dziewcząt w wieku 7-19 lat w projektowaniu interwencji oraz prowadzenie pogłębionych badań jakościowych nad czynnikami ryzyka i ochronnymi. Planowane polityki publiczne powinny być uzupełnione systematyczną, bezpieczną komunikacją społeczną, zgodną z wiedzą suicydologiczną.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Kontynuacja i rozwój Krajowego Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym.**
2. **Wzmocnienie współpracy międzyresortowej, z uwzględnieniem resortów kultury i sportu.**
3. **Zacieśnienie współpracy między działaniami systemowymi państwa a merytorycznie przygotowanymi organizacjami pozarządowymi.**
4. **Uwzględnienie specyfiki dziewcząt w wieku 7-19 lat w projektowaniu działań, zapobiegających zachowaniom samobójczym.**
5. **Rozwój badań jakościowych służących identyfikacji czynników ryzyka i czynników chroniących wśród dziewcząt w wieku 7-19 lat.**
6. **Wzmocnienie świadomości społecznej poprzez bezpieczne, zgodne z wiedzą suicydologiczną kampanie społeczne i działania profilaktyczne.**



1,5 mln

Skala oddziaływania serwisu „Życie warte jest rozmowy", wskazująca na potrzebę wiedzy edukacji dla młodzieży i ich bliskich. (Witkowska, 2025)

100%

Tylu uczniów klas VII szkół podstawowych po próbie samobójczej doświadczyło przynajmniej jednego rodzaju przemocy – psychicznej, fizycznej, seksualnej, rówieśniczej. (Dębski i in., 2025)

60%

Odsetek uczniów z zachowaniami samobójczymi, którzy doświadczyli obrażania w internecie przez osoby znane ze szkoły. (Dębski i in., 2025)

53%

Odsetek uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych, którzy pomogli swojemu koledze lub koleżance w kryzysie samobójczym. (Dębski i in., 2025)

39%

Tylu uczniom klas VII szkół podstawowych wyświetlają się treści suicydalne w mediach społecznościowych. (Dębski i in., 2025)

Bibliografia:

Czabański, A., Witkowska, H. (2025). *Zachowania samobójcze dzieci i młodzieży w Polsce: Analiza danych administracyjnych.* Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Hołyst, B. (Ed.). (2023). *Zachowania suicydalne dzieci i młodzieży. W: Zapobieganie samobójstwom (t. 3)*. Difin.

Instytut Psychiatrii i Neurologii. (2024). *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży w Polsce – raport epidemiologiczny.* IPiN.

UNICEF Polska. (2024). *Dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży w Polsce.* UNICEF.

World Health Organization. (2025). *Mental health of children and adolescents in Europe.*



IV

4

Cyfrowy ekosystem życia

Anna Kozak

IV.4

Kumulacja ryzyk i brak skutecznej ochrony

1 Wirtualna przestrzeń wysokiego ryzyka i systemowa bezradność

Młodzież i młodzi dorośli funkcjonują w środowisku cyfrowym bez adekwatnej ochrony, a skala zagrożeń systemowych przekracza zdolności samoregulacyjne dzieci, rodzin i systemu edukacji („fikcja regulacji").

2 Algorytmiczna eksploatacja uwagi i emocji

Platformy cyfrowe systemowo wzmacniają treści ekstremalne, przemocowe i seksualne, ponieważ generują one najwyższe zaangażowanie. Dobrostan młodych użytkowników podporządkowany jest logice zysku i ekonomii uwagi.

3 Przemoc jako codzienne doświadczenie online

Przemoc i krzywdzenie w sieci mają charakter powszechny i znormalizowany. Niska skłonność do zgłaszania, bierność otoczenia oraz niewystarczające reakcje dorosłych wzmacniają poczucie bezradności, samotności i utrwalanie ról ofiary oraz sprawcy.

4 Wczesny kontakt z pornografią i przemoc seksualna online

Kontakt z treściami pornograficznymi następuje coraz wcześniej i ma charakter regularny. Zjawiska takie jak *sexting*, *sextortion*, *grooming* i CSAM stanowią realne zagrożenie dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, przy iluzorycznej kontroli dorosłych i niskiej wykrywalności krzywd.

5 Samotność, lęk i regulacja emocji przez technologię

Stała obecność online nie chroni przed osamotnieniem, lecz często je pogłębia. Media społecznościowe wzmacniają presję porównań, lęk i obniżenie dobrostanu psychicznego, sprzyjając kompulsywnemu korzystaniu z technologii jako narzędzia regulacji emocji.

6 Deficyty kompetencji wobec dezinformacji i manipulacji

Wysoka intensywność korzystania z internetu nie przekłada się na kompetencje cyfrowe. Młodzież ma ograniczoną zdolność weryfikacji informacji, rozpoznawania manipulacji oraz rozumienia mechanizmów algorytmicznych, co zwiększa podatność na dezinformację.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

93%

Taki odsetek młodzieży w wieku 15-18 lat korzysta z internetu głównie lub wyłącznie za pośrednictwem smartfona: stałe, mobilne, trudne do regulacji środowisko cyfrowe oraz brak realnych momentów „odłączenia". (NASK, 2024/2025)

81,6%

Odsetek uczniów, którzy założyli konto w mediach społecznościowych przed ukończeniem 13. roku życia, często przy biernym lub aktywnym udziale dorosłych. Wskazuje to na systemową nieskuteczność ochron wiekowych i wczesne profilowanie algorytmiczne dzieci. (NASK, 2025)

74%

3/4 młodych dorosłych uważa, że system edukacji nie przygotował ich do bezpiecznego i krytycznego funkcjonowania w środowisku cyfrowym, w tym do rozpoznawania dezinformacji i treści generowanych przez AI. (ISP/NDI, 2024)

71%

Ponad 2/3 ofiar cyberprzemocy seksualnej w wieku 14-18 lat nie poinformowało nikogo o doświadczonej krzywdzie, co czyni to zjawisko w dużej mierze niewidocznym dla systemu ochrony. (NASK, 2025)

66%

Dwie trzecie nastolatków (15-18 lat) zgadza się ze stwierdzeniem, że młodzież ma wysokie kompetencje cyfrowe w obszarze ITC – z drugiej strony badania potwierdzają brak kompetencji w zakresie higieny cyfrowej i odporności na mechanizmy sieciowych uzależnień – choć młodzież jest ich świadoma. (PTPS, 2025)

49,8%

Prawie połowa osób młodych doświadczyło hejtu, który jest zjawiskiem powszechnym, a nie marginalnym, agresja traktowana jako „normalny" element funkcjonowania sieci. (Dębski, Flis, 2023)

46,7%

Niemal połowa nastolatków w wieku 13-16 lat deklaruje wysoki lub ponadprzeciętny poziom kontaktu z treściami antyspołecznymi w mediach społecznościowych. Przemoc i patologie funkcjonują jako element głównego nurtu treści online. (NASK, 2024)

26,4%

Odsetek dzieci i młodzieży w wieku 7-19 lat korzysta z serwisów pornograficznych (NASK, 2023). Średni wiek pierwszego kontaktu z treściami pornograficznymi spadł do 11 lat i 3 miesięcy, a w młodszych kohortach jest jeszcze niższy. (NASK, 2025)

Słowa kluczowe

Algorytmiczna eksploatacja uwagi – Problemowe używanie technologii – Normalizacja przemocy online – Ekspozycja na pornografię – Samotność w sieci – popcorn brain – Desensytyzacja emocjonalna – Bańki informacyjne – Kryzys prawdy – Luka kompetencyjna – Fikcja kontroli rodzicielskiej – Systemowa luka ochronna

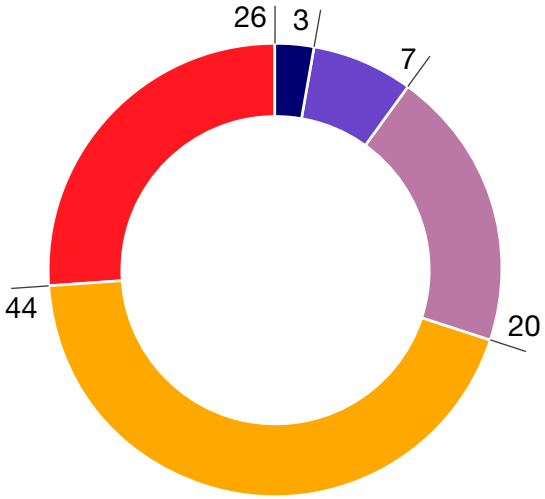
Cyfrowy ekosystem życia młodego pokolenia stał się trwałym elementem otoczenia rozwojowego dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, kształtując codzienne funkcjonowanie, relacje społeczne, dobrostan psychiczny oraz kluczowe decyzje edukacyjne i życiowe. Nie jest on już wyłącznie przestrzenią komunikacji czy rozrywki, lecz środowiskiem systemowo generującym zarówno zasoby, jak i kumulujące się ryzyka, które – przy niedostatecznej ochronie i wsparciu – mogą trwale destabilizować trajektorie rozwoju młodego pokolenia.

1. Hybrydowość życia i model „*always on*”

Dla osób urodzonych po 1995 roku dychotomiczny podział na funkcjonowanie w trybie online i offline stał się fikcją (Dębski, Bigaj, 2019), a środowisko cyfrowe stało się „realnym światem społecznym”, kluczową przestrzenią socjalizacji i budowania tożsamości (Lange i in., 2023). Młodzież w wieku 14-18 lat oraz młodzi dorośli (19-29 lat) funkcjonują w modelu *always on*, w którym smartfon stał się technologicznym komponentem ciała i „centrum zarządzania codziennością”, co nadaje rzeczywistości charakter hybrydowy. Istotnym deficytem obecnych polityk publicznych jest ignorowanie tej zmiany i próba regulowania sfery cyfrowej jako odrębnego bytu, podczas gdy dla młodych ludzi stanowi ona nierozerwalną całość z życiem offline (Ładna i in., 2025a).

Wykres IV.4.1

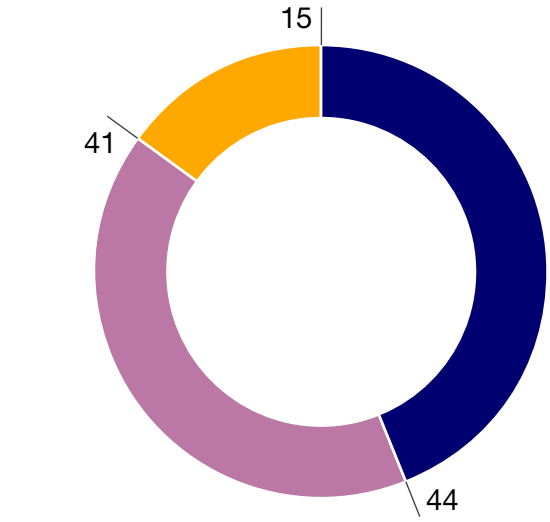
Opinie młodzieży – respondentów „Diagnozy” na temat wysokich kompetencji młodego pokolenia w zakresie technologii ICT (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

Wykres IV.4.2

Opinie młodzieży – respondentów „Diagnozy" na temat szkodliwości platform społecznościowych (czas spędzany online) (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

Zjawisko zatarcia granic pomiędzy sferą online i offline rodzi ambiwalentne skutki. Z jednej strony wysoka biegłość cyfrowa jest kluczowym zasobem na rynku pracy (Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, 2023), z drugiej zaś młodzi dorośli (19-29 lat) są pierwszą grupą w pełni odczuwającą stres zawodowy, wynikający z wymogu ciągłej dostępności (DataReportal: Poland, 2025). Usieciowienie głęboko przekształciło również sferę relacji intymnych. Blisko jedna czwarta osób w wieku 19-29 lat poznała swojego partnera poprzez internet lub aplikacje randkowe (Gagatek i in., 2025), co wpisuje się w globalne trendy cyfryzacji życia uczuciowego (Yau, 2024). W badaniach „Diagnozy" 70% nastolatków (15-18 lat) oraz 57% młodych dorosłych (19-29 lat) zgadza się ze stwierdzeniem, że pokolenie Zet jest biegłe w zakresie ICT (technologii informacyjno-komunikacyjnych) (Wykres IV.4.1). Biegłość ta jest jednak pozorna i powierzchowna. W grupie 16-19 lat jedynie 51% posiada ponadpodstawowe umiejętności cyfrowe, co stanowi wynik wyraźnie poniżej średniej unijnej, wynoszącej 60% (KPRM, 2023).

2. Komercjalizacja dzieciństwa i algorytmy traumy

Jednym z kluczowych deficytów systemu ochrony dzieci i młodzieży jest brak skutecznych mechanizmów zabezpieczających przed „przemocą instytucjonalną" stosowaną przez korporacje technologiczne (Big Tech), które systemowo naruszają dobrostan psychiczny użytkowników (Bigaj i in., 2025). Prowadzi to do instrumentalizacji młodych ludzi, którzy – w myśl diagnozy Shoshany Zuboff (2020) – stali się „darmowym surowcem do produkcji danych behawioralnych".

Młodzież i młodzi dorośli są narażeni na treści, promujące zachowania autodestrukcyjne (samookaleczenia, zaburzenia odżywiania), co jest potęgowane przez algorytmy, wpędzające użytkownika do „króliczej nory". Syndrom ten polega na tym, że algorytm proponuje coraz to nowe, niemoderowane treści, wciągając użytkownika w spiralę negatywnych materiałów (Bigaj i in., 2025). Obecny system ochrony dzieci i młodzieży wykazuje krytyczną niewydolność wobec agresywnych algorytmów platform społecznościowych (szczególnie TikToka, Facebooka i YouTube'a), które są „destrukcyjne z założenia" i projektowane w logice bezwzględnej maksymalizacji zaangażowania (Amnesty International, 2023). Istotną luką

legislacyjną i technologiczną jest brak narzędzi, ograniczających działanie pętli dopaminowych, które uzależniają behawioralnie poprzez mechanizm zmiennego nagradzania. Badania wskazują na alarmującą skalę tego zjawiska: po 5-6 godzinach korzystania z TikToka niemal połowa proponowanych filmów dotyczy zdrowia psychicznego w sposób potencjalnie szkodliwy, np. estetyzując samobójstwo i depresję (Amnesty International, 2023).

Systemy rekomendacyjne i reklamowe w mediach społecznościowych są nastawione na przyciąganie uwagi i aktywnie podtrzymują i pogłębiają lęki, niepokoje i doświadczenia traumatyczne, podsuwając toksyczne treści – bo to właśnie silne, bolesne emocje najlepiej „sprzedają" uwagę (Bigaj i in., 2025). W badaniu „Diagnozy", 44% nastolatków w wieku 15-18 lat wskazało, że platformy społecznościowe zajmują im za dużo czasu – w grupie 19-29 lat odsetek ten był wyższy i wyniósł 49% (Wykres IV.4.2). Przeciwnego zdania było odpowiednio 15% i 20% respondentów. 17% nastolatków wskazało, że przez obecność w mediach społecznościowych odczuwa niepokój i lęk – jego poziom jest wyższy w grupie osób w wieku 19-29 lat (20%).

3. TikTokizacja, smartfonizacja i wczesna inicjacja cyfrowa

W grupie wiekowej 13-24 lata nastąpiła istotna zmiana sposobu pozyskiwania informacji: krótkie formaty wideo (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) stały się dominującym kanałem, wypierając wyszukiwarki tekstowe. Platformy społecznościowe przejęły funkcję „pierwszej wyszukiwarki" (*social search*), służąc bezpośredniemu poszukiwaniu informacji, porad i rekomendacji wewnątrz aplikacji (DataReportal: Poland, 2025). Wśród młodszych nastolatków (13-16 lat) TikTok stał się główną platformą rywalizującą o uwagę, wyprzedzając YouTube i komunikatory (Bigaj i in., 2025). Konsekwencją tej zmiany jest zjawisko *popcorn brain* – spadek zdolności



koncentracji i trudność w przyswajaniu dłuższych, złożonych treści, co stanowi wyzwanie dla edukacji i pracy poznawczej (Schmidt, 2024; Dellner, 2025).

Równolegle postępuje niemal pełna „smartfonizacja" dostępu do internetu. W grupie 15-18 lat 93% osób korzysta z sieci wyłącznie lub głównie za pomocą telefonu, przy spadku użycia laptopów (z 58% do 36%) i tabletów (z 17% do 6%) (Bigaj i in., 2025; Ładna i in., 2025b). Proces ten współwystępuje z obniżeniem wieku inicjacji cyfrowej. 45% osób w wieku 13-14 lat otrzymało pierwszy smartfon przed ukończeniem 9. roku życia, a w grupie 13-16 lat – 40% (Ładna i in., 2025). Smartfon przestaje być wyłącznie narzędziem, stając się centralnym medium życia codziennego, relacji, informacji i prywatności. Wzmacnia to mobilność i autonomię młodych, ale sprzyja także fragmentaryzacji uwagi, przyspieszeniu tempa funkcjonowania oraz tworzeniu cyfrowych „enklaw pokoleniowych", częściowo odseparowanych od świata dorosłych (Boni, 2021).

4. Młodzież jako „*heavy users*" i multiscreening

Młodzież w wieku 13-18 lat jest grupą *heavy users*, gdzie penetracja internetu wynosi niemal 100%. 88% tej populacji sięga po telefon lub tablet codziennie (Bigaj i in., 2025). Średni czas spędzany online wynosi od 4 godzin i 28 minut dziennie w grupie 15-18 lat do nawet 4 godzin 59 minut w dni powszednie oraz 5 godzin i 16 minut w weekendy w grupie 13-16 lat *(Ładna i in., 2025b)*.

Niepokojącym standardem stał się *multiscreening*. Ponad połowa nastolatków (13-16 lat), w tym aż 66% dziewcząt, korzysta z sieci równolegle z innymi czynnościami: podczas jedzenia (55%), zasypiania (50%), nauki (45%), a nawet rozmów z rówieśnikami (33%) (Ładna i in., 2025b). Intensywność ta rodzi negatywne skutki behawioralne – 55% badanych dostrzega potrzebę ograniczenia telefonu, a 52% przyznaje, że używa go dłużej, niż planowało. Szczególnie absorbujące są aplikacje społecznościowe, pochłaniające średnio



Okiem badacza

DR ANNA KOZAK
Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Dla mnie kluczowym wnioskiem jest obalenie mitu „cyfrowej biegłości" młodego pokolenia. To prawda, że dzieci i młodzież wirtuozersko obsługują aplikacje i urządzenia, ale brakuje im kompetencji do krytycznego, bezpiecznego i higienicznego korzystania z sieci. W hybrydowej rzeczywistości, gdzie zatarły się granice między online a offline, często gubią się, stając się bezbronnym zasobem dla gigantów Big Tech. Stają się uprzedmiotowionym targetem algorytmów. To nasza porażka – daliśmy im potężne narzędzia, ale nie daliśmy instrukcji obsługi.

3 godziny i 23 minuty dziennie, przy czym dziewczęta spędzają w nich niemal godzinę dłużej niż chłopcy (3 godziny i 49 minut).

Struktura korzystania z platform cyfrowych podlega silnej stratyfikacji wiekowej. O ile w grupie 16-19 lat dominuje TikTok (55%), to grupie wiekowej 20-24 lata częściej wykorzystywany jest YouTube (71%) (NDI/Instytut Spraw Publicznych, 2024). Młodzi dorośli (25-29 lat) zwracają się ku Facebookowi (73%), wykazując mniejszą zależność od stymulacji cyfrowej (European Commission/EACEA, 2025; Gagatek i in., 2025). Widać tu także zmianę psychologiczną. O ile 42% osób w wieku 18-24 lata uważa, że życie bez mediów społecznościowych byłoby nudne (traktując je jako stymulant), o tyle 53% osób w wieku 25-29 lat nie zgadza się z tym twierdzeniem, traktując sieć bardziej utylitarnie (praca, kontakt z rodziną, informacje, niż funkcja czysto rozrywkowa) (Gagatek i in., 2025). W tej grupie wiekowej 25-29 lat następuje wyraźny zwrot ku Facebookowi (korzysta z niego 73%) i Instagramowi, przy znacznym spadku roli TikToka (tylko 24% użytkowników) (European Commission/EACEA, 2025).

5. Skutki dla relacji społecznych i dobrostanu

Intensywne funkcjonowanie w środowisku cyfrowym istotnie wpływa na dobrostan psychiczny młodego pokolenia, jednak kluczowym czynnikiem ryzyka nie jest sam czas spędzany przed ekranem, lecz charakter doświadczeń online. Choć korzystanie z mediów społecznościowych powyżej 4 godzin dziennie koreluje z objawami depresyjnymi (OECD, 2025), nowsze badania wskazują, że decydujące znaczenie mają doświadczenia traumatyczne, takie jak cyberprzemoc, nadużycia i destrukcyjne porównania społeczne (Bhargava i in., 2025).

Równolegle obserwowany jest kryzys relacyjny związany z zastępowaniem bezpośrednich interakcji komunikacją asynchroniczną, co sprzyja narastaniu samotności (Haidt, 2024). Mimo stałej łączności cyfrowej młodzi dorośli należą dziś do najbardziej samotnych grup społecznych – w UE problem ten dotyczy 57% osób w wieku 18-35 lat (Luhmann i in., 2024). W Polsce 38% osób urodzonych po 1995 r. deklaruje częste lub stałe poczucie samotności, a wśród nastolatków (13-16 lat) ponad połowa (53,9%) doświadcza wysokiego

Tabela IV.4.1

Różnice we wzorcach korzystania z internetu w zależności od grupy wiekowej

Obszar	Młodzież (13-18 lat)	Młodzi dorośli (19-28 lat)
Główny cel	Rozrywka, akceptacja rówieśnicza	Praca, budowanie marki osobistej, relacje
Kluczowe medium	Wideo pionowe (TikTok / Shorts)	Zdjęcia/wideo + tekst (Instagram / LinkedIn)
Urządzenie	Smartfon (prawie wyłącznie)	Smartfon + laptop (wymóg studiów / pracy)

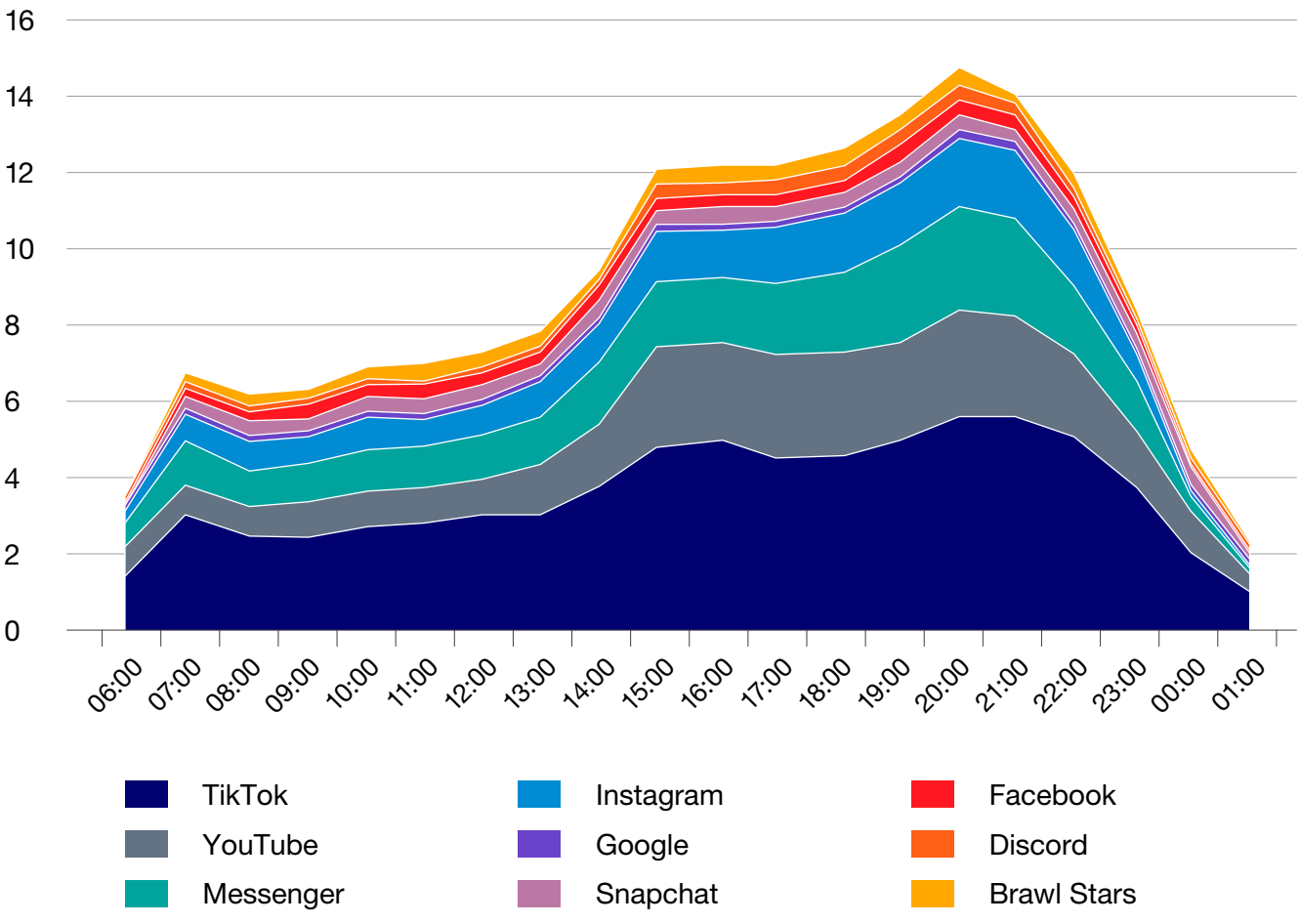
Źródło: DataReportal: Poland, 2025

poziomu osamotnienia w kontekście mediów społecznościowych (Lange i in., 2023). Dla znacznej części młodych interakcje online wiążą się z presją i lękiem – 49% odczuwa napięcie, a 23% więcej przykrości niż radości (Gagatek i in., 2025). Zjawiska FOMO i FOBO dodatkowo wzmacniają niepokój i paraliż decyzyjny (Dębski, Bigaj, 2019; DataReportal: Poland, 2025).

Istotnym, często niedoszacowanym mechanizmem pogarszania dobrostanu jest chroniczna deprywacja snu. Ciągłe korzystanie z aplikacji wiąże się z zaburzeniami rytmu dobowego i jakości snu, które pełnią rolę mediatora w rozwoju depresji i obniżonej regulacji emocjonalnej (Zou i in., 2019; Sohn i in., 2021). Skala zjawiska jest masowa: w dni powszednie po godzinie 22:00 aktywnych online pozostaje ok. 60% nastolatków, a w weekendy 25% korzysta z aplikacji po godzinie 1:00 w nocy. Treści wideo (TikTok, YouTube) dominują jako „zamykające dzień", a 42% nastolatków sięga po telefon natychmiast po przebudzeniu, utrzymując stan ciągłej stymulacji (Bigaj

Wykres IV.4.3

Średni czas korzystania z najpopularniejszych aplikacji w poszczególnych godzinach w ciągu dnia w grupie wiekowej 13-18 lat (w minutach)



Źródło: Bigaj i in., 2025, dzieci i młodzież w wieku 13-18 lat korzystające z internetu w Polsce, dane behawioralne

i in., 2025). W analizie średniego czasu korzystania z najpopularniejszych aplikacji w ciągu dnia, widoczny jest wyraźny wzrost aktywności od godzin popołudniowych, z kulminacją wieczorem (ok. 19:00-22:00). Wskazuje na systematyczne wypieranie czasu regeneracji, relacji offline i snu przez treści algorytmiczne, ujawnia strukturalny charakter przeciążenia uwagi i chronicznej ekspozycji na platformy wysokiego ryzyka (Wykres IV.4.3).

Stała ekspozycja na krótkie, silnie stymulujące bodźce sprzyja również fragmentacji uwagi i zjawisku tzw. *popcorn brain* – trudnościom w utrzymaniu koncentracji, kontroli impulsów i pracy w głębokim skupieniu (Schmidt, 2024; Dellner, 2025). Mechanizmy projektowe platform (*infinite scroll*, autoodtwarzanie, powiadomienia) wzmacniają pętle dopaminowe i desensytyzację (obniżanie wrażliwości emocjonalnej i reaktywności na bodźce, które pierwotnie wywoływały silne emocje), co może prowadzić do przeciążenia poznawczego i większej podatności na stres (Cao, 2024; De i in., 2025). Jednocześnie badania wskazują, że negatywne skutki nie mają charakteru nieodwracalnego. Ograniczenie wielozadaniowości ekranowej, poprawa higieny snu i celowe przerwy od intensywnej stymulacji sprzyjają odbudowie zdolności koncentracji i regulacji emocjonalnej (Kushlev, 2025).

6. Uzależnienie behawioralne, hiperbodźcowanie i rozproszona tożsamość

Intensywne korzystanie z technologii cyfrowych sprzyja rozwojowi problemowego użytkowania smartfona, którego mechanizm opiera się na wykorzystywaniu pętli dopaminowej (bodziec – działanie – zmienna nagroda), wzmacniającej kompulsywne „chcenie" niezależnie od faktycznej satysfakcji (Haidt, 2024). Zjawisko to jest szczególnie nasilone w okresie adolescencji ze względu na asynchroniczny rozwój mózgu – układ nagrody dojrzewa wcześniej niż kora przedczołowa odpowiedzialna za kontrolę impulsów. W efekcie telefon staje się narzędziem regulacji emocji: 43,7% nastolatków (13-16 lat) sięga po aplikacje społecznościowe, aby poprawić sobie samopoczucie (Lange i in., 2023). Długotrwała ekspozycja prowadzi do „hiperbodźcowania" – zobojętnienia na słabsze bodźce, deficytów uwagi i trudności w koncentracji (Boni, 2021).

W badaniach środowiska cyfrowego coraz częściej mówi się nie o „uzależnieniu", lecz o problemowym użytkowaniu smartfona (PUI), które dotyczy 36% nastolatków wykazujących wysoki lub bardzo wysoki poziom objawów. 31% młodych (13-16 lat) ma trudność z rozstaniem się z telefonem, a 16% nie potrafi funkcjonować bez niego dłużej niż godzinę. Jedna trzecia uczniów (33,3%) silnie odczuwa lęk przed odłączeniem (FOMO), a 22,7% subiektywnie postrzega siebie jako osoby uzależnione (Ładna i in., 2025b; Dębski, Flis, 2023). Ryzyko PUI wyraźnie rośnie przy wczesnej inicjacji cyfrowej (przed 13. rokiem życia), a jego profil jest zróżnicowany płciowo – u dziewcząt silniej wiąże się z mediami społecznościowymi, u chłopców z grami (Panova, Carbonell, 2018).

Równolegle środowisko cyfrowe staje się przestrzenią napięć tożsamościowych. 32,4% uczniów (10-19 lat) deklaruje niespójność między tym, kim są offline, a wizerunkiem prezentowanym online – co choć pełni funkcję adaptacyjną, w dłuższej perspektywie pogłębia poczucie osamotnienia. Kryzys tożsamości silnie koreluje z obniżoną samooceną, która dotyczy 44,5% nastolatków (częściej dziewcząt i młodszych uczniów) (Lange i in., 2023). Krytycznym zagrożeniem jest toksyczne zarządzanie wizerunkiem i obsesyjna koncentracja na atrakcyjności fizycznej, która jest ważna dla ponad 46% nastolatków (Lange i in., 2023). Presja atrakcyjności fizycznej i ciągłe porównywanie się z wyidealizowanymi



wizerunkami wzmacniają zjawisko „dysmorfii cyfrowej". 34,1% młodych regularnie stosuje filtry upiększające, a 32,3% uzależnia poczucie własnej wartości od wyglądu ciała (Dębski, Flis, 2023). Konsekwencje zdrowotne są poważne: 43,3% uczniów przyznaje się do zachowań charakterystycznych dla zaburzeń odżywiania. W rezultacie przestrzeń cyfrowa, zamiast pełnić funkcję wsparcia rozwojowego, coraz częściej staje się środowiskiem przemocy symbolicznej, nierealistycznych porównań i presji tożsamościowej, z którą młodzi nie są w stanie poradzić sobie bez systemowego wsparcia dorosłych i instytucji (Bigaj i in., 2025).

7. Ekspozycja na treści szkodliwe i normalizacja przemocy

Przestrzeń cyfrowa, pierwotnie służąca komunikacji, coraz częściej funkcjonuje jako środowisko normalizacji treści szkodliwych i zachowań antyspołecznych. Niemal połowa nastolatków w wieku 13-16 lat (46,7%) deklaruje wysoki lub ponadprzeciętny poziom ekspozycji na treści antyspołeczne w mediach społecznościowych (Lange i in., 2023). Wśród młodzieży (10-19 lat) powszechne jest oglądanie materiałów prezentujących przemoc – 54,1% wskazuje gale typu FAME MMA, a 39,6% treści opartych na czystej agresji, co sprzyja obniżeniu wrażliwości na przemoc (Dębski, Flis, 2023). W grupie młodych dorosłych (18-29 lat) dodatkowym zagrożeniem jest patostreaming, który utrwala akceptację zachowań wulgarnych i antyspołecznych (Boni, 2021). Skala kontaktu z takimi treściami rośnie wraz z wiekiem – na skali C-ME2 od 2,08 w szkołach podstawowych do 2,55 w szkołach ponadpodstawowych (Ładna i in., 2025b).

Jednym z najpoważniejszych skutków jest redefinicja norm społecznych. Blisko połowa osób w wieku 10-21 lat (49,8%), które doświadczają hejtu, nie identyfikuje go jako przemocy rówieśniczej, traktując

agresję jako „naturalny" element środowiska online (Dębski, Flis, 2023). Widoczne są przy tym różnice płciowe: chłopcy częściej uczestniczą w ryzykownych wyzwaniach internetowych (33%) i mają kontakt z pornografią, natomiast dziewczęta są bardziej narażone na treści promujące samookaleczenia, zaburzenia odżywiania i zachowania autodestrukcyjne (Dębski, Flis, 2023; Sajkowska, Szredzińska, 2022).

Szczególnie niepokojąca jest normalizacja cyberprzemocy seksualnej. 18,2% nastolatków w wieku 13-16 lat uznaje seksualne komentarze i gesty w szkole za normę, a blisko 10% normalizuje cyberflashowanie (otrzymywanie niechcianych materiałów seksualnych) i stalking seksualny (Ładna i in., 2025b). Skala zagrożeń pozostaje w dużej mierze niewidoczna dla dorosłych – choć udział w ryzykownych wyzwaniach deklaruje 26% młodzieży, świadomość tego faktu ma jedynie 11% rodziców. W efekcie środowisko cyfrowe staje się przestrzenią przemocy symbolicznej, z którą młodzi ludzie mierzą się przy ograniczonym wsparciu i nadzorze dorosłych (Bigaj i in., 2025).

8. Powszechna ekspozycja na pornografię i jej wpływ na rozwój

Wczesna i powszechna ekspozycja na treści pornograficzne przybiera skalę zjawiska systemowego (Wykres IV.4.4). Średni wiek pierwszego kontaktu spadł do 11 lat i 3 miesięcy, przy czym w młodszych kohortach inicjacja następuje jeszcze wcześniej (Ładna i in., 2025b). Dostęp do takich treści jest bardzo łatwy – 73% dzieci w wieku 12-14 lat oraz 71% 16-latków ocenia znalezienie pornografii jako proste, wskazując głównie wyszukiwarki i dedykowane serwisy (Lange i in., 2022). Skala kontaktu jest wysoka: 26,8% osób w wieku 7-19 lat korzysta z serwisu Pornhub, a w grupie 15-18 lat ponad połowa nastolatków ma styczność z serwisami

73%

73% dzieci w wieku 12-14 lat ocenia dotarcie do treści pornograficznych w internecie jako łatwe lub bardzo łatwe. (NASK, 2023)

43,7%

Taki odsetek nastolatków w wieku 13-16 lat deklaruje sięganie po aplikacje społecznościowe, by poczuć się lepiej. (NASK, 2023)

36%

Ponad 1/3 nastolatków w wieku 13-16 lat wykazuje wysoki lub bardzo wysoki poziom problemowego użytkowania smartfona (PUI), w tym ok. 5% – poziom skrajny. (NASK, 2025)

25%

Co czwarty nastolatek w wieku 14-18 lat w ciągu ostatniego roku stał się ofiarą cyberstalkingu i uporczywego nękania. (NASK, 2025)

21%

Jedynie 21% nastolatków w wieku 13-16 lat deklaruje, że rodzice wspólnie z nimi ustalają zasady korzystania z internetu i bezpieczeństwa online. (NASK, 2025)

20%

Co piąty nastolatek w wieku 14-18 lat doświadczył bezpośredniego molestowania seksualnego w internecie. (NASK, 2025)

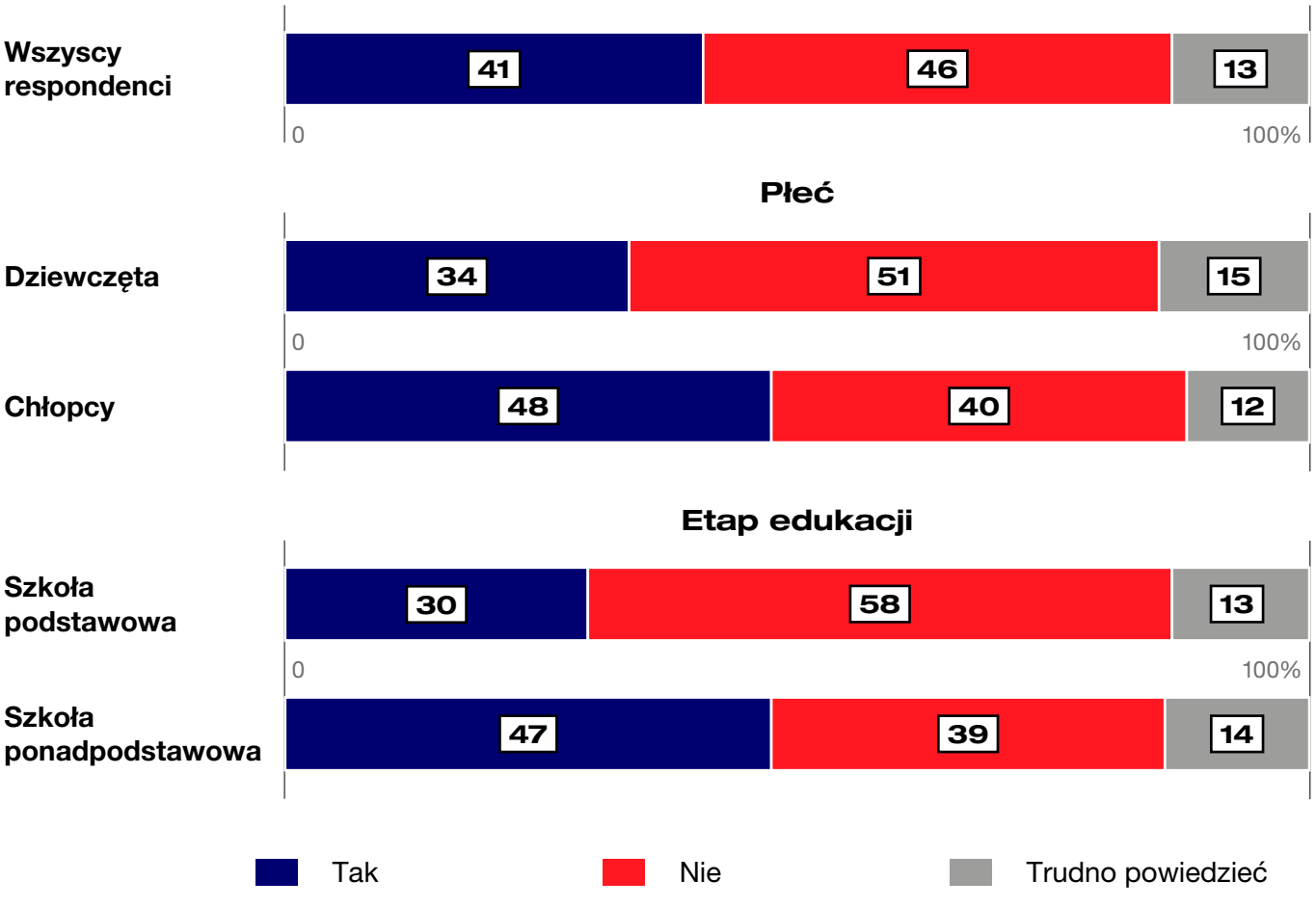
erotycznymi, spędzając na nich średnio 9 minut dziennie (Lange i in., 2023; Bigaj i in., 2025). Co istotne, nie jest to kontakt incydentalny – wśród nastolatków 13-16 lat, którzy zetknęli się z pornografią, co trzeci ogląda ją regularnie (Ładna i in., 2025b).

Kluczowym problemem jest luka informacyjna i iluzoryczność kontroli rodzicielskiej. Choć 58% opiekunów deklaruje nadzór nad treściami, jego skuteczność potwierdza jedynie 18% nastolatków, co wskazuje na ograniczoną efektywność narzędzi kontrolnych (Ładna i in., 2025b).

Jednocześnie 47% rodziców nie potrafi ocenić, czy ich dziecko miało kontakt z pornografią, a 31% błędnie zakłada, że do takiego kontaktu nie doszło (Lange i in., 2023). W efekcie młodzież pozostaje bez wsparcia w interpretacji treści, które brutalizują obraz seksualności i stają się nieformalnym źródłem wiedzy. Brak otwartej komunikacji i rzetelnej edukacji seksualnej zwiększa się ryzyko internalizacji szkodliwych wzorców, z potencjalnie długofalowymi konsekwencjami dla rozwoju emocjonalnego i społecznego młodych osób (Ładna i in., 2025b).

Wykres IV.4.4

Ekspozycja na treści pornograficzne online w zależności od etapu edukacji i płci (%)



Źródło: NASK, 2025; badanie sondażowe Nastolatki, N = 3665.

9. Przemoc w internecie i cyberprzemoc seksualna

Przemoc w środowisku cyfrowym stanowi jedno z najpoważniejszych zagrożeń dla dobrostanu młodzieży. W grupie 13-16 lat co dziesiąty nastolatek doświadcza przemocy online raz lub kilka razy w miesiącu, a 7% styka się z nią co najmniej raz w tygodniu lub codziennie (Ładna i in., 2025b). Jednocześnie młodzież w wieku 10-19 lat wykazuje istotne deficyty asertywności i kompetencji obronnych. 29,3% podejmuje działania wbrew sobie, aby zyskać akceptację, co sprzyja normalizacji hejtu oraz naprzemiennemu wchodzeniu w role ofiar i sprawców (Dębski, Flis, 2023).

Szczególnie niepokojącym zjawiskiem jest narastająca bierność ofiar i „samotność w zagrożeniu". Odsetek młodych, którzy nie reagują i nikomu nie zgłaszają doświadczanej przemocy, wzrósł z 32,4% w 2020 roku do 47% w 2024 roku. (Ładna i in., 2025b). W obszarze cyberprzemocy seksualnej skala milczenia jest jeszcze większa – aż 70,7% ofiar w wieku 14-18 lat nie informuje nikogo o doznanych krzywdach (Ładna i in., 2025a). Wynika to z niskiego zaufania do dorosłych i instytucji: jedynie 14,8% młodych oczekuje ochrony ze strony policji, a 34,2% uważa, że musi radzić sobie samodzielnie. W sytuacjach kryzysowych wsparcia najczęściej szukają u rówieśników (49,1%), rzadziej u rodziców (23,4%), co przy realnych konsekwencjach psychicznych – lęku, wycofaniu i rezygnacji z aktywności (33,4%) – ujawnia deficyty systemu pomocy (Ładna i in., 2025a).

Cyberprzemoc seksualna stanowi szczególnie eskalującą formę przemocy cyfrowej. Co piąty nastolatek w wieku 14-18 lat (19,8%) doświadczył bezpośredniego molestowania seksualnego w internecie, a dla 26,8% ofiar najbardziej dotkliwym doświadczeniem było otrzymywanie niechcianych treści o charakterze seksualnym (Ładna i in., 2025a). Zjawisko to jest silnie powiązane z mową nienawiści motywowaną płcią, której ofiarą padło 28,1% badanych. Jednocześnie obserwuje się przejście w fazę „cyberprzemocy 2.0", napędzanej rozwojem generatywnej sztucznej inteligencji. Narzędzia umożliwiające tworzenie fałszywych, kompromitujących materiałów (*deepfake pornography*) radykalnie zwiększają skalę zagrożeń – od nękania rówieśniczego po szantaż wizerunkowy (*sextortion*) i tzw. *revenge porn*, czyniąc wizerunek ofiary narzędziem trwałej przemocy (DataReportal: Poland, 2025).

10. Sexting, sextortion, CSAM i grooming

Sexting uległ wśród nastolatków częściowej normalizacji, przy jednoczesnym niskim poziomie świadomości opiekunów. W grupie 13-16 lat 28% młodzieży otrzymało nagie lub półnagie zdjęcia, a wśród 16-latków odsetek ten wzrasta do 37% (Ładna i in., 2025b). Choć wysyłanie takich treści deklaruje 5% osób w wieku 13-16 lat oraz 13,6% w grupie 14-18 lat, w wielu przypadkach nie ma ono charakteru dobrowolnego. Motywacjami są presja relacyjna (24,1%), korzyści finansowe (23,3%) oraz bezpośredni szantaż (15%) (Ładna i in., 2025a). Co czwarty nastolatek (25,8%) otrzymał żądanie przesłania intymnych materiałów, przy czym niemal połowa próśb pochodziła od nieznanych dorosłych lub anonimowych nadawców. Zjawisko pozostaje w dużej mierze niewidoczne dla rodziców – jedynie 7% opiekunów ma świadomość możliwego udziału dziecka w sextingu (Ładna i in., 2025b).

Równolegle narasta skala przemocy seksualnej w sieci, w tym *sextortion* oraz produkcji CSAM (*child sexual abuse material*). W 2023 roku globalna liczba materiałów CSAM wzrosła o 87%, osiągając 32 mln zgłoszeń (We Protect, 2024), a w Polsce Dyżurnet.pl odnotował w 2024 roku trzykrotny wzrost zgłoszeń (NASK,

2025). Prawdopodobieństwo doświadczenia seksualnej przemocy online wynosi 69%, przy czym w 60% przypadków sprawca jest osobą znaną ofierze (We Protect, 2024). Szczególnie dynamicznie rośnie szantaż finansowy – liczba zgłoszeń do NCMEC wzrosła z 13,9 tys. w 2021 r. do 26,7 tys. w 2023 r. (Staciwa, 2024).

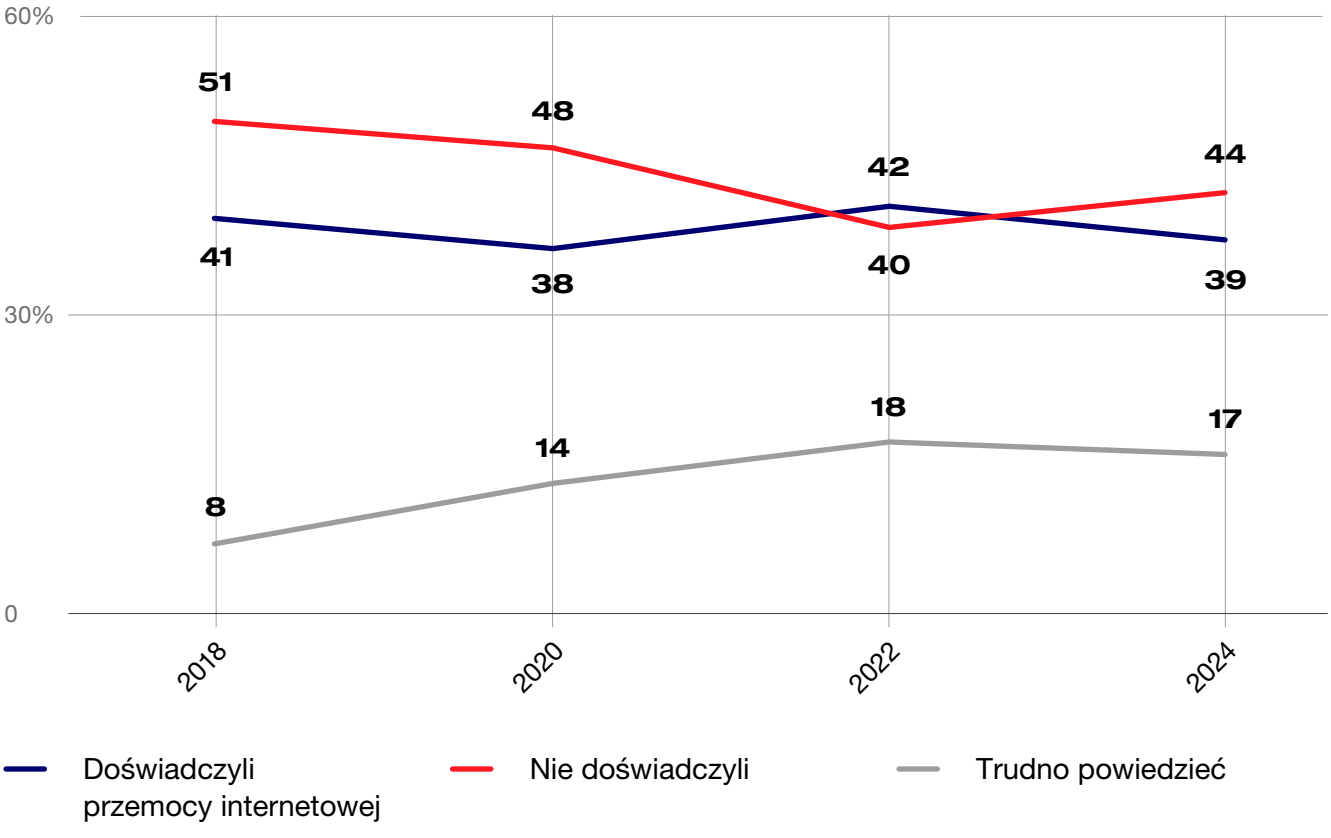
Proces groomingu uległ radykalnemu skróceniu. W środowiskach gier i platform społecznościowych średni czas „uwodzenia" dziecka wynosi obecnie około 45 minut, a w skrajnych przypadkach zaledwie kilkanaście sekund (Staciwa, 2024). Sprawcy wykorzystują łatwy dostęp do danych i wizerunku dzieci, budując wiarygodność i dopasowując techniki manipulacji, często oparte na mechanizmach znanych z psychomanipulacji sekciarskiej (Bigaj i in., 2025). Skala i dynamika tych zjawisk wskazują na systemowe niedostosowanie mechanizmów ochrony dzieci do realiów środowiska cyfrowego.

11. Cyberstalking, nękanie i hejt

Środowisko cyfrowe uległo silnej brutalizacji, w której wyzywanie, ośmieszanie i mowa nienawiści stały się trwałym elementem relacji rówieśniczych (Wykres IV.4.5). Badania NASK z 2024 r. pokazują, że więcej niż co trzeci nastolatek w wieku 13-16 lat doświadcza przemocy online, w tym wyzywania (29%), ośmieszania (19%), poniżania (18%) oraz

Wykres IV.4.5

Nastolatki doświadczające przemocy internetowej (%)



Źródło: NASK, 2018-2024; badanie sondażowe „Nastolatki", edycje 2018-2024, NASK, baza: 2018 N=1007, 2020 N=1733, 2022 N=4984, 2024 N=3665.

straszenia (13%) (Ładna i in., 2025b). Polska młodzież charakteryzuje się jednocześnie jednym z najwyższych poziomów ekspozycji na intencjonalną mowę nienawiści wśród badanych krajów europejskich (Ładna i in., 2025b; d'Haenens i in., 2023). Skala zjawiska jest masowa – w ciągu miesiąca hejtu doświadczyła niemal połowa uczniów w wieku 10-19 lat (49,8%), a co trzeci (32,5%) przyznaje, że sam był jego sprawcą, co potwierdza silne sprzężenie między rolą ofiary i agresora (Dębski, Flis, 2023).

Szczególnie dotkliwą formą przemocy jest *stalking* i uporczywe nękanie, których w ostatnim roku doświadczyło 24,4% młodzieży w wieku 14-18 lat (Ładna i in., 2025a). Zjawisku temu towarzyszy normatywna ambiwalencja: choć 71,6% nastolatków uznaje mowę nienawiści za poważny problem, 35,1% przedkłada wolność słowa nad jej ograniczanie, mając trudność z rozróżnieniem opinii od przemocy. Przemoc zewnętrzna wzmacnia destrukcyjne procesy wewnętrzne. Aż 30,7% uczniów deklaruje doświadczenie tzw. „autohejtu", czyli nasilonego wewnętrznego krytycyzmu, podsycanego przez mechanizmy porównań społecznych w mediach społecznościowych (Dębski, Flis, 2023). Jednocześnie utrzymuje się luka komunikacyjna z dorosłymi – 66% rodziców wierzy, że dziecko w sytuacji zagrożenia zwróci się do nich po pomoc, podczas gdy w praktyce dominują milczenie i samotne radzenie sobie z przemocą (Ładna i in., 2025b).

Sytuację pogłębia kryzys wiarygodności informacji. 43,7% nastolatków (13-16 lat) oraz 33% młodych dorosłych (19-29 lat) uważa, że w sieci nie da się odróżnić prawdy od fałszu, a połowa badanych nie weryfikuje wiarygodności obserwowanych profili (Lange i in., 2023; Gagatek i in., 2025). W efekcie hejt, dezinformacja i deficyty kompetencji cyfrowych tworzą spójne, toksyczne środowisko rozwojowe, wobec którego młodzi pozostają w dużej mierze bezradni.





12. Zagrożenia techniczne i utrata prywatności (*sharenting*)

Świadomość cyfrowa młodzieży (13-18 lat) ma charakter selektywny. Jest relatywnie wysoka w obszarze zagrożeń technicznych, lecz znacznie niższa w odniesieniu do ryzyk relacyjnych i psychicznych. Młodzi najczęściej obawiają się kradzieży danych (66%) i włamania na konto (63,9%), co częściowo znajduje potwierdzenie w doświadczeniach – 15,8% doświadczyło włamania, a 13,7% utraty dóbr wirtualnych (Ładna i in., 2025a). Jednocześnie ujawnia się tzw. paradoks prywatności: mimo deklarowanej troski o dane osobowe (61,7%), młodzież często rezygnuje z ochrony prywatności na rzecz wygody, akceptując profilowanie i mechanizmy komercyjne (Boni, 2021).

Istotnym naruszeniem granic prywatności pozostaje *sharenting*. Dotyczy on 45,5% nastolatków (13-16 lat), podczas gdy przyznaje się do niego jedynie 29,9% rodziców (Lange i in., 2023). Rozbieżność ta ma także wymiar emocjonalny: rodzice publikując wizerunek dzieci, deklarują dumę i radość, podczas gdy młodzież częściej reaguje zawstydzeniem (23,6%), niezadowoleniem (18,8%) lub złością (8,8%), szczególnie dziewczęta (Lange i in., 2023).

13. Rozdźwięk perspektyw i fikcja regulacji

Analiza relacji między światem dorosłych a rzeczywistością cyfrową młodzieży ujawnia głęboki rozdźwięk poznawczy i instytucjonalną hipokryzję, którą można określić mianem „fikcji regulacji". Istnieje systemowa luka w egzekwowaniu ograniczeń wiekowych. Mimo regulaminowego limitu 13+ na platformach społecznościowych, aż 81,6% uczniów (a w szkołach ponadpodstawowych 85,5%) posiadało aktywne konto przed osiągnięciem tego wieku (Dębski, Flis, 2023). Dzieje

się to często przy biernym przyzwoleniu rodziców, którzy – nie rozumiejąc specyfiki zagrożeń lub ulegając presji otoczenia – pomagają dzieciom omijać zabezpieczenia. Skutkiem tego jest profilowanie dzieci przez algorytmy jako dorosłych użytkowników, co naraża je na nieadekwatne treści (hazard, erotyka) i eksploatację behawioralną przez rynek reklamowy, dla którego wykluczenie nieletnich oznaczałoby realne straty finansowe (Bigaj i in., 2025).

Równie iluzoryczne jest poczucie kontroli rodzicielskiej. Choć 57% opiekunów twierdzi, że ustala zasady i monitoruje aktywność dzieci, potwierdza to zaledwie 21% nastolatków (13-16 lat). Podobna przepaść dotyczy rozmów profilaktycznych – deklaruje je połowa rodziców, ale zauważa jedynie 15% dzieci. Rodzice systematycznie zaniżają czas spędzany przez dzieci w sieci w dni powszednie o ponad godzinę (szacując go na 3h 48 min, podczas gdy realnie jest to znacznie więcej), trafniej oceniając jedynie weekendy (różnica 21 minut) (Ładna i in., 2025b). Instytucjonalna odpowiedź szkoły, oparta głównie na zakazach używania telefonów, okazuje się nieskuteczna. Dane behawioralne pokazują, że młodzież korzysta z urządzeń również w trakcie lekcji, a „zakaz szkolny" nie rozwiązuje kluczowego problemu nocnej deprywacji snu i popołudniowego „treningu dekoncentracji" (Bigaj i in., 2025). Dodatkowym wyzwaniem jest ucieczka młodych dorosłych (19-29 lat) do tzw. Dark Social (zamknięte grupy na Discordzie, WhatsAppie), co utrudnia monitorowanie cyberprzemocy i dezinformacji, wymykając się tradycyjnym narzędziom nadzoru (DataReportal: Poland, 2025).

14. Wpływ środowiska cyfrowego na trajektorie życia

Środowisko cyfrowe stało się trwałym i strukturalnym czynnikiem kształtującym trajektorie życia dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Nie pełni już wyłącznie funkcji narzędziowej, lecz wpływa na socjalizację, regulację emocji, relacje, uczenie się i podejmowanie decyzji życiowych. Jego oddziaływanie ma charakter ambiwalentny i kumulatywny w czasie.

W wariancie pożądanym środowisko cyfrowe wspiera trajektorie rozwojowe i eksploracyjne: poszerza dostęp do wiedzy i zasobów, wzmacnia sprawczość oraz umożliwia bezpieczne testowanie ról i tożsamości. Przy odpowiednich kompetencjach krytycznych i emocjonalnych może stabilizować przejścia edukacyjne, zawodowe i społeczne. Jednocześnie dominujące dziś warunki funkcjonowania cyfrowego – algorytmizacja treści, komercjalizacja uwagi, wczesna inicjacja i niedostateczna ochrona – sprzyjają trajektoriom niepożądanym (Wykres IV.4.6).

15. Ścieżki cyfrowych ryzyk

Trajektorie ryzyka obejmują, m.in. problemowe użytkowanie technologii jako regulatora emocji, przeciążenie poznawcze, fragmentację uwagi i deprywację snu, a także ekspozycję na przemoc, hejt i dezinformację. Procesy te osłabiają zdolność uczenia się, planowania i realizacji długofalowych celów, sprzyjają wycofaniu społecznemu, normalizacji krzywdzenia oraz podatności na manipulację informacyjną. Z perspektywy polityk publicznych środowisko cyfrowe należy traktować jako czynnik strukturalny, a nie wyłącznie efekt indywidualnych wyborów. Kluczowe znaczenie ma wzmacnianie czynników ochronnych: kompetencji cyfrowych i emocjonalnych, skutecznych regulacji, realnej ochrony przed przemocą oraz spójnego wsparcia ze strony dorosłych i instytucji. Bez tych elementów środowisko cyfrowe utrwala trajektorie ryzyka i trwale destabilizuje ścieżki rozwojowe młodego pokolenia.

Wykres IV.4.6

Pożądane i niepożądane trajektorie dotyczące środowiska cyfrowego

Trajektoria: **ZRÓWNOWAŻONEGO KORZYSTANIA ZE ŚRODOWISKA CYFROWEGO**

Świadome zarządzanie czasem online, rozwinięte kompetencje cyfrowe i medialne, równowaga między aktywnością online i offline.

Trajektoria: **EKSPLORACYJNO-ROZWOJOWEJ CYFRYZACJI**

Testowanie narzędzi i ról cyfrowych, uczenie się przez działanie, twórcze wykorzystywanie technologii.

Trajektoria: **NADMIERNEJ INTENSYWNOŚCI I PRZECIĄŻENIA CYFROWEGO**

Długotrwała obecność online, trudności w kontroli czasu, multitasking, pogorszenie koncentracji i snu.

Trajektoria: **PROBLEMOWEGO UŻYWANIA I UZALEŻNIEŃ CYFROWYCH**

Kompulsywne korzystanie, utrata kontroli, ekspozycja na niepożądane treści, negatywne skutki dla zdrowia i relacji.

Trajektoria: **PODATNOŚCI NA DEZINFORMACJĘ I RADYKALIZACJĘ CYFROWĄ**

Funkcjonowanie w bańkach informacyjnych, niski poziom krytycznej oceny treści i podatność na manipulację.

Trajektoria: **WYKLUCZENIA CYFROWEGO**

Ograniczony dostęp do internetu, sprzętu lub kompetencji cyfrowych, utrudnione funkcjonowanie w środowisku online.

Źródło: Opracowanie własne

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: cyfrowy ekosystem życia

Mocne strony i zasoby

1. **Dostęp do informacji,** wiedzy i zasobów edukacyjnych niezależnie od miejsca zamieszkania.
2. **Możliwość podtrzymywania relacji rówieśniczych** i budowania wspólnot zainteresowań, także poza lokalnym środowiskiem.
3. **Przestrzeń ekspresji,** tożsamości i testowania ról społecznych, szczególnie ważna w okresie dorastania.
4. **Szybka mobilizacja** wokół ważnych spraw społecznych i możliwość nagłaśniania problemów.
5. **Rozwój kompetencji komunikacyjnych,** wizualnych i cyfrowych w codziennym funkcjonowaniu.
6. **Możliwość wykorzystania AI,** jako zasobu edukacyjnego i rozwojowego.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Presja ciągłej dostępności,** prowadząca do zaburzeń snu, przeciążenia i braku regeneracji.
2. **Fragmentacja uwagi,** spadek zdolności koncentracji, uczenia się i realizacji długofalowych celów.
3. **Przeciążenie informacyjne,** presja porównań społecznych, FOMO i spadek dobrostanu psychicznego.
4. **Ekspozycja** na przemoc, hejt, treści seksualne i autodestrukcyjne oraz ich stopniowa normalizacja.
5. **Cyberprzemoc,** w tym przemoc seksualna.
6. **Ryzyko** problemowego użytkowania technologii i regulowania emocji poprzez ekran.
7. **Podatność na dezinformację,** manipulację algorytmiczną i treści generowane przez AI.
8. **Osłabienie relacji** „twarzą w twarz" i pogłębianie samotności mimo stałej łączności.

Kwestia kluczowa:

Cyfryzacja sprzyja elastycznym, nieliniowym trajektoriom edukacyjnym i zawodowym oraz obniża próg wejścia w eksperymentowanie z rolami społecznymi. Jednak przy deficycie kompetencji krytycznych, regulacyjnych i wsparcia instytucjonalnego zwiększa ryzyko przeciążenia psychicznego, destabilizacji relacji oraz chaotycznych, reaktywnych decyzji życiowych.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Wprowadzenie realnej ochrony dzieci przed algorytmami wysokiego ryzyka**

   Obowiązek stosowania trybów *child-by-default* na platformach cyfrowych: ograniczenie rekomendacji treści przemocowych i szkodliwych, wyłączenie mechanizmów pętli dopaminowych, zakaz profilowania behawioralnego dzieci i młodzieży oraz realne egzekwowanie limitów wiekowych.

2. **Egzekwowanie odpowiedzialności platform za krzywdę cyfrową**

   Wzmocnienie odpowiedzialności Big Tech za cyberprzemoc, *grooming*, *sextortion* i CSAM poprzez obowiązek szybkiej reakcji na zgłoszenia, większą transparentność działania algorytmów oraz skuteczne sankcje finansowe i regulacyjne w przypadku naruszeń.

3. **Systemowe przeciwdziałanie przemocy i krzywdzeniu w środowisku cyfrowym**

   Budowa spójnego systemu reagowania na przemoc cyfrową wobec dzieci i młodzieży, obejmującego szkoły, ochronę zdrowia, pomoc społeczną i wymiar sprawiedliwości – z jasnymi procedurami interwencji, wsparcia ofiar i odpowiedzialności sprawców.

4. **Wzmocnienie kompetencji dorosłych jako opiekunów cyfrowych**

   Rozwój powszechnych programów wsparcia dla rodziców, nauczycieli i wychowawców: edukacja o zagrożeniach cyfrowych, narzędzia prowadzenia rozmów z dziećmi, pomoc w stawianiu granic oraz reagowaniu na przemoc i nadużycia online.

5. **Uznanie środowiska cyfrowego za czynnik strukturalny w politykach wobec młodych**

   Traktowanie środowiska cyfrowego jako trwałego kontekstu kształtującego trajektorie życia dzieci i młodzieży – wymagającego uwzględnienia w politykach zdrowia psychicznego, edukacji, bezpieczeństwa, polityce młodzieżowej i rodzinnej.

Dodatkowe dane i raporty:

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie.* Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa; PKDP.

Cyfrowa Polska. (2025). *IT Fitness Test 2024. Raport końcowy.*

Kancelaria Prezesa Rady Ministrów. (2023). *Program rozwoju kompetencji cyfrowych* (Załącznik do uchwały nr 24 Rady Ministrów z dnia 21 lutego 2023 r., M.P. poz. 318).

Lange, R., Błażej, M., Konopczyński, F., Ładna, A. (2022). *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej: Trajektorie użytkowania. Raport z badań ogólnopolskich.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Lange, R. (Red.), Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Ładna, A., Kamiński, K., Lange, R., Rosłaniec, K., Jankiewicz, A., Błażej, M., Nawrot, M. (2025a). *Agresja i przemoc seksualna w internecie.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Ładna, A., Kamiński, K., Rosłaniec, K., Wrońska, A., Błażej, M., Jankiewicz, A., Konopczyński, F., Nawrot, M. (2025b). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.



KATARZYNA STACIWA
Ekspertka niezależna, Ars Expertise

Ekspertyza. **Wykorzystywanie seksualne dzieci w cyberprzestrzeni – wyzwanie systemowe**

Alarmujące dane dotyczące skali i zasięgu przemocy seksualnej wobec dzieci w środowisku cyfrowym sprawiają, że zjawisko to wymaga pilnych działań na poziomie systemowym.

> **Cyberprzemoc odnotowują badania krajowe i międzynarodowe. Niezbędne są działania w obszarach: prawa, polityk publicznych, technologii i edukacji.**

W czerwcu 2024 r. Childlight – Global Child Safety Institute opublikował wyniki badania wskazującego, że w ciągu poprzedzających je 12. miesięcy ponad 300 mln dzieci na świecie poniżej 18. roku życia doświadczyło wykorzystywania seksualnego w przestrzeni wirtualnej, a jedno na ośmioro dzieci doznało seksualnego nagabywania, obejmującego niechciane rozmowy o charakterze seksualnym, pytania lub prośby o intymne materiały ze strony dorosłych lub innych młodych ludzi (Childlight, 2024).

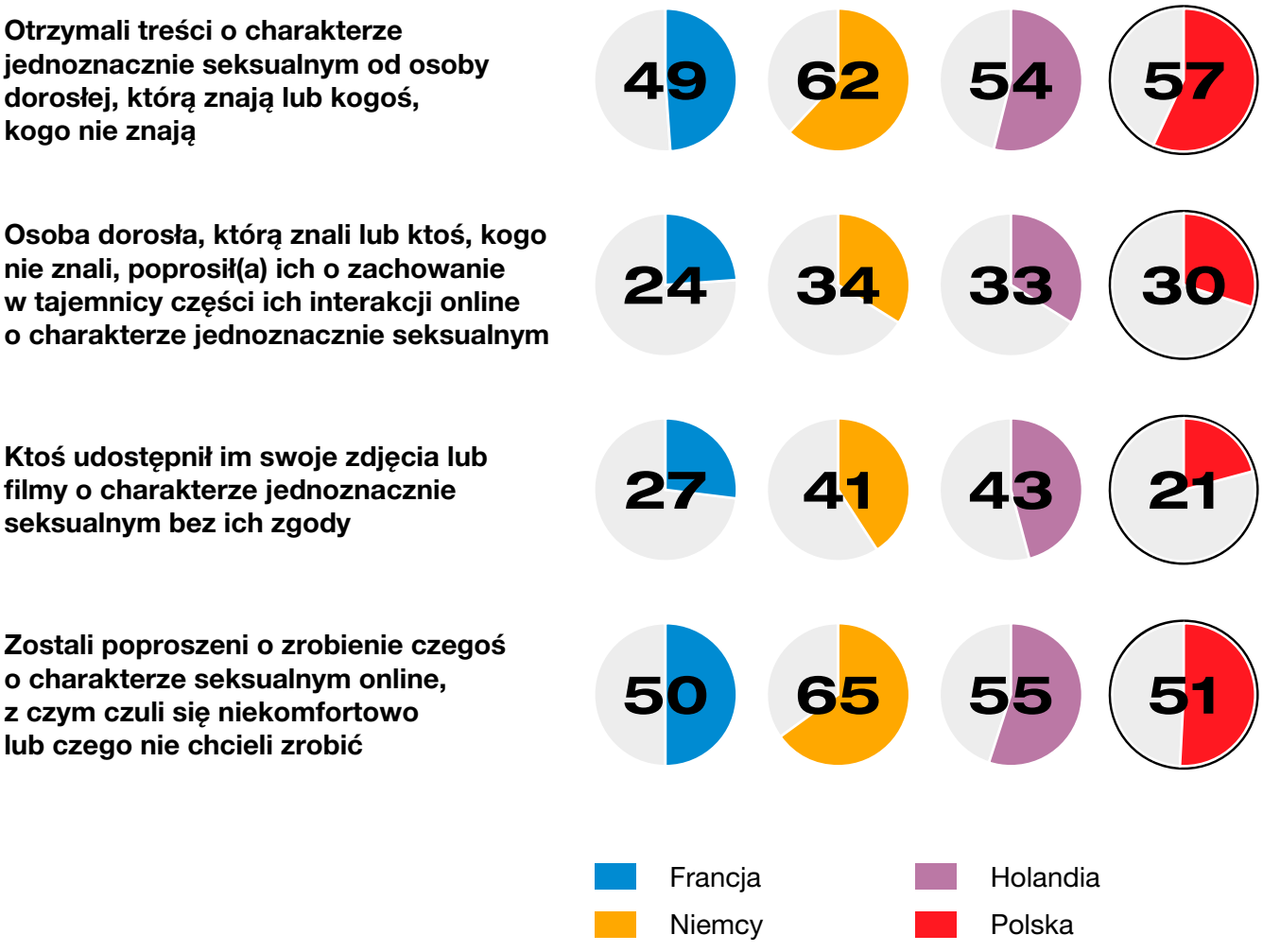
O skali i zasięgu zjawiska świadczą również alarmujące dane publikowane przez National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC, 2024). W 2024 r. NCMEC otrzymało niemal 100 zgłoszeń o motywowanym finansowo szantażu na tle seksualnym dziennie, przy czym od 2021 r. odnotowano co najmniej 36 powiązanych z nim przypadków samobójstw nastoletnich chłopców. Organizacja ta zwraca też uwagę na wzrost liczby zgłoszeń, dotyczących sadystycznego wykorzystywania dzieci przez brutalne grupy internetowe, w tym zmuszania do zachowań seksualnych, także z udziałem innych dzieci. W 2024 r. CyberTipline otrzymała ponad 1300 zgłoszeń powiązanych z takim procederem, co stanowi wzrost o ponad 200% w porównaniu z rokiem poprzednim. Większość zgłoszeń (69%) pochodziła od społeczeństwa, a w kilku przypadkach to rodzice i opiekunowie dokonywali zgłoszenia po tym, jak dowiedzieli się o samookaleczeniach

lub próbach samobójczych swoich dzieci. W 2024 r. do infolinii CyberTipline, prowadzonej przez NCMEC, wpłynęło blisko 20 mln raportów dotyczących materiałów mogących przedstawiać wykorzystywanie seksualne dzieci (ang. *Child Sexual Abuse Material*); w 2023 – 36 mln, w 2022 – 32 mln, a w 2021 – 29 mln. Zawierały one 28 mln zdjęć oraz 33,1 mln wideo, przy czym ich weryfikacja pozwoliła na ustalenie, że 44% zdjęć, tj. 12,4 mln oraz 25% wideo, tj. 8,1 mln, było materiałami nowymi, czyli takimi, które mogły dotyczyć wykorzystywania seksualnego uwiecznionych na nich dzieci w czasie rzeczywistym. Ponad 51 000 raportów przekazano w trybie pilnym organom ścigania, gdyż dotyczyły dziecka znajdującego się w bezpośrednim zagrożeniu (NCMEC, 2024).

W ostatnich latach obserwowany jest wzrost liczby materiałów z kategorii CSAM (materiały przedstawiające seksualne wykorzystanie dzieci), których wytworzenie

Wykres E.1

Liczba osób, które zetknęły się w dzieciństwie z niechcianymi treściami seksualnymi lub wykorzystywaniem seksualnym (%)



Źródło: WeProtect Global Alliance, N=2000, Polska – 500.

można przypisywać dzieciom, także w wyniku szantażu na tle seksualnym. Według statystyk brytyjskiej infolinii Internet Watch Foundation (IWF) za 2023 rok, na takich materiałach uwidocznione były najczęściej dziewczynki w wieku 11-13. lat. IWF odnotowuje także ciągły wzrost raportów dotyczących materiałów przedstawiających młodsze dzieci, w grupie wiekowej 7-10. lat. W tej kategorii nastąpił wzrost o 65% w porównaniu do 2022 r. i aż osiemnastokrotny wzrost w stosunku do roku 2019. Niepokojący jest też fakt, że 41% tych materiałów należało do kategorii A, czyli materiałów przedstawiających penetracyjny stosunek seksualny, w tym z elementami sadyzmu lub z udziałem zwierząt (IWF, 2024).

Istotne wnioski przyniosło badanie WeProtect Global Alliance, zrealizowane we współpracy z Economist Impact w 2023 r. Analizie poddano doświadczenia 2000 osób w wieku 18. lat z czterech państw europejskich, w tym Polski, które w dzieciństwie korzystały z Internetu w sposób regularny (Wykres E.1). Wyniki wskazują na niepokojąco wysoki rozmiar krzywd doznanych w okresie dzieciństwa.

Korzystanie z internetu – szczególnie za pomocą urządzeń mobilnych – stało się codzienną praktyką dzieci w Polsce. Krajowe badania, takie jak raporty „Internet dzieci" oraz „Nastolatki 3.0", pozwalają lepiej zrozumieć cyfrowe zwyczaje najmłodszych. Wynika z nich, że spędzają online średnio ponad 4 godziny dziennie.

Największą popularnością cieszą się serwisy oferujące *streaming* wideo, natomiast najwięcej czasu poświęcają serwisom społecznościowym. Istotne ustalenia dotyczą korzystania z tych ostatnich przez dzieci w wieku 7-12 lat, co jest niezgodne z regulaminami większości platform społecznościowych i nie powinno mieć miejsca (NASK, 2025; Internet Dzieci PKDP, 2025).

Praktyki sekstingu oraz łatwy dostęp do pornografii mogą zwiększać ryzyko negatywnych doświadczeń, które wpływają na prawidłowy rozwój psychoseksualny młodych osób.

Wątkiem, który często pojawia się w analizach omawianego zjawiska jest normalizacja zachowań sekstingowych oraz łatwy dostęp do treści o charakterze pornograficznym. Według raportu „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej" (NASK, 2022) co piąty nastolatek w wieku 16. lat (18,6%) nie widział nic złego w przesyłaniu intymnych materiałów, a co czwarty (25,3%) przyznał, że zdarzyło mu się przesyłać własne materiały intymne do innych osób. Regularną, codzienną praktykę oglądania filmów czy zdjęć pornograficznych deklarował niemal co czwarty (23,9%) starszy nastolatek oraz częściej niż co piąty (21,5%) młodszy badany (12-14 lat).

Częstym wzorcem przemocy seksualnej wobec dzieci jest krzywdzenie przez osobę znaną dziecku. Blisko jedna na cztery osoby (23,5%) doświadczające cyberagresji seksualnej znała tożsamość sprawcy (NASK, 2025). Najczęściej były to osoby ze szkoły (24%), inni znajomi (23,2%) lub osoby

poznane online (20,6%). Warto zwrócić uwagę na obecność innych kategorii osób ujętych w zestawieniu, do których należały: przyjaciele (11%), partnerzy (8,4%), osoby z kręgu rodziców (6,9%), członkowie rodziny (6,3%) oraz nauczyciele (5,8%). Koncepcja „*stranger danger*" przestała być skutecznym podejściem edukacyjnym.

W wielu przypadkach dzieci oraz młodzież wykazują wyższy poziom znajomości zasad bezpiecznego funkcjonowania w cyberprzestrzeni niż ich rodzice czy opiekunowie. Problem stanowi jednak fakt, iż nie posiadają oni odpowiednich kompetencji, pozwalających na rzetelną ocenę zachowań oraz wiarygodną weryfikację treści dostępnych w tym środowisku. Taki rozdźwięk może wpływać na sposób ich funkcjonowania w najbliższym otoczeniu, czego dowodzi ustalenie, że jedynie 29,3% respondentów podzieliło się z innymi swoimi doświadczeniami związanymi z cyfrową agresją i w większości takich przypadków osobami informowanymi byli przyjaciel, przyjaciółka bądź koleżanka lub kolega (NASK, 2025).

Skuteczne rozwiązania na szczeblu krajowym powinny obejmować, m.in. opracowanie strategii zapobiegania przemocy i przestępczości seksualnej wobec dzieci, badania, monitoring i edukację. Powinny także opierać się na tzw. *victim-centred approach*, czyli koncentrować się na prawach dzieci oraz zapewnieniu im właściwej ochrony w ramach polityki prawnej. W działaniach należy uwzględnić takie dokumenty, jak Konwencja z Lanzarote, dyrektywa 2011/93/UE, ustawa wdrażająca akt o usługach cyfrowych oraz rozporządzenie CSAM. Towarzysząca im narracja powinna opierać się na rekomendowanej przez ekspertów terminologii.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Ogólnokrajowa strategia zapobiegania przemocy i przestępczości seksualnej wobec dzieci, obejmującej również zagrożenia w środowisku internetowym wraz z systemem monitorowania.**
2. **Systematyczne prowadzenie badań oraz bieżące monitorowanie zjawisk przemocy i przestępczości seksualnej wobec dzieci i młodzieży w środowisku cyfrowym.**
3. **Wdrożenie powszechnej edukacji dzieci, ukierunkowanej na rozwój kompetencji społecznych (np. takich jak umiejętność weryfikacji informacji) oraz pozyskanie wiedzy z zakresu higieny cyfrowej.**
4. **Wszelkie podejmowane inicjatywy powinny być prowadzone w dialogu z dziećmi oraz młodzieżą.**



36 mln

Tyle materiałów mogących przedstawiać wykorzystywanie seksualne dzieci zaraportowano do infolinii CyberTipline w 2023 r. (NCMEC, 2024)

1,3 mln

Tyle raportów wygenerowało zaledwie jedno zdjęcie z kategorii CSAM, dystrybuowane w sieci na przestrzeni 19 lat. (NCMEC, 2024)

1/8

Odsetek dzieci, które doznały w sieci seksualnego nagabywania, niechcianych rozmów o charakterze seksualnym oraz próśb o intymne zdjęcia. (Childlight, 2024)

29,3%

Tyle młodych osób, które doświadczyły cyfrowej agresji, podzieliło się tym doświadczeniem, najczęściej informując o nim przyjaciela lub kolegę. (NASK, 2025)

23,5%

Prawie jedna czwarta młodych doświadczających cyberagresji seksualnej znała tożsamość sprawcy – był to ktoś znajomy. (NASK, 2025)

Bibliografia:

Childlight Global Child Safety Institute. (2024). *Into the light: Childlight global index of child sexual exploitation and abuse prevalence.* Childlight.

Internet Watch Foundation. (2024). *Annual report 2023.* Internet Watch Foundation.

Ładna, A., Kamiński, K., Lange, R., Rosłaniec, K., Jankiewicz, A., Błażej, M., Nawrot, M. (2025). *Agresja i przemoc seksualna w internecie.* NASK.

National Center for Missing & Exploited Children. (2025). *CyberTipline 2024 report.* NCMEC.

WeProtect Global Alliance. (2023). *Szacunki dotyczące narażenia dzieci na krzywdy seksualne w sieci i ich czynników ryzyka.* WeProtect Global Alliance.



MAGDALENA BIGAJ
Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Ekspertyza. **Dostęp najmłodszych do produktów i usług cyfrowych wysokiego ryzyka jako zadanie dla polityk publicznych**

Dzieci i młodzież w Polsce mają powszechny dostęp do produktów i usług cyfrowych wysokiego ryzyka, projektowanych z myślą o dorosłych użytkownikach i monetyzacji ich uwagi. Brak skutecznej weryfikacji wieku, niewystarczające mechanizmy ochrony oraz niska egzekucja istniejących przepisów powodują, że odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci została w praktyce przerzucona na rodziców i szkoły, którzy nie są w stanie sprostać temu wyzwaniu bez wsparcia systemowego. Potrzebna jest systemowa interwencja państwa, ukierunkowana na obowiązki dostawców i producentów produktów oraz usług cyfrowych.

Rozproszony system ochrony najmłodszych

Jednym z kluczowych wyzwań jest rozbieżność między stanem prawnym a rzeczywistymi praktykami rynkowymi. Mimo istnienia regulacji dotyczących ochrony danych osobowych i wieku użytkowników, produkty i usługi cyfrowe wysokiego ryzyka pozostają powszechnie dostępne dla dzieci, co podważa skuteczność obowiązujących przepisów. System ochrony dzieci w środowisku cyfrowym charakteryzuje się rozproszeniem kompetencji instytucjonalnych oraz niską skutecznością egzekwowania prawa. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo została w praktyce przerzucona na rodziców, szkoły i same dzieci, mimo że podmioty rynkowe posiadają największe możliwości techniczne ograniczania ryzyka.

Edukacja cyfrowa i działania profilaktyczne, choć niezbędne, są niewystarczające w sytuacji, gdy młode pokolenie ma nieograniczony dostęp do produktów projektowanych w sposób ryzykowny. Dane z badań NASK i raportu „Dobre i złe wiadomości” pokazują, że nawet wysoka świadomość zagrożeń nie chroni przed negatywnymi skutkami intensywnego korzystania z usług cyfrowych. Istotnym wyzwaniem jest brak spójnych kryteriów identyfikacji produktów i usług cyfrowych wysokiego ryzyka. Obecne regulacje koncentrują się na pojedynczych kategoriach treści lub usług, nie uwzględniając

mechanizmów projektowych, takich jak algorytmizacja, monetyzacja uwagi czy symulowanie relacji.

Konsekwencje niekontrolowanego dostępu dzieci i młodzieży do usług wysokiego ryzyka mają charakter długofalowy i obciążają nie tylko najmłodszych i ich rodziny, lecz również system edukacji, ochrony zdrowia oraz pomocy społecznej.

Brak systemowej reakcji zwiększa koszty społeczne i zdrowotne ponoszone przez państwo w kolejnych latach. Wyzwanie dostępu dzieci i młodzieży do produktów oraz usług cyfrowych wysokiego ryzyka wymaga spójnej interwencji polityk publicznych, opartej na zasadzie przeniesienia odpowiedzialności z użytkowników na dostawców, wzmocnienia mechanizmów regulacyjnych oraz skutecznego ich egzekwowania.

Pięć niezbędnych kierunków regulacji

Rozwiązania regulacyjne powinny dotyczyć pięciu kierunków. Po pierwsze, wprowadzenia powszechnej klasyfikacji wszystkich produktów i usług cyfrowych pod względem wieku i poziomu ryzyka, na wzór systemów stosowanych w telewizji, VOD oraz w grach cyfrowych (np. PEGI). Rozwiązaniu temu powinno towarzyszyć obowiązek oznaczaniem produktów wysokiego ryzyka w oparciu o ich mechanizmy projektowe, takie jak algorytmizacja treści, monetyzacja uwagi, komunikacja prywatna



czy mikropłatności. Klasyfikacja ta powinna być czytelna dla użytkowników i stanowić podstawę regulacji oraz nadzoru.

Po drugie, nałożenie na dostawców usług cyfrowych obowiązku skutecznej i proporcjonalnej weryfikacji wieku użytkowników, w szczególności w odniesieniu do produktów wysokiego ryzyka – przy jednoczesnym zapewnieniu ochrony danych osobowych dzieci i młodzieży oraz jasnych standardów technicznych.

Po trzecie, konieczne jest wzmocnienie egzekwowania istniejących przepisów prawa, w tym RODO i DSA, poprzez doprecyzowanie kompetencji instytucji nadzorczych, zwiększenie zasobów kontrolnych oraz realne sankcje wobec podmiotów, które umożliwiają dzieciom dostęp do usług przeznaczonych dla dorosłych. Czwartym elementem jest przeniesienie ciężaru odpowiedzialności za bezpieczeństwo dzieci z użytkowników na dostawców usług, poprzez obowiązek oceny ryzyka dla dzieci (*child impact assessment*) oraz wdrażania rozwiązań typu *safety by design* i *safety by default* w produktach cyfrowych. Regulacje powinny być uzupełnione o działania wspierające rodziców i szkoły, w tym spójną strategię edukacji cyfrowej oraz systemowe kampanie informacyjne, traktowane jako element wspierający regulacje, a nie ich substytut.

Przeniesienie ciężaru reagowania na zagrożenia wyłącznie na rodziców i placówki edukacyjne okazało się niewystarczające wobec skali wyzwań współczesnego środowiska cyfrowego. Konieczne jest zatem wzmocnienie systemowych mechanizmów ochrony dzieci jako wspólnej odpowiedzialności instytucji publicznych.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Klasyfikacja produktów: wprowadzenie powszechnych oznaczeń wieku i ryzyka (jak PEGI) dla usług cyfrowych, uwzględniających algorytmy, monetyzację uwagi i mikropłatności.**
2. **Weryfikacja wieku: obowiązek skutecznego sprawdzania wieku użytkowników przy produktach wysokiego ryzyka, z zapewnieniem ochrony danych osobowych.**
3. **Egzekucja przepisów: wzmocnienie RODO i DSA poprzez precyzyjne kompetencje nadzoru, większe zasoby kontrolne i realne kary za udostępnianie dzieciom treści dla dorosłych.**
4. **Odpowiedzialność dostawców: przejście na model *safety by design* – obowiązkowa ocena wpływu usług na dzieci (*child impact assessment*).**
5. **Edukacja: systemowe wsparcie dla szkół i rodziców oraz kampanie informacyjne jako dopełnienie regulacji.**



58%

Ponad połowa dzieci w wieku 7-12 lat korzysta z platform społecznościowych formalnie przeznaczonych dla osób powyżej 13. roku życia, co pokazuje powszechne obchodzenie progów wiekowych i nieskuteczność deklaratywnej kontroli wieku. (NASK, 2025)

52%

Ponad połowa młodych użytkowników internetu utrzymywała kontakt online z osobami, których nie znała osobiście, co znacząco zwiększa ryzyko groomingu i innych form przemocy. (Fundacja Dbam o Mój Zasięg, 2025)

45%

Prawie połowa nastolatków deklaruje, że podawała w internecie nieprawdziwy wiek, aby uzyskać dostęp do treści lub usług przeznaczonych dla dorosłych. (FDDS, 2025)

26%

Co czwarte dziecko w wieku 13-17 lat doświadczyło przemocy seksualnej bez kontaktu fizycznego w internecie, w tym niechcianego sekstingu, uwodzenia (groomingu) lub werbalnej przemocy seksualnej. (FDDS, 2023)

Bibliografia:

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

Dębski M., Pyżalski J. Borchet J., Witkowska H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków.* Raport z badań. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

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.* Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Wojtasik, Ł., Wójcik, Sz., Kopycka, J. (2025). *Sprawdzian 13+. Ogólnopolska weryfikacja skuteczności ograniczeń wiekowych w mediach społecznościowych z udziałem dzieci z klas I-III szkół podstawowych.* Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę



DR KONRAD CIESIOŁKIEWICZ
Centrum Analiz Społeczeństwa Informacyjnego
Uczelni Korczaka

Ekspertyza. **Ochrona przed radykalizacją, dezinformacją i innymi zaburzeniami informacyjnymi – rola instytucji**

W społeczno-cyfrowym środowisku życia młodzieży istotną rolę odgrywają instytucje sektora publicznego i gospodarczego. Ich działania mogą zarówno wzmacniać odporność młodych ludzi, jak i pogłębiać mechanizmy zwiększające podatność na „choroby informacyjne", wynikające z nieprawidłowo ukształtowanego systemu informacyjnego (Babik, 2014). Zaburzenia te wpływają, m.in. na dobrostan cyfrowy, bezpieczeństwo danych, sferę obywatelską, wolność wypowiedzi oraz ochrony osób małoletnich. W literaturze jako podstawowe narzędzie przeciwdziałania tym zjawiskom wskazuje się edukację medialną i informacyjną (Frau-Meigs, 2019).

Radykalizacja algorytmiczna i podatność informacyjna

Jednym z kluczowych wyzwań dla bezpieczeństwa społecznego jest nasilająca się radykalizacja algorytmiczna. W Polsce niemal powszechne korzystanie ze smartfonów (95% osób w wieku 15 i więcej lat) powoduje dominację mediów społecznościowych jako źródła informacji (Makarenko, 2024). Dla młodszych grup społecznych to one są głównym źródłem wiedzy o sprawach publicznych, przy czym informacje te pochodzą często z profili prywatnych, influencerów i udostępnień znajomych, a nie z weryfikowalnych źródeł instytucjonalnych. Systemy algorytmiczne automatycznie rekomendują osobom małoletnim treści, mające charakter ekstremistyczny, polaryzujący, dostarczający materiały o wysokim stopniu brutalności, w tym o charakterze pornograficznym.

Trudności w ocenie wiarygodności treści oraz niska skłonność do weryfikacji źródeł zwiększają podatność na dezinformację i narracje polaryzujące (ISP/NDI, 2024). 43,7% polskich nastolatków uważa, że nie ma możliwości odróżnienia informacji prawdziwych od nieprawdziwych w mediach społecznościowych. Prawie połowa nie weryfikuje wiarygodności autorów i śledzonych profili (Lange i in., 2023). Na tle pięciu innych krajów badanych w projekcie „Youth Skills" polska młodzież ma najwyższy

poziom ekspozycji na intencjonalną mowę nienawiści (D'Haenens i in., 2023). Za grupę o największej podatności na teorie spiskowe uznaje się młodzież w wieku 14-16 lat, a wśród pełnoletnich – przede wszystkim młodych dorosłych. W 2023 r. 42% osób do 35. roku życia podzielała mentalność spiskową odnoszącą się do Ukrainy i Ukraińców w Polsce (Czech i Ścigaj, 2023).

Wspólny mianownik – akceptacja przemocy i antysystemowość

Badania wskazują na wysoką ekspozycję młodych na mowę nienawiści oraz treści ekstremistyczne, a także na szczególną podatność nastolatków i młodych dorosłych na teorie spiskowe i uproszczone narracje geopolityczne. Typologia radykalizacji online (w tym aktów terroryzmu wewnętrznego) opracowana przez Jacoba Ware wymienia trzy etapy tego procesu. Najnowszy z nich związany jest przede wszystkim z rozwojem platform społecznościowych w połączeniu z rosnącą popularnością komunikatorów typu Whatsapp czy Telegram. Współczesna radykalizacja jest mieszanką poglądów i narracji niespójnych ze sobą – łączącym je elementem jest akceptowanie przemocy i antysystemowość. Do komunikacji wykorzystywane są lekkie formy o wysokim poziomie estetyki i pozornie humorystycznych formach przekazu (memy, gry słów), a procesy te obejmują coraz młodsze grupy wiekowe, w tym dziewczęta. Społeczności radykalizujące mają często charakter rozproszony i zapośredniczony cyfrowo (Ware, 2023).

Rosnące ryzyka cyfrowe i operacje wpływu

UNICEF oraz Europol zwracają uwagę na systematyczny wzrost zagrożeń, obejmujących, m.in. cyberprzemoc, nadużycia seksualne online oraz manipulację treściami. Według danych międzynarodowych,



ponad 1/3 młodych osób doświadczyła cyberprzemocy, a ekspozycja na szkodliwe treści i algorytmicznie wzmacniane narracje stanowi istotny problem w codziennym funkcjonowaniu online (UNICEF, 2024/2025; Europol, 2024). Zjawiska te negatywnie wpływają na bezpieczeństwo, dobrostan psychiczny oraz zaufanie młodych do instytucji publicznych i porządku społecznego.

Jednocześnie analizy dotyczące operacji wpływu i dezinformacji zwracają uwagę na działania tzw. „niebezpiecznych aktorów", którzy wykorzystują podatność młodych ludzi do osłabiania zaufania społecznego i spójności wspólnot (Howard i in., 2021; Puwels, 2022). Mechanizmy te obejmują rozpowszechnianie dezinformacji i misinformacji – często nieświadomie powielanej przez młodych użytkowników – a także mowę nienawiści i treści polaryzujące, które wzmacniają poczucie chaosu, zagrożenia i bezradności.

Kradzież danych osobowych i „weaponizacja" młodych

W kontekście cyberkonfliktów Europol identyfikuje również ataki ukierunkowane na kradzież danych osobowych dzieci i młodzieży, przy czym placówki edukacyjne należą do częstych celów cyberprzestępców pozyskujących bazy danych. Dzieci i młodzież stanowią ponadto grupę szczególnie podatną na rekrutację do grup wysokiego ryzyka oraz na operacje wpływu prowadzone przez zorganizowane środowiska polityczne, ideologiczne i przestępcze, w tym związane z handlem ludźmi i przemocą seksualną. W części przypadków stosowane strategie – oparte na charyzmatycznym przywództwie, presji emocjonalnej i budowaniu poczucia przynależności – przypominają mechanizmy znane z działalności sekt, wykorzystujące gry online, platformy społecznościowe i komunikatory.

Europol zwraca zarazem uwagę na rosnące zjawisko „weaponizacji" dzieci i młodzieży, polegające na wykorzystywaniu młodych osób jako wykonawców przestępstw, aktów dywersji, a w skrajnych przypadkach także ciężkich przestępstw. Dodatkowym czynnikiem eskalującym ryzyka jest rozwój technologii *deepfake*, które ze względu na trudność rozróżnienia od treści autentycznych stanowią poważne wyzwanie poznawcze dla młodych użytkowników.

Model 4C jako ramy zarządzania ryzykiem w sektorze niepublicznym

Badania wskazują, że podatność młodych na radykalizację i zaburzenia informacyjne wynika z interakcji doświadczeń życiowych, cech indywidualnych oraz czynników środowiskowych, w tym ekspozycji na określone treści i relacje online (Barracosa, Cherney 2025). W tym kontekście czynniki środowiskowe mają kluczowe znaczenie, co uzasadnia potrzebę systemowych oddziaływań po stronie sektora publicznego i prywatnego.

W obszarze zarządzania ryzykami związanymi ze środowiskiem cyfrowym w sektorze niepublicznym powszechnie rekomendowanym punktem odniesienia jest model 4C, stosowany przez instytucje UE oraz ONZ w politykach ochrony dzieci online (Livingstone i Stoilova, 2021). Model ten analizuje zagrożenia cyfrowe w czterech wymiarach: treści (*content*), kontaktów (*contact*), zachowań użytkowników (*conduct*) oraz zagrożeń komercyjnych i ekonomicznych (*commerce*). Narzędzie to pozwala spojrzeć na bezpieczeństwo cyfrowe w sposób całościowy i systemowy (Tabela E.1).

Tabela E.1

Model 4C: ramowa koncepcja zarządzania ryzykami w środowisku cyfrowym

Klasyfikacja	Content **Treści – angażowanie dzieci lub ekspozycja na destrukcyjne treści**	Contact **Doświadczanie przez dziecko jako cel krzywdzących działań sprawców**	Conduct **Zachowania – dziecko jako świadek lub sprawca krzywdzenia**	Commerce **Nadużycia i krzywdy związanej z nieuczciwą działalnością komercyjną**
Agresja	Przemocowe, brutalne, rasistowskie, ekstremistyczne i nienawistne informacje i sposoby komunikowania się	Nękanie, *stalking*, prześladowanie, niechciana inwigilacja	Znęcanie się (*bullying*). prześladowanie, nienawistne zachowania i relacje rówieśnicze, w tym: *trolling*, wykluczanie, zawstydzanie i wyszydzanie	Kradzież tożsamości, oszustwa, phishing, hakowanie, szantażowanie, ryzyko związane z hasłami, dostępem do kont etc.
Sfera seksualna	Pornograficzne, seksualizująca kultura, opresyjne wzorce normatywne odnoszące się do wyglądu	Uwodzenie (*grooming*), wykorzystywanie i szantażowanie seksualne, CSAM (ang. *child sexual abuse material*)	Nadużycia i wykorzystywanie seksualne, przesyłanie bez zgody materiałów z treściami seksualnymi, wywieranie presji seksualnej	Handel ludźmi w celach wykorzystania seksualnego, seksualna (płatna) eksploatacja dzieci, akty wykorzystania seksualnego dzieci online
Sfera wartości	Misinformacja i dezinformacja, niewłaściwe dla danego wieku treści marketingowe oraz treści wytwarzane przez użytkowników	Ideologiczna perswazja i / lub manipulacja, radykalizacja i działania rekrutacyjne do grup ekstremistycznych	Potencjalnie groźne społeczności użytkowników sieci, np. samookaleczające się, antyszczepionkowe, szkodliwa, toksyczna presja rówieśnicza	Hazard, bańki informacyjne, mikrotargetowanie i profilowanie, zwodnicze interfejsy
Intersekcyjne	Naruszenie prywatności (w relacjach interpersonalnych, przez instytucje, w celach komercyjnych) Ryzyka dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego (np. siedzący styl życia, nadmierne korzystanie z ekranów, społeczna izolacja, poczucie lęku) Nierówności i dyskryminacja (skala inkluzji / ekskluzji społecznej, wykorzystywanie podatności osób małoletnich, zniekształcenia algorytmiczne)			

Źródło: opracowanie własne na podstawie Livingstone, Stoilova 2021, s. 12



Inne działania, które mogą wprowadzić przedsiębiorstwa to uwzględnienie w systemie raportowania środowiskowego, społecznego i ładu korporacyjnego przedsiębiorstw (ESG) działań w zakresie bezpieczeństwa osób małoletnich. Powinny one być włączone do praktyk zarządzania zgodnością (tzw. *compliance*), etyką, ochrony sygnalistów i zarządzania ryzykiem. Branża cyfrowa oraz duże przedsiębiorstwa, prowadzące szeroko zakrojoną działalność reklamową i marketingową, agencje i domy mediowe, projektować powinny swoje produkty i usługi od początkowej ich fazy według zasady *safety by design*.

Wyzwania dla sektora publicznego

Po stronie sektora publicznego kluczowe znaczenie mają decyzje regulacyjne, w tym wprowadzenie do regulaminu Sejmu obowiązkowej oceny skutków regulacji pod kątem praw i bezpieczeństwa osób małoletnich (procedura odnosząca się do tzw. najlepiej pojętego interesu osoby małoletniej – Komentarz ogólny nr 14 Komitetu Praw Dziecka ONZ).

Środowisko platform społecznościowych i komunikatorów powinno być uznane za przestrzeń wysokiego ryzyka dla zbyt młodych użytkowników, co wymaga wprowadzenia ustawowego limitu wieku dostępu do tych usług. Poza wdrożeniem Aktu o usługach cyfrowych (DSA) i wyznaczeniem jasnej odpowiedzialności instytucjonalnej za ochronę dzieci online, konieczne jest wyznaczenie w jednym z resortów koordynatora ds. bezpieczeństwa osób małoletnich w środowisku społeczno-cyfrowym oraz uznanie przez instytucje publiczne wytycznych zawartych w Komentarzu nr 25 Komitetu Praw Dziecka ONZ. Istotne znaczenie ma zarazem systematyczne szkolenie kadr

pracujących z dziećmi (obowiązek regularnych szkoleń w zakresie wpływu środowiska cyfrowego na prawa i rozwój dziecka).

Koniecznym kierunkiem wydaje się zwiększenie zaangażowania analitycznego Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego w obszarze przeciwdziałania dezinformacji, radykalizacji i przemocy cyfrowej.

Ważną rolę może odegrać rozwój programów, wspierających rzecznictwo, bezpieczeństwo i prawa osób małoletnich w środowisku cyfrowym, oddolnie monitorujących oraz społecznie kontrolujących i sygnalizujących nadużycia.

W ramach edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej sposobem przeciwdziałania zaburzeniom informacyjnym może być rozwijanie kompetencji informacyjnych, cyfrowych i medialnych opartych opierających się na trzech filarach: 1) psychoedukacji w zakresie rozwoju inteligencji emocjonalnej oraz świadomości zniekształceń poznawczych, 2) strategicznym – edukacja w zakresie krytycznego i refleksyjnego podejścia do mediów cyfrowych oraz 3) operacyjnym – praktyczne umiejętności komunikacyjne, weryfikowania informacji, ich selekcji, korzystania z aplikacji. Programy rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych powinny one stać się elementem praktyki pracy placówek szkolnych i pozaszkolnych. Empatia należy do najskuteczniejszych metod przeciwdziałania wszelkim formom przemocy.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Wzmocnienie ochrony w środowisku cyfrowym: obowiązkowa ocena skutków regulacji pod kątem praw dziecka, pełne wdrożenie DSA, wyznaczenie odpowiedzialności instytucjonalnej za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online.**

2. **Rozwój kompetencji informacyjnych, medialnych i społeczno-emocjonalnych, z naciskiem na empatię, krytyczne myślenie i regulację emocji.**

3. **Aktywniejsze przeciwdziałanie dezinformacji, radykalizacji i przemocy cyfrowej – wzmocnienie analiz, koordynacji międzysektorowej, stałe szkolenia kadr pracujących z dziećmi.**

4. **Włączenie odpowiedzialności za bezpieczeństwo dzieci do praktyk biznesowych sektora cyfrowego i reklamowego (w tym raportowanie ESG, zarządzania ryzykiem, projektowanie usług zgodnie z zasadą *safety by design*).**



69%

Ponad 2/3 młodych dorosłych (16-29 lat) czerpie wiedzę o sprawach publicznych z Facebooka, 67% – z serwisu YouTube, 55% z grupy 16-19 lat z TikToka. (ISP/NDI, 2024)

42%

Taki odsetek młodych dorosłych do 35. roku życia posiada silnie zinternalizowane spiskowe schematy interpretacji świata – najwyższe w populacji. (Czech i Ścigaj, 2023)

1/3

Co trzeci nastolatek (13-16 lat) ma problem z oceną czynników wiarygodności treści informacyjnych, które pozyskuje. (NASK, 2025)

17%

Odsetek nastolatków (13-16 lat, którzy nie potrafią określić, czy w ogóle doświadczyli przemocy lub manipulacji w sieci, co wskazuje na zacieranie się granic między normalną komunikacją a patologią. (NASK, 2025)

14-19 lat

Wiek szczególnej podatności na narracje spiskowe. (Center for Countering Digital Hate, 2023)

Bibliografia:

Barracosa, I., & Cherney, A. (2025). Pathways to radicalisation and disengagement. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism.*

Ciesiołkiewicz, K., Buchner, A., Fereniec-Błońska, K., Wierzbicka-Tarkowska, M. (2025). *Między faktem a feedem.* Newsline.

Makarenko, V. (2024). Poland. *Reuters Institute Digital News Report.*

UNICEF. (2024/2025). *Child online safety global reports.*

Ware, J. (2023). *The third generation of online radicalization.*



IV

5

Edukacja i rozwój

Iga Kazimierczyk

IV.5

Szkoła jako węzeł napięć

1 Skuteczny rozwój kompetencji poznawczych, słabszy – adaptacyjnych

System edukacji sprawnie buduje fundamenty wiedzy, lecz systemowo zawodzi w kształtowaniu umiejętności adaptacyjnych, umiejętności pracy w grupie i regulowania emocji. Osłabia to zdolność młodzieży do stabilnego wejścia w dorosłość.

2 Strukturalna presja i wypalenie

Doświadczenie szkolne znacznej części młodzieży ma charakter trwałego obciążenia. Presja ocen, egzaminów i nadmiar wymagań osłabiają dobrostan psychiczny, motywację do uczenia się oraz zdolność regeneracji poznawczej i emocjonalnej.

3 Deficyt relacyjny i słabość funkcji socjalizacyjnej

Szkoła niewystarczająco wspiera rozwój umiejętności społecznych. Brak systemowych rozwiązań w zakresie budowania relacji i komunikacji sprawia, że środowisko szkolne bywa przestrzenią wykluczenia oraz osamotnienia młodzieży.

4 Kryzys sprawczości i erozja sensu uczenia się

Hierarchiczny model projektowania aktywności w szkole i fasadowa partycypacja odbierają uczniom poczucie wpływu na własną edukację. Brakuje powiązania nauki kompetencji obywatelskich z rzeczywistymi działaniami w szkole.

5 Mechanizm reprodukcji i kumulacji nierówności

Zamiast pełnić funkcję kompensacyjną, system edukacji często utrwala wcześniejsze deficyty. Mechanizmy wczesnej selekcji i niska drożność ścieżek zawodowych cementują podziały, blokując szanse na progresywne radzenie sobie z ograniczeniami.

6 Inercja wobec zmian cywilizacyjnych

Edukacja nie nadąża za zmianami technologii (AI), szkoła pozostaje przywiązana do transferu treści, tracąc z oczu potrzebę rozwijania kompetencji przyszłości oraz umiejętności radzenia sobie z treściami generowanymi maszynowo oraz dezinformacją.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

77%

Tylu uczniów w Polsce osiąga poziom funkcjonalny w matematyce (wobec 69% w OECD), co potwierdza skuteczną realizację funkcji poznawczej i rozwój kompetencji bazowych. (OECD PISA, 2022)

70%

Ponad 2/3 uczniów wskazuje szkołę jako główne źródło codziennego stresu, częściej niż relacje rówieśnicze czy problemy rodzinne, co świadczy o strukturalnej presji. (UNICEF/IBRiS, 2022)

70%

Ponad 2/3 nastolatków (13-16 lat) korzysta z narzędzi sztucznej inteligencji, przy czym 30% robi to regularnie, co znacząco wyprzedza proces adaptacji cyfrowej systemu edukacji. (Ładna i in., 2025)

64%

Taki odsetek uczniów deklaruje poczucie przynależności do szkoły (średnia OECD to 75%), co opisuje słaby wymiar relacyjny środowiska szkolnego. (OECD PISA, 2022)

56,4%

Ponad połowa rodziców uważa, że młodzi przestali szanować autorytety, co w kontekście szkolnym sprzyja napięciom w relacji rodzice – uczniowie – nauczyciele. (PTPS, 2025)

55%

Ponad połowa uczniów w szkołach ponadpodstawowych (15-18 lat) odczuwa chroniczny stres, wyczerpanie i wypalenie szkolne – z czego 1/3 w znacznym lub bardzo dużym stopniu. 17% nie ma takich odczuć. (PTPS, 2025)

30%

Tylko taki odsetek uczniów ocenia, że szkoła rozwija kompetencje potrzebne w dorosłym życiu (współpraca, samodzielność, radzenie sobie ze stresem), co wskazuje na lukę kompetencji adaptacyjnych. (PTPS, 2025)

24%

Co czwarty uczeń doświadcza wykluczenia ze środowiska rówieśniczego, a 21% czuje się samotnych w szkole, co pokazuje ograniczoną zdolność szkoły do budowania bezpiecznych i wspierających relacji grupowych. (OECD, PISA 2022)

14%

Jedynie taki odsetek uczniów uznaje stosowane w szkole metody nauczania za skuteczne, co wskazuje na niski poziom sensu uczenia się i słabe powiązanie edukacji z realnymi potrzebami. (OFF School, 2024/2025)

Słowa kluczowe

Zdezaktualizowany paradygmat edukacji – Deficyt kompetencji adaptacyjnych – Szkoła chronicznego przeciążenia – Strukturalna presja wynikowa – Socjalizacja bez treningu relacji – Kryzys podmiotowości ucznia – Erozja sensu uczenia się – Deklaratywna sprawczość – Reprodukcja nierówności edukacyjnych – Inercja wobec technologii – Kompetencje przyszłości 4K – Szkoła dobrostanu

Edukacja formalna jest jednym z kluczowych systemowych mechanizmów, kształtujących trajektorie życia młodzieży i młodych dorosłych. Jej wpływ wykracza poza przekazywanie treści i powinien obejmować akumulację kompetencji, kształtowanie dobrostanu psychicznego, relacji społecznych i poczucia sprawczości, a także niwelować wczesne różnicowanie ścieżek edukacyjnych i zawodowych. Z perspektywy polityk publicznych edukacja pełni podwójną rolę: może działać jako amortyzator nierówności i ryzyk rozwojowych albo jako mechanizm ich utrwalania i kumulacji. Obecnie szkoła przejmuje rolę głównej areny codziennego napięcia, zamiast pełnić funkcję amortyzatora obciążeń pochodzących z innych sfer życia.

1. Kompetencje bazowe – mocna strona systemu edukacji

Edukacja szkolna skutecznie realizuje funkcję dostarczania kompetencji bazowych o charakterze poznawczym. W badaniu PISA 2022 Polska osiągnęła wyniki powyżej średniej OECD we wszystkich trzech obszarach: matematyce (ok. +3,6%), czytaniu ze zrozumieniem (+2,7%) oraz naukach przyrodniczych (+2,9%), mimo odnotowanych spadków w porównaniu z 2018 r. Spadki te – sięgające 5,2% w matematyce, 4,5% w czytaniu i 2,3% w naukach – są obserwowane również w innych krajach i wiązane, m.in. ze skutkami pandemii, a w Polsce także zmianami strukturalnymi systemu edukacji (OECD, 2023; MEiN, 2023).

Edukacja formalna zachowuje także zdolność rozwijania kompetencji poznawczych na poziomie zaawansowanym. Około 7-9% uczniów w Polsce osiąga najwyższe poziomy biegłości (5-6) w czytaniu, matematyce i naukach, co lokuje Polskę blisko średniej OECD i wskazuje na potencjał do wyłaniania innowatorów w dalszych trajektoriach edukacyjnych (OECD, PISA 2022). Polska należy do krajów UE o najwyższym odsetku młodych osób w wieku 20-24 lata z wykształceniem co najmniej średnim – ok. 94% wobec 85% w UE-27, przy jednocześnie niskim i stabilnym wskaźniku wczesnego kończenia nauki (4-5% wobec ponad 9% w UE) (Komisja Europejska, Education and Training Monitor 2024).

Z perspektywy technicznej oceny funkcjonalności systemu polska szkoła skutecznie buduje zatem fundament poznawczy, który sprzyja dalszemu uczeniu się, przechodzeniu do szkolnictwa wyższego, funkcjonalności poznawczej w dorosłości oraz uczenia się przez całe życie (Komisja Europejska, 2024). Zarazem istnieją istotne luki dotyczące kompetencji o kluczowym znaczeniu dla trajektorii życia, które nie są systematycznie wzmacniane lub są rozwijane incydentalnie (Tabela IV.5.1). W obecnym modelu kształcenia niedostatecznie wzmocniony pozostaje komponent rozwoju umiejętności adaptacyjnych, społecznych i emocjonalnych (OECD, PISA 2022; Komisja Europejska, 2024), mimo że szkoła pozostaje jednym z głównym miejsc życia rówieśniczego, nawiązywania relacji

Tabela IV.5.1

Kompetencje relatywnie skutecznie rozwijanie w systemie edukacji oraz systemowe luki, istotne dla trajektorii dorosłego życia

Obszar kompetencji	Rezultaty	Luki kompetencyjne	Konsekwencje dla trajektorii życia
Czytanie ze zrozumieniem	78% uczniów osiąga min. poziom 2 (PISA 2022)	27% chłopców i 17% dziewcząt poniżej progu 2	Trudności w uczeniu się, pracy z informacją, adaptacji zauważalne częściej u chłopców
Rozumowanie matematyczne	77% uczniów min. poziom 2; 9% top-performerów	23% uczniów poniżej poziomu bazowego	Problemy decyzyjne, finansowe, zawodowe
Nauka i wnioskowanie	81% min. poziom 2 (PISA 2022)	19% uczniów poniżej poziomu bazowego	Ograniczone myślenie analityczne i krytyczne
Samoregulacja emocji	Brak systemowego pomiaru	Niska odporność na stres, kontrola emocji (SSES)	Przeciążenie psychiczne, wypalenie, wycofanie
Wytrwałość i sprawczość	Pośrednio (oceny, egzaminy)	Słaba wytrwałość, niska sprawczość (SSES)	Bierność, rezygnacja przy trudnościach
Współpraca i relacje	Nierównomierne, zależnie od szkoły	Deficyty empatii, zaufania oraz współpracy (SSES)	Trudności w pracy zespołowej i relacjach

Źródła: OECD PISA 2022 (2023); OECD Survey on Social and Emotional Skills (2024); Education and Training Monitor UE (2024-2025)

społecznych i radzenia sobie z interakcjami społecznymi. Poza agendą działań pozostały obszary, które są kluczowe w procesie uczenia i wychowania. Zmiana paradygmatu uczenia i nauczania staje się cywilizacyjną koniecznością, która już dawno powinna stać się aktywnym obszarem polityk publicznych, a nie jedynie tematem dyskusji akademickich (UNICEF, 2019).

2. Systemowe luki edukacyjne a ryzyka dorosłego życia

Dane PISA 2022 wskazują, że mimo relatywnie dobrych średnich wyników znaczna część uczniów nie osiąga progu funkcjonalnego kompetencji bazowych (poziom 2). Poniżej tego poziomu pozostaje ok. 23% uczniów w matematyce, 22% w czytaniu ze zrozumieniem oraz 19%

w naukach przyrodniczych. Oznacza to, że co piąty-czwarty uczeń kończy szkołę bez kompetencji umożliwiających samodzielne uczenie się oraz rozwiązywanie codziennych problemów i funkcjonowanie w dorosłym życiu (OECD, 2023).

Luki te są wyraźnie zróżnicowane płciowo. W obszarze czytania poniżej poziomu funkcjonalnego znajduje się 27% chłopców wobec 17% dziewcząt, co wskazuje na niedopasowanie praktyk dydaktycznych do potrzeb części uczniów (OECD, 2023). Deficyty te nie rozkładają się równomiernie, lecz kumulują się w określonych ścieżkach edukacyjnych. Dane Komisji Europejskiej pokazują, że w szkołach branżowych I stopnia odsetek uczniów o niskich osiągnięciach przekracza 60% zarówno w czytaniu, jak i w matematyce, co oznacza, że system edukacji w ograniczonym stopniu kompensuje słabszy start edukacyjny, a często prowadzi do jego utrwalenia (Education and Training Monitor 2024/2025).

3. Brak sprawczości – luki w licznych kompetencjach

Najgłębsze luki dotyczą kompetencji psychospołecznych. Badania OECD Survey on Social and Emotional Skills pokazują, że samoregulacja emocji, odporność na stres, wytrwałość i sprawczość należą do najsilniejszych predyktorów dobrostanu, motywacji i sukcesu edukacyjnego, a jednocześnie nie są systemowo zauważane, rozwijane ani oceniane w edukacji szkolnej (OECD, SSES 2024). Skalę potrzeb w tym zakresie opisują badania krajowe, omówione w Rozdziale IV.3. Polska wypada poniżej średniej OECD w kluczowych kompetencjach emocjonalnych, takich jak kontrola emocji, odporność na stres i wytrwałość co potwierdza deficyty edukacji emocjonalno-społecznej (OECD, PISA 2022).

Kolejną luką jest niski poziom poczucia sprawczości i sensu uczenia się, rozumianego jako zdolność łączenia edukacji z przyszłym



Okiem badacza

DR IGA KAZIMIERCZYK
Uczelnia Korczaka

Najbardziej zaniedbanym obszarem rozwoju młodych ludzi jest dziś w moim przekonaniu edukacja emocjonalna. Jest ona niezbędna do budowania odporności psychicznej, umiejętności współpracy i kształtowania zdolności osób młodych do samoregulacji. Bez zapewnienia warunków do rozmowy, współpracy, wsparcia i wyrażania emocji szkoła pozostaje instytucją selekcji, a nie rozwoju, pogłębiając kryzys psychiczny młodego pokolenia. Chce wierzyć, że znajdziemy inną drogę.



życiem. Dane PISA 2022 wskazują, że jedynie 64% uczniów deklaruje poczucie przynależności do szkoły (średnia OECD: 75%) (OECD, 2023). Dane UNICEF potwierdzają, że niski poziom podmiotowości uczniów i ograniczone doświadczenie sprawczości istotnie obniżają dobrostan oraz motywację szkolną (UNICEF, 2024). Zdolności poznawcze rozwijają się w sposób pełny jedynie wtedy, kiedy w obszarze wsparcia znajdują się także kwestie dobrostanu, relacji, emocji. Systematyczny brak włączania tych zagadnień w programy nauczania i podstawy programowe jednoznacznie przekłada się na funkcjonowanie uczniów i ich osiągnięcia edukacyjne (Deci, Ryan, 1985).

Analizy organizacji społecznych (NGO) pokazują luki systemowe w szerszej perspektywie, wskazując, że szkoła przygotowuje przede wszystkim do zdawania egzaminów, natomiast w niewystarczającym stopniu rozwija kompetencje takie jak współpraca, radzenie sobie z porażką i niepewnością, a także kompetencje ekonomiczne i obywatelskie (Fundacja Szkoła z Klasą, 2022; Fundacja Batorego, 2023; Instytut Spraw Publicznych, 2024). Jednocześnie NGO zwracają uwagę na nadmierną presję egzaminacyjną i przeładowane podstawy programowe, dominację frontalnych i testowych metod nauczania kosztem indywidualizacji pracy z uczniem, fasadowość partycypacji uczniowskiej oraz na niski poziom sprawczości, ograniczoną dostępność i skuteczność wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, słabą zdolność szkoły do reagowania na zmiany społeczne, cyfrowe i narastające kryzysy zdrowia psychicznego młodych (Fundacja Szkoła z Klasą, 2022; Fundacja Batorego, 2023; ISP, 2024). Czynniki te są opisywane jako blokady skutecznego uczenia się (*Learning Compass*, OECD, 2018).

Opisywane deficyty nie wynikają z braku pojedynczych programów czy interwencji, lecz z dominujących założeń funkcjonowania

edukacji szkolnej. Należą do nich, m.in. (1) nadmierna centralizacja, standaryzacja i testocentryzm, (2) kultura pracy szkół przyczyniająca się do wzmacniania bariery do „głębokiego" uczenia się i logika „produkcyjna", (3) nadmierna koncentracja na wynikach egzaminacyjnych, (4) marginalizacja kompetencji i umiejętności niemierzalnych w systemach oceniania oraz (5) porzucenie troski o rozwój relacji i (6) zaniedbanie rozwoju kompetencji kluczowych dla radzenia sobie z wyzwaniami przyszłości. W konsekwencji, mimo relatywnie wysokiej jakości kształcenia poznawczego, szkoła w ograniczonym stopniu pełni funkcję amortyzatora ryzyk trajektoryjnych, co sprzyja pogłębianiu polaryzacji i utrzymywaniu się nierówności społecznych.

Budowanie środowiska edukacyjnego, które wzmacnia dobrostan, motywację i zaangażowanie młodych ludzi jest niemożliwe bez wspierających i profesjonalnych warunków pracy dla nauczycieli. Nauczyciele stali się „pierwszą linią reagowania" w obliczu wielowymiarowych kryzysów, bez równoległego wzmocnienia struktur systemowych, co prowadzi do chronicznego przeciążenia i erozji ich sprawczości zawodowej. 19% nauczycieli w krajach OECD deklaruje, iż doświadcza „dużego" poziomu stresu w pracy, co oznacza, że co piąty z nich funkcjonuje w warunkach silnego obciążenia psychicznego. Nauczyciele młodsi stażem częściej raportują wysoki stres niż nauczyciele doświadczeni. Do najczęściej wskazywanych źródeł stresu należą: obciążenie administracyjne i dokumentacyjne, presja związana z ocenianiem uczniów, konieczność dostosowywania nauczania do zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych czy problemy z utrzymaniem dyscypliny w klasie (OECD TALIS 2024). OECD jednoznacznie wskazuje, że dobrostan nauczycieli jest strukturalnie powiązany z dobrostanem i sprawczością uczniów (OECD, Learning Compass 2030, 2019).

4. Klasa szkolna jako źródło chronicznego stresu i przeciążenia

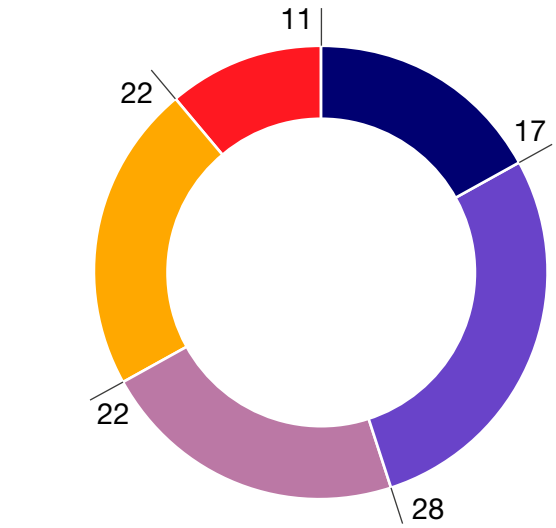
Współczesna szkoła jawi się jako główny czynnik obciążający zdrowie psychiczne młodzieży. W badaniach UNICEF realizowanych we współpracy z IBRiS blisko 70% uczniów wskazuje szkołę jako główne źródło codziennego stresu, częściej niż relacje rówieśnicze czy problemy rodzinne (UNICEF/IBRiS, 2022; UNICEF, 2024). Jednocześnie około 40% młodych deklaruje brak poczucia szczęścia, a szkoła rzadko pełni dla nich funkcję środowiska regenerującego i wspierającego ich dobrostan (UNICEF, 2024).

Skala przeciążenia ma charakter strukturalny i wykracza poza indywidualne różnice w odporności psychicznej. Raporty opisują to zjawisko określane jako „zajechanie" uczniów, wynikające z kumulacji godzin lekcyjnych i pracy domowej (średnio 32-39 godzin tygodniowo na lekcjach oraz ok. 6,6 godziny dziennie na nauce w domu), zajęć dodatkowych oraz presji ocen i egzaminów, przy jednoczesnym deficycie czasu wolnego i odpoczynku (Fundacja Szkoła z Klasą, 2022). Około 70% dzieci wskazuje stres szkolny jako najpoważniejszy problem swojego życia, przy czym jedynie 9% nauczycieli uznaje stres uczniów za kluczowy problem, co ujawnia wyraźny rozdźwięk percepcyjny (UNICEF, 2024).

W Polsce poziom stresu szkolnego plasuje się powyżej średniej OECD i współwystępuje z niższym dobrostanem psychicznym uczniów oraz słabszym poczuciem przynależności do szkoły (OECD, PISA 2022). Wyzwanie to znajduje potwierdzenie w badaniach ilościowych „Diagnozy" wśród młodzieży w wieku 15-18 lat. 38% badanych deklaruje wysoki lub bardzo wysoki poziom trudności związanych ze szkołą, a dla znacznej części młodych jest ona jednym z najbardziej obciążających elementów

Wykres IV.5.1

Odczucia chronicznego stresu, poczucia wyczerpania i wypalenia szkolnego wśród młodzieży w wieku 15-18 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

codzienności (Wykres IV.5.1). Chroniczne przeciążenie emocjonalne i organizacyjne osłabia zdolność regeneracji, motywację do uczenia się oraz zasoby psychiczne niezbędne do stabilnego rozwoju, tworząc niekorzystne warunki dla dalszych trajektorii edukacyjnych i życiowych.

5. Wsparcie psychologiczne młodzieży i jego deficyty

Choć w systemie edukacji obecne są formalne instrumenty wsparcia, ich funkcjonowanie nie przekłada się na doświadczenie szkoły jako bezpiecznego środowiska relacyjnego dla uczniów (PISA, 2022) Badania UNICEF wskazują, że uczniowie rzadko postrzegają szkołę jako miejsce, w którym mogą liczyć na zrozumienie i pomoc w sytuacjach trudnych (UNICEF, 2024). Wsparcie ze strony pedagogów i specjalistów szkolnych pozostaje na słabym poziomie – 46% uczniów uważa, że nauczyciel okazuje zainteresowanie każdym uczniem (OECD: 63%), a 41% twierdzi, że otrzymuje dodatkową pomoc, gdy jej potrzebuje (OECD: 70%).

Dostępność szkolnego wsparcia psychologicznego pozostaje nierównomierna. Dzięki wdrożeniu nowych standardów zatrudnienia liczba psychologów w szkołach wzrosła z 4,9 tys. w 2021 r. do ponad 11 tys. w 2024 r. (marzec 2024). Łączna liczba etatów specjalistów – obejmująca pedagogów, psychologów, logopedów, terapeutów pedagogicznych i pedagogów specjalnych – przekracza 51 tys., co oznacza wzrost o blisko 130% w stosunku do 2021 r. Zwiększyło to dostęp młodzieży do konsultacji psychologicznych, wsparcia terapeutycznego oraz doradztwa zawodowego. Według danych MEN, na koniec 2024 r. ok. 3,3 tys. szkół, czyli blisko 20% placówek, nie miało jednak zatrudnionego psychologa szkolnego (MEN/SIO, 2024). W roku szkolnym 2024/2025 niedobór psychologów szkolnych szacowany był przez NGO na ok. 24%, przy szczególnie dużych brakach w mniejszych gminach i poza dużymi ośrodkami miejskimi (GrowSPACE, 2024/2025).

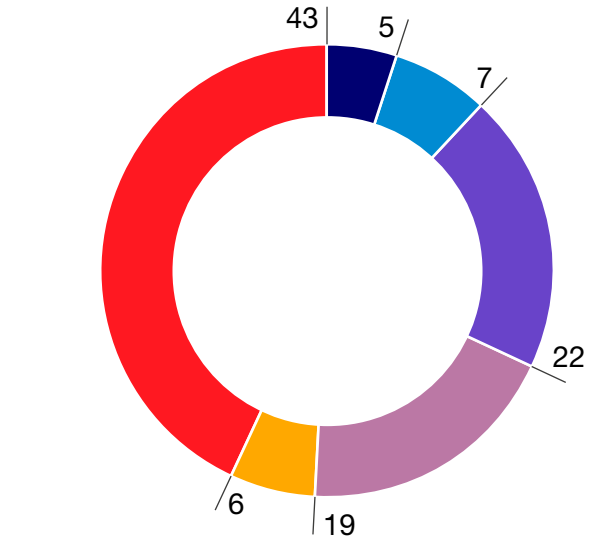
Dane NIK wskazują, że nawet w szkołach posiadających specjalistów wsparcie jest często realizowane w niepełnym wymiarze etatu, charakteryzuje się wysoką rotacją kadr i ogranicza się do działań interwencyjnych, co istotnie obniża jego ciągłość i dostępność dla uczniów (NIK, 2024). W badaniach „Diagnozy", wśród ogółu uczniów 25% ocenia wsparcie ze strony psychologów szkolnych jako skuteczną formę wsparcia, podczas gdy 43% nie korzystało ze wsparcia, a tylko 10% oceniło je ogólnie jako nieskuteczne (Wykres IV.5.2). O skuteczności otrzymywanego wsparcia decyduje jednak nie tylko sama dostępność specjalistów w placówce, ale przede wszystkim jakość procedur wsparcia, systematyczność a nie interwencyjność działań oraz to, czy w tworzenie systemu wsparcia w szkole włączani są uczniowie, rodzice i pracownicy niepedagogiczni (Fundacja Korczaka, 2025).

6. Ograniczona rola szkoły w rozwijaniu relacji i umiejętności społecznych

Szkoła jest kluczowym środowiskiem codziennej socjalizacji, w którym kształtują się relacje rówieśnicze, wzorce współpracy, poczucie bezpieczeństwa i podstawowe kompetencje społeczne. Obszar ten nie pozostaje jednak priorytetowy dla większości placówek. Badania HBSC 2017/18 wskazują, że klimat społeczny wielu klas nie sprzyja codziennej współpracy. Powszechne są problemy z atmosferą w klasie – 27% uczniów przyznaje, że nie może skupić się na większości lekcji, a 36% ocenia, że uczniowie słabo słuchają nauczyciela (OECD, PISA 2022). Komponent wsparcia rówieśniczego jest niewystarczający w części grup (Mazur i Małkowska-Szkutnik, 2018). Jednocześnie raport *Emocje. Przedmiot obowiązkowy* (Fundacja Uniwersytet Dzieci, 2025) pokazuje, że gdy szkoły intencjonalnie pracują nad relacjami i emocjami (np. na godzinach wychowawczych), około 70% nauczycieli obserwuje poprawę relacji w klasie.

Wykres IV.5.2

Ocena skuteczności wsparcia ze strony psychologów szkolnych 15-18 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

Relacyjna słabość szkoły widoczna jest także w danych międzynarodowych. 21% uczniów czuje się samotnych, 24% doświadcza wykluczenia ze środowiska rówieśniczego, a 8% nie czuje się w klasie bezpiecznie (OECD, PISA 2022). Równocześnie analizy OFF School pokazują, że tylko 38% uczniów uważa, iż nauczyciele traktują ich z należytą uważnością, a zaledwie

7,86% deklaruje realne respektowanie praw ucznia w szkole (OFF School, 2024/2025).

W obszarze rozwiązywania konfliktów rówieśniczych brakuje systemowych zajęć z komunikacji bez przemocy (NVC), mediacji rówieśniczych i technik rozwiązywania sporów. W sytuacjach kryzysowych tylko ok. 11% uczniów wskazuje nauczyciela, a 13% psychologa lub pedagoga jako osoby, do których zwróciliby się o pomoc (FDDS, 2023). Sugeruje to niewystarczającą drożność kanałów komunikacji oraz brak utrwalonych procedur w codziennych konfliktach, które mogłyby być rozwiązywane na poziomie klasy poprzez mediacje rówieśnicze (*peer support*). Wnioski te uzupełniają wcześniejsze analizy IBE (2015), wskazujące na deficyty w poczuciu bezpieczeństwa relacyjnego, co potwierdza pilną potrzebę wdrażania jasnych „ścieżek pomocy", takich jak dyżury mediacyjne czy kontrakty klasowe.

7. Obniżone poczucie sensu i sprawczości

Badania Teach for Poland (2024) pokazują, że większość uczniów nie doświadcza w szkole sytuacji, w której mogliby zadawać pytania i uczyć się na błędach, co jest kluczowym elementem tworzenia się podmiotowości ucznia. Jedynie 14% uczniów uznaje dominujące metody nauczania za skuteczne, a około 40% nie postrzega szkoły jako ważnej części swojego życia, co wskazuje na słabe powiązanie treści i form kształcenia z realnymi potrzebami i aspiracjami młodych (OFF School, 2024/2025). Uczniowie nie kwestionują wartości uczenia się jako takiej, lecz sens uczestnictwa w instytucji, która nie potrafi powiązać nauki z rzeczywistością (Dean, Finster, 2024). W konsekwencji szkoła jest częściej doświadczana jako instytucja realizująca program i wymagania zewnętrzne niż jako przestrzeń rozwoju i odkrywania sensu działania.



Okiem badacza

DR EWELINA ZDEBSKA
Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej

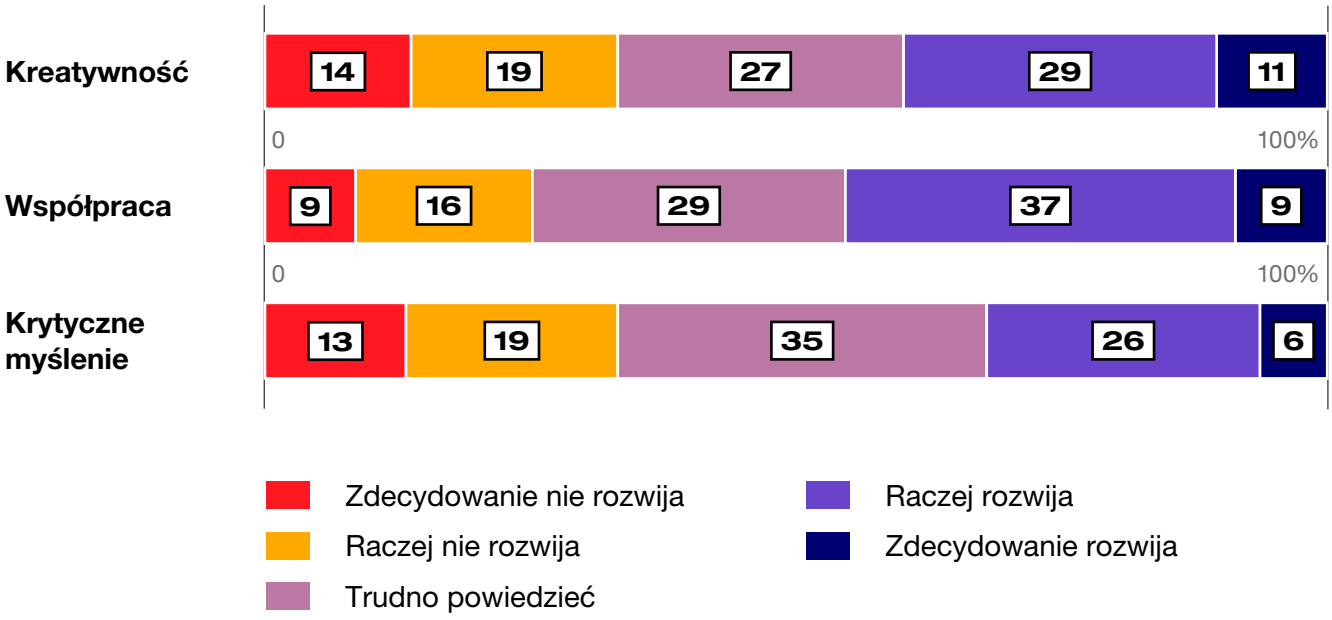
W naszych badaniach jakościowych, podczas spotkań z młodzieżą w regionach uderzyło mnie, jak bardzo młodzi ludzie odczuwają samotność i osamotnienie. Nastolatkowe dorastają w świecie pełnym możliwości, ale także niepewności, która zmusza ich do szybkiego podejmowania dorosłych decyzji. Wielu młodym osobom brakuje wspierających relacji. W wielu miejscowościach brakuje również szans na samorealizację i poznanie rówieśników – miejsc, w których mogliby spotykać się i zawierać spontaniczne znajomości.

Niski poziom sensu uczenia się jest ściśle związany z ograniczoną podmiotowością uczniów. Tylko 7,86% badanych deklaruje, że w szkole ich prawa są rzeczywiście respektowane, a jedynie 38% uważa, że nauczyciele traktują ich z należytą uważnością, co jasno wskazuje na deficyty relacyjne i hierarchiczny charakter relacji szkolnych (OFF School, 2024/2025; UNICEF, 2024). Ograniczona sprawczość widoczna jest również w obszarze partycypacji. Samorządy uczniowskie i formalne mechanizmy współdecydowania są powszechnie postrzegane jako symboliczne, a 25% uczniów deklaruje, że szkoła w obecnym kształcie wymaga zasadniczej reformy (OFF School, 2024/2025).

Obniżeniu poczucia sensu sprzyja zaniedbanie rozwijania kompetencji przyszłości. System edukacji nadal premiuje odtwarzanie wiedzy, marginalizując tzw. kompetencje 4K: kooperację, kreatywność, komunikację i krytyczne myślenie. Badania IBE (2020) oraz raporty Centrum Edukacji Obywatelskiej (2021) podkreślają, że praca zespołowa i rozwiązywanie złożonych problemów rzadko pojawiają się w codziennej praktyce szkolnej, mimo ich kluczowego znaczenia w życiu. W efekcie szkoła nie przygotowuje uczniów do samodzielnego, spersonalizowanego uczenia się przez całe życie (*lifelong learning*), co według UNESCO (2020) stanowi fundament edukacji dla zrównoważonego rozwoju.

Wykres IV.5.3

Skuteczność edukacji formalnej w rozwijaniu kompetencji XXI wieku w opinii młodzieży w wieku 15-18 lat (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

W badaniach „Diagnozy" 20% uczniów w wieku 15-18 lat deklaruje, że ma realny wpływ na to, co dzieje się w szkole, a mechanizmy partycypacji są powszechnie postrzegane jako fasadowe (PTPS, 2025). Oceny dotyczące rozwijania kompetencji potrzebnych w dorosłym życiu są ambiwalentne: między 30% a 45% młodzieży pozytywnie ocenia wpływ szkoły na rozwój kompetencji przyszłości – kreatywności, współpracy i krytycznego myślenia. 25-33% – negatywnie, liczna jest również grupa uczniów, którzy nie potrafi jednoznacznie ocenić jej roli (PTPS, 2025).

8. Relacja rodzice – szkoła jako czynnik kumulacji presji i stresu młodych

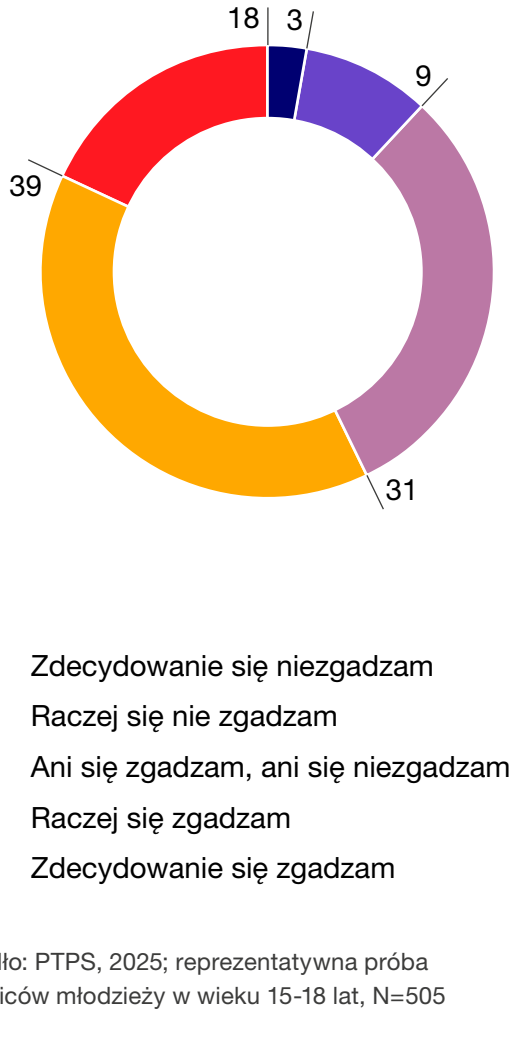
„Diagnoza" podkreśla, że problemy ujawniające się w doświadczeniu szkolnym młodzieży nie mają charakteru jedynie edukacyjnego. Szkoła funkcjonuje dziś jako węzłowy punkt przecięcia presji wynikowej, lęków rodzicielskich, narastającego obciążenia psychicznego młodych oraz wpływu środowiska cyfrowego. W efekcie przejmuje rolę głównej areny codziennego napięcia, choć mogłaby pełnić funkcję amortyzatora obciążeń pochodzących z innych sfer życia młodzieży.

Kluczowym mechanizmem jest silne sprzężenie stresu szkolnego z niepewnością obecną w rodzinach. Edukacja funkcjonuje w polu sprzecznych oczekiwań: ma jednocześnie selekcjonować i chronić dobrostan. Ponad połowa rodziców wskazuje obawy o przyszłość dzieci jako jedno z głównych wyzwań wychowawczych, co sprzyja strategiom lękowym i kontrolnym w wychowaniu (UNICEF/IBRiS, 2024). Ponad 60% rodziców uznaje wyniki szkolne i egzaminy za kluczowe dla przyszłości dziecka, choć 70% z nich jest przekonane, że szkoła generuje nadmierny stres i presję (CBOS, 2022; UNICEF, 2024). Równolegle ponad 70% rodziców wskazuje pogarszającą się kondycję psychiczną młodych jako jedno z najpoważniejszych wyzwań wychowawczych, a ponad 40% deklaruje brak wiedzy, gdzie szukać skutecznej pomocy w sytuacji kryzysowej (UNICEF, 2024; FDDS, 2023).

Dane PTPS potwierdzają trwałość tego napięcia (Wykres IV.5.4). Presję szkolną jako istotne obciążenie wskazuje 30% rodziców, a kolejne 45% ocenia ją jako

Wykres IV.5.4

Opinie rodziców młodzieży w wieku 15-18 lat na temat stosunku osób młodych do autorytetów – „młodzi przestali szanować autorytety" (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba rodziców młodzieży w wieku 15-18 lat, N=505

umiarkowaną, co oznacza jej powszechny i ciągły charakter (PTPS, 2025). Ponad połowa rodziców zgadza się przy tym z tezą o tym, że młodzież nie szanuje autorytetu osób dorosłych, przy dużym odsetku postaw neutralnych, co wskazuje na rozchwianie norm wychowawczych i ograniczoną skuteczność oddziaływań wychowawczych zarówno szkoły, jak i rodziny (PTPS, 2025).

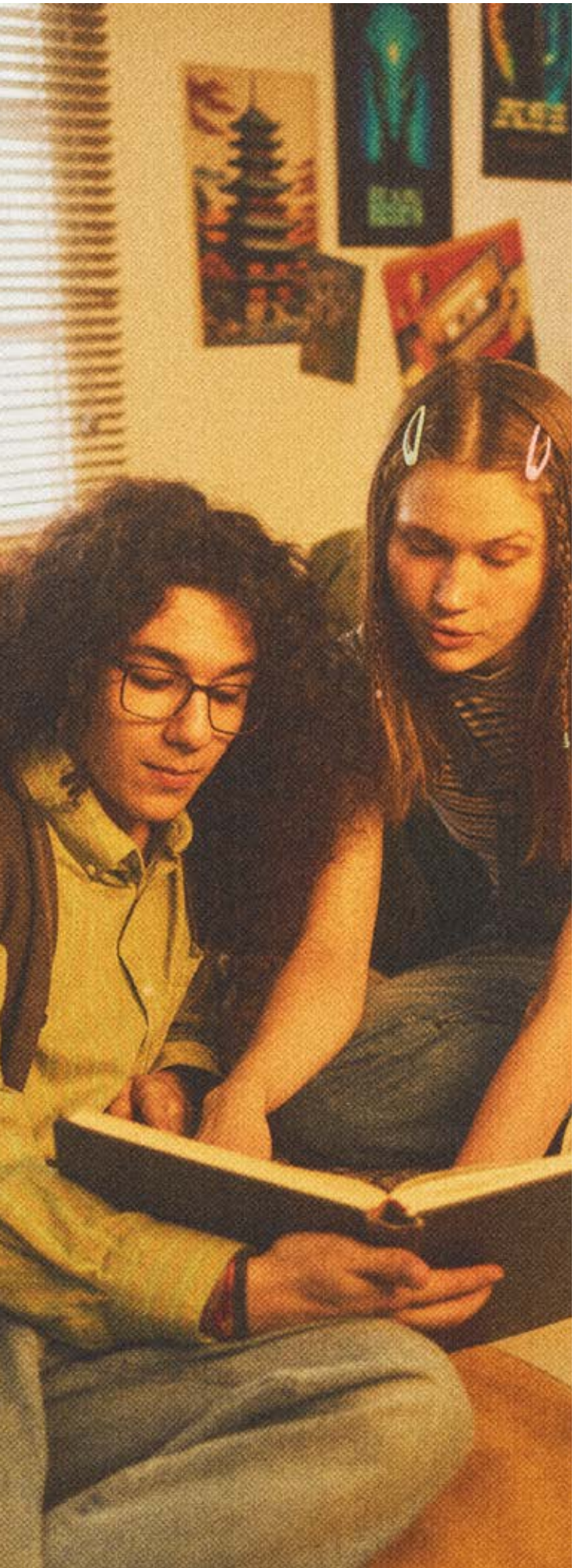
W efekcie tych oraz innych zjawisk relacja szkoła – rodzice charakteryzuje się niskim poziomem zaufania i brakiem stabilnego partnerstwa. 46% rodziców uważa, że szkoła nie uwzględnia ich opinii, natomiast 40% nauczycieli wskazuje kontakty z rodzicami jako jedno z głównych źródeł stresu zawodowego (CBOS, 2023). Napięcia te koncentrują się wokół oceniania, dyscypliny, konfliktów rówieśniczych oraz zakresu odpowiedzialności za rozwój dziecka, nie zaś wokół treści programowych. W praktyce prowadzi to do relacji kontrolnych: szkoła monitoruje rodziców, a rodzice – szkołę, przy braku wspólnej przestrzeni odpowiedzialności. Młodzież szkolna funkcjonuje zaś w układzie sprzecznych sygnałów: wysokich oczekiwań wynikowych, deklarowanej troski o dobrostan oraz ograniczonego realnego wsparcia systemowego.

9. Punkty krytyczne różnicowania ścieżek edukacyjnych

W kontekście wpływu na trajektorie życia system edukacji w Polsce charakteryzuje się wysoką intensywnością selekcji. Przejścia między etapami kształcenia pełnią funkcję krytycznych „węzłów selekcyjnych", a decyzje podejmowane w wieku 14-16 lat mają długofalowe konsekwencje dla dalszych trajektorii edukacyjnych i zawodowych. Istotnym punktem jest przejście ze szkoły podstawowej do ponadpodstawowej, silnie oparte na wynikach egzaminu ósmoklasisty. Dane Komisji Europejskiej i CKE wskazują, że wyniki egzaminu są istotnie skorelowane z poziomem wykształcenia rodziców, sytuacją materialną oraz miejscem zamieszkania. Uczniowie z miast osiągają średnio o 10-15 p.p. wyższe rezultaty niż rówieśnicy z obszarów wiejskich, co już na tym etapie różnicuje dostęp do liceów o wysokiej selekcyjności (Education and Training Monitor, 2024).

Drugim kluczowym momentem jest wybór typu szkoły ponadpodstawowej. Licea ogólnokształcące pozostają dominującą aspiracją edukacyjną (44-46% uczniów), technika wybiera 38-40%, a szkoły branżowe I stopnia 14-16% (GUS, 2024). Wybór ten ma charakter silnie stratyfikacyjny. Do liceów trafiają częściej uczniowie z wyższym kapitałem kulturowym i lepszymi wynikami, podczas gdy szkoły branżowe koncentrują uczniów z wcześniejszymi deficytami. W szkołach branżowych i technikach odsetek uczniów poniżej poziomu funkcjonalnego kompetencji bazowych przekracza 50-60%, podczas gdy w liceach jest wielokrotnie niższy (OECD, PISA 2022). System nie kompensuje więc słabszego startu, lecz wzmacnia wcześniejsze różnice.

Na tym tle szkolnictwo zawodowe, projektowane jako pomost między edukacją a rynkiem pracy, stanowi przykład trajektorii wysokiego ryzyka. Analizy Najwyższej Izby Kontroli wskazują, że system ten nie realizuje w pełni funkcji, stabilizującej przejście do dorosłości (NIK, 2024). Około 30% absolwentów branżowych szkół I stopnia nie uzyskuje żadnej kwalifikacji zawodowej, opuszczając system bez formalnych kompetencji, potwierdzających przygotowanie do pracy (NIK, 2024). Konsekwencją jest wysoki poziom ryzyka NEET. W pierwszych miesiącach po ukończeniu nauki 40-45% absolwentów szkół branżowych nie pracuje i nie kontynuuje kształcenia, po roku odsetek ten nadal wynosi 27-32% (NIK,



2024). Jednocześnie drożność dalszej edukacji pozostaje ograniczona. Kontynuację nauki w branżowych szkołach II stopnia podejmuje jedynie 4-6% absolwentów, co praktycznie zamyka możliwość korekty trajektorii i awansu edukacyjnego.

10. Szkolnictwo wyższe – nieoczywisty wybór

Szkolnictwo wyższe i jego rola w trajektoriach życia wymaga osobnej, pogłębionej analizy. System ten wchodzi w fazę strukturalnej zmiany, w której studia przestają być powszechnym, masowym etapem wczesnej dorosłości, a coraz częściej stają się tylko jedną z możliwych strategii biograficznych. Dane GUS wskazują na względną stabilizację liczby studentów – w roku akademickim 2024/2025 kształciło się ok. 1,23 mln osób, jednak jednocześnie obserwowany jest systematyczny spadek liczby absolwentów, wynikający z niżu demograficznego oraz rosnącej selektywności wejścia i utrzymania się na studiach (GUS, 2025).

Zmiany struktury wyborów kierunkowych wskazują na rosnącą instrumentalizację studiów jako inwestycji w bezpieczeństwo zawodowe, a nie wyłącznie w rozwój ogólny (GUS, 2025; KRASP, 2024). Jednocześnie raporty FRP i KRASP podkreślają niedopasowanie między ofertą kształcenia a dynamicznie zmieniającymi się potrzebami rynku pracy, szczególnie w zakresie kompetencji przekrojowych i adaptacyjnych (FRP/KRASP, 2024). Dla części młodych studia są formą odroczenia dorosłości – sposobem na wydłużenie okresu zależności ekonomicznej i odsunięcie decyzji dotyczących pracy, mieszkania czy rodziny. Dla innych stanowią merkantylną inwestycję, podporządkowaną szybkiemu wejściu na rynek pracy i łączeniu nauki z zatrudnieniem.

Osobnym zagadnieniem jest dopasowanie uczelni wyższych do współczesnej rzeczywistości edukacyjnej. Badania FRP/KRASP wskazują, że dla studentów rośnie znaczenie elastyczności programów, praktycznego wymiaru kształcenia, wsparcia zdrowia psychicznego oraz możliwości indywidualnego projektowania ścieżek edukacyjnych (KRASP, 2024). Studenci częściej oczekują poza transmisją wiedzy praktyczności oraz narzędzi adaptacji do niepewnego rynku i zmiennego świata. OECD wskazuje, że rośnie znaczenie krótszych form kształcenia, studiów podyplomowych, mikropoświadczeń i powrotów do edukacji w późniejszych fazach życia (OECD, 2023). Następuje odejście od linearnego modelu edukacji w stronę modelu, w którym edukacja formalna jest tylko jednym z elementów systemu uczenia się, równie ważne są umiejętności nabyte poza szkołą i studiami (praca, praktyki, wolontariat, hobby) oraz istnienie łączności i przepływu między edukacją formalną, nieformalną i informacyjną.

11. Nierówności, wielokulturowość, kompetencje cyfrowe i AI

W kontekście przyszłości systemu edukacji szczególnej uwagi wymagają cztery obszary: (1) wzrost poziomu nierówności, (2) rosnąca różnorodność kulturowa w szkołach, (3) poziom kompetencji cyfrowych i krytycznych oraz (4) szybka adaptacja do technologii opartych na sztucznej inteligencji. W każdym z nich ujawniają się istotne ograniczenia zdolności systemu edukacji do reagowania na zmiany strukturalne.

Rosnące nierówności oddalają system od modelu względnego wyrównywania szans, czego wyrazem jest rosnąca luka osiągnięć między uczniami o różnym statusie społeczno-ekonomicznym oraz silne zróżnicowanie terytorialne dostępu do zasobów i wsparcia. Proces ten wzmacnia dynamiczny rozwój płatnej edukacji pozaszkolnej, sektora niepublicznego i edukacji domowej, które tworzą równoległe ścieżki kształcenia powiązane z kapitałem ekonomicznym i kulturowym rodzin. Dynamiczny wzrost liczby uczniów z doświadczeniem migracji ma charakter trwały – w części szkół stanowią oni już kilkanaście procent populacji (NIK, 2024). Niedostateczne wsparcie językowe i przygotowanie kadry powodują silne zróżnicowanie jakości pomocy oraz zwiększają ryzyko przerwania indywidualnych trajektorii edukacyjnych.

Narasta luka w zakresie rozwoju kompetencji cyfrowych i myślenia krytycznego – szkoła z opóźnieniem reaguje na wyzwania algorytmizacji wiedzy i dezinformacji, a młodzież deklaruje niewystarczające przygotowanie do krytycznej analizy treści cyfrowych (KPRM, 2023; European Commission/EACEA, 2025). Polska należy przy tym do państw o relatywnie wysokim odsetku osób z niskimi „twardymi" kompetencjami cyfrowymi. Mimo wysokich umiejętności komunikacyjnych studentów (95%), deficyty dotyczą kluczowych kompetencji gospodarki opartej na wiedzy – rozwiązywania problemów i pracy z oprogramowaniem – oraz utrzymuje się silna nierówność płci w ICT (15,5% kobiet) (KPRM, 2023).

Nowym czynnikiem różnicującym trajektorie edukacyjne staje się szybka popularyzacja narzędzi sztucznej inteligencji. W grupie nastolatków w wieku 13-16 lat z AI korzysta już ok. 70%, przy czym 9% deklaruje używanie codzienne, a kolejne 21% – co najmniej raz w tygodniu (Ładna i in., 2025b). Stosunek do AI jest wyraźnie zróżnicowany płciowo – pozytywne nastawienie deklaruje 61% chłopców i 44% dziewcząt – oraz rośnie wraz z wiekiem badanych (Ładna i in.,

2025b). Masowe wykorzystanie AI i miejsce sztucznej inteligencji w procesie edukacji stanowi jedno z pilnych wyzwań systemu.

12. Edukacja jako amortyzator i wzmacniacz ryzyk

W perspektywie przebiegu życia edukacja nie jest jednorazowym etapem, lecz sekwencją doświadczeń, które stopniowo budują lub osłabiają kapitał startowy młodych. Szkoła pełni równocześnie funkcję rozwojową i selekcyjną: rozwija kompetencje bazowe, ale także wcześnie porządkuje przyszłe możliwości poprzez egzaminy, wybory ścieżek i dostęp do dalszej edukacji. Kluczowe znaczenie mają momenty koncentracji ryzyk – start edukacyjny, narastanie presji i stresu szkolnego, punkty selekcyjne między etapami kształcenia oraz przejście z edukacji na rynek pracy.

Po stronie amortyzacji ryzyk szkoła skutecznie rozwija kompetencje poznawcze. Jednocześnie system edukacji wzmacnia ryzyka w obszarach kluczowych dla przejścia w dorosłość, a jednym z poważniejszych pozostaje deficyt kompetencji adaptacyjnych i psychospołecznych. Deficyty te zwiększają ryzyko trajektorii niepożądanych – niestabilnego wejścia na rynek pracy, opóźniania decyzji o usamodzielnieniu oraz pogorszenia zdrowia psychicznego (Wykres IV.5.5).

Stąd rozwój kompetencji związanych z regulacją emocji i stresu, budowaniem relacji, komunikacją, współpracą, rozwiązywaniem problemów i podejmowaniem decyzji powinien stać się centralnym celem polityk edukacyjnych. To one w największym stopniu przesądzają dziś o stabilnych lub problemowych trajektoriach dorosłości młodych ludzi.



Wykres IV.5.5

Pożądane i niepożądane trajektorie edukacji i rozwoju kompetencji

Trajektoria: **PŁYNNEJ I KUMULATYWNEJ EDUKACJI**

Ciągłość kształcenia, stopniowy rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz spójne przejścia między etapami edukacji.

Trajektoria: **EKSPLORACYJNO-ROZWOJOWA W EDUKACJI**

Testowanie obszarów zainteresowań i indywidualizacja, zmiany kierunków i form uczenia się, łączenie edukacji formalnej i nieformalnej.

Trajektoria: **EDUKACJI PROFILOWANO-ZAWODOWEJ**

Wczesne ukierunkowanie na kompetencje zawodowe, praktyczne uczenie się oraz pogłębianie specjalistycznych umiejętności.

Trajektoria: **UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE I UZUPEŁNIANIA KOMPETENCJI**

Uzupełnianie i zmiana kompetencji w dorosłości poprzez kursy, szkolenia i mikropoświadczenia.

Trajektoria: **FRAGMENTARYCZNA – PRZERYWANEJ EDUKACJI**

Częste przerwy w edukacji, brak ciągłości kształcenia, narastające luki kompetencyjne.

Trajektoria: **TECHNOKRATYCZNA – WYSOKIE UMIEJĘTNOŚCI W TESTACH, BRAKI W ZAKRESIE KOMPETENCJI**

Koncentracja na zmianach podstaw programowych, systemu egzaminów, wzmacnianie rozwoju poznawczego z jednoczesnym porzuceniem wyzwań rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Źródło: Opracowanie własne

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: szkoła i system edukacji

Mocne strony i zasoby

1. **Wysoki poziom kompetencji bazowych** (poznawczych), co umożliwia dalsze uczenie się i uczestnictwo w rynku pracy.
2. **Relatywnie wysoka** ciągłość edukacyjna.
3. **Rozbudowana infrastruktura edukacyjna,** dostępność szkół na wszystkich poziomach.
4. **Zdolność systemu** do rozwijania talentów akademickich – istnienie ścieżek umożliwiających osiąganie wysokich wyników.
5. **Edukacja jako normatywny punkt odniesienia** – szkoła jako instytucja porządkująca dzieciństwo i młodość, zapewniająca bezpieczeństwo instytucjonalne.
6. **Szkoła jako kluczowe środowisko socjalizacji,** bezpieczeństwa i wczesnej interwencji.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Wysoka presja** selekcyjna i egzaminacyjna, co kumuluje nierówności kapitałowe, zamiast je kompensować.
2. **Niska zdolność** rozwoju kompetencji adaptacyjnych i psychospołecznych, kluczowych dla pożądanych trajektorii życiowych.
3. **Doświadczenie szkoły** jako źródła chronicznego stresu, co osłabia dobrostan i gotowość do dalszego rozwoju.
4. **Ograniczona drożność** części ścieżek edukacyjnych – szczególnie w szkolnictwie zawodowym.
5. **Nierówności** terytorialne i środowiskowe, wpływające na możliwości edukacyjne.
6. **Rozjazd** oczekiwań dorosłych i realnych możliwości nauczycieli – presja na wyniki vs. oczekiwanie wsparcia.
7. **Słaba zdolność** szkoły do pełnienia funkcji kompensacyjnej – system częściej porządkuje i utrwala różnice niż je wyrównuje.

Kwestia kluczowa:

System edukacji z jednej strony skutecznie dostarcza kompetencji poznawczych i stabilizuje ciągłość edukacyjną, z drugiej – poprzez presję selekcyjną, niedorozwój kompetencji adaptacyjnych oraz słabą funkcję kompensacyjną wzmacnia ryzyka przejścia w dorosłość. Łączenie uczenia się z dobrostanem, sprawczością i sensem decyduje o tym, czy edukacja amortyzuje, czy wzmacnia ryzyka niepożądanych ścieżek życia.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Rozwój kompetencji adaptacyjnych i psychospołecznych**

   Szersze włączanie do głównego nurtu edukacji umiejętności adaptacji, samoregulacji, odporności, sprawczości, współpracy, myślenia krytycznego.

2. **Ograniczenie przeciążenia i presji wynikowej, szkoła jako środowisko relacji i sensu**

   Zmniejszenie kumulacji ocen, egzaminów i wymagań na rzecz pogłębionego uczenia się, rozwoju klimatu przynależności i wzmacniania podmiotowości uczniów.

3. **Zwiększenie drożności i elastyczności ścieżek edukacyjnych**

   Rozwój możliwości korekty ścieżki, przejść między typami szkół oraz łączenia edukacji ogólnej, zawodowej i pozaformalnej.

4. **Redukcja nierówności terytorialnych w dostępie do jakości edukacji**

   Wzmacnianie szkół i kadr w mniejszych miejscowościach oraz obszarach o skumulowanych ryzykach.

5. **Wzmocnienie współpracy szkoła – rodzina – otoczenie**

   Rozwijanie spójnych modeli komunikacji i wsparcia między szkołą, rodzicami i instytucjami lokalnymi.

6. **Integracja edukacji z innymi politykami trajektoryjnymi**

   Lepsze powiązanie systemu edukacji z polityką zdrowia psychicznego, rynku pracy i polityką młodzieżową.

Dodatkowe dane i raporty:

Fundacja Batorego. (2023). *Edukacja obywatelska w polskiej szkole – diagnoza i rekomendacje.* Fundacja im. Stefana Batorego.

Fundacja Szkoła z Klasą. (2022). *Zajechana szkoła. Przeciążenie uczniów i nauczycieli.*

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce.* FDDS.

IBE. (2015). *Poczucie bezpieczeństwa i relacje w szkole.* Instytut Badań Edukacyjnych.

IBE. (2024/2025). *Kompetencje uczniów i absolwentów a rynek pracy.* Instytut Badań Edukacyjnych.

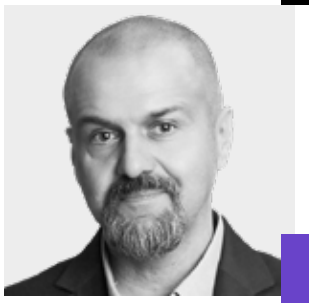
Instytut Spraw Publicznych. (2024). *Edukacja wobec wyzwań społecznych i demograficznych.* ISP.

Ładna, A., Bigaj, M., Pyżalski, J. (2025). *Nastolatki i sztuczna inteligencja.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

OECD. (2023). *Education at a Glance 2023.* OECD Publishing.

Teach for Poland. (2024). *Uczeń w centrum? Doświadczenie sprawczości w polskiej szkole.* Teach for Poland.

UNESCO. (2020). *Education for Sustainable Development: A roadmap.* UNESCO.



DR ADAM NYCKOWSKI
Pedagog, Uczelnia Korczaka

Ekspertyza. **Relacje jako niewykorzystany potencjał edukacji**

Szkoła może stać się realnym zasobem w trajektoriach rozwoju młodych ludzi – miejscem, które nie tylko uczy, ale pomaga „uczyć się życia". Wymaga to odbudowy jej potencjału i wymiaru relacyjnego, który stanowi psychologiczny fundament uczenia się, dobrostanu i budowania autonomii.

Codzienne doświadczenia praktyków edukacji wskazują, że dzieci i młodzież dorastają obecnie w ekstremalnie trudnych warunkach: przytłaczająca ilość informacji generowanych przez cyfrową rzeczywistość, całkowita alienacja edukacji szkolnej od ich potrzeb, problemów, celów i marzeń, abdykacja dorosłych z roli przewodnika i opiekuna, a wejście w rolę nadzorcy i kontrolera. Dzieciństwo, dorastanie i uczenie się dorosłości w takim świecie nie zapewnia bazowego poczucia bezpieczeństwa psychologicznego. Powoduje życie w sytuacji deprywacji, podwyższonego poziomu stresu, codziennego doświadczania wyobcowania, samotności, lęku. Skutkuje też nieumiejętnością zaprojektowania osobistej biografii – zarówno w aspekcie zawodowym jak i życiowym – co implikuje poczucie braku sensu, które często znajduje swoje namacalne odzwierciedlenie w postaci labilności emocjonalnej, apatii, epizodów depresyjnych, czy prób samobójczych.

Odwróćmy proces edukacyjny

Powierzchowne zmiany edukacji nie będą odpowiedzią na te wyzwania. Może być nim tylko całkowite odwrócenie procesu edukacyjnego: z bezrefleksyjnego transferu wiedzy od dorosłego do dziecka, z trafiania „w klucz", z rozliczania z zadaniowości na rzecz tworzenia warunków do uczenia się opartego na wzajemności, refleksji, krytycyzmie i postrzeganiu uczenia się jako skorelowanych i nakładających się na siebie licznych procesów, a nie poprawnego „odhaczania" zadań z podręcznika.

Obecny kryzys edukacyjny ma charakter głębokiego kryzysu relacyjnego i wynika z osłabienia relacji międzyludzkich. Szkoła, która przez dekady pełniła funkcję środowiska wychowawczego i wspólnotowego, redukowana jest do roli instytucji realizującej program nauczania, mierzącej efekty i kontrolującej zachowania. Zanika jej humanistyczny wymiar – oparty na relacjach, dialogu i doświadczeniu bycia częścią wspólnoty. Brak bezpiecznych,

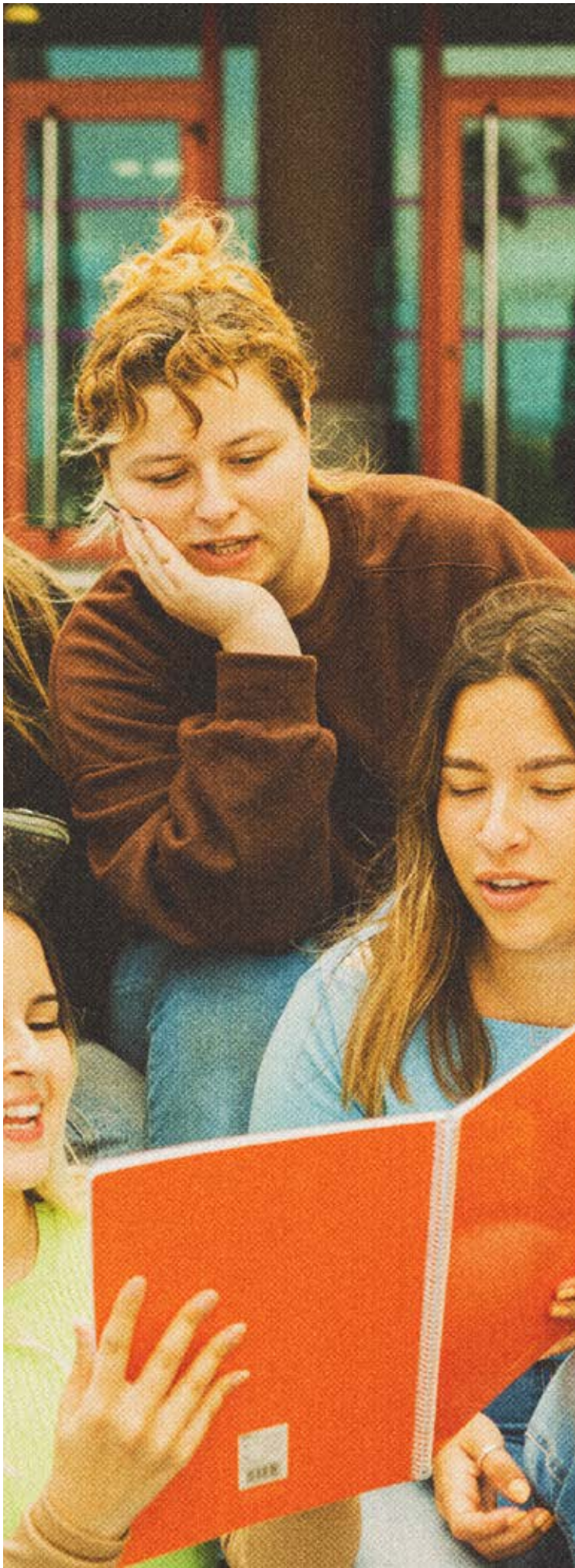
stabilnych i znaczących relacji z dorosłymi oraz rówieśnikami prowadzi do alienacji, napięcia i poczucia braku sensu.

Placówki edukacyjne przestają być miejscem, w którym młodzi mogą doświadczać uznania, sprawczości i przynależności. Stają się przestrzenią funkcjonalną, pozbawioną emocjonalnego i społecznego zakorzenienia. Z perspektywy dzieci i młodzieży oznacza to bycie „samotnie wśród innych", trudności w regulowaniu emocji, obniżoną motywację do uczenia się oraz brak zaufania do instytucji. Kryzys relacji przekłada się bezpośrednio na kryzys sensu edukacji – młodzi nie rozumieją, po co uczestniczą w procesie, który nie odpowiada na ich potrzeby rozwojowe i egzystencjalne.

Proces grupowy jako odpowiedź

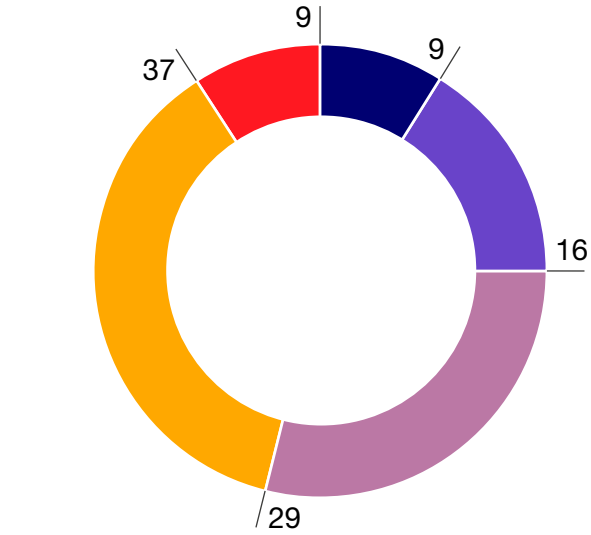
W moim przekonaniu odpowiedzią powinno być zakorzenienie edukacji w orientacji humanistycznej, która ustanawia relację jako centrum procesu edukacyjnego. Narzędziem zaś – proces grupowy, rozumiany jako fundamentalna metody uczenia się świata społecznego w wymiarze intrapsychicznym (JA), interpersonalnym (TY) i wspólnotowym (MY). Nasz rozwój nie dokonuje się w izolacji, lecz w relacjach – w dynamicznej przestrzeni „JA–TY–MY". Proces grupowy umożliwia młodym ludziom doświadczanie siebie w relacji z innymi, testowanie granic, konfrontowanie emocji, uczenie się współpracy, odpowiedzialności i komunikacji. To właśnie w grupie powstaje możliwość realnego uczenia się życia społecznego.

Proces grupowy realizuje jednocześnie cele rozwojowe, edukacyjne i terapeutyczne, odpowiadając na zmieniające się wraz z wiekiem potrzeby dzieci i młodzieży – od eksploracji i zabawy we wczesnym dzieciństwie po poszukiwanie autonomii, tożsamości i przynależności w okresie



Wykres E.1

Czy zdaniem młodzieży w wieku 15-18 lat szkoła w wystarczającym stopniu rozwija umiejętności współpracy? (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywne badanie młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

dorastania. Umożliwia on także zdobywanie wiedzy o sobie i innych, uczenie się ról społecznych oraz doświadczanie korekcyjnych, wspierających relacji z dorosłymi, które wzmacniają autonomię, sprawczość i rozwój emocjonalno-społeczny. W jego toku można również praktykować alternatywne wobec dominujących w świecie społecznym wzorce relacji pomiędzy dzieckiem a dorosłym – ukierunkowane na wspieranie dziecięcej autonomii, poczucia własnej wartości i mocy sprawczej w wymiarze jednostkowym i dążenie do budowania wspólnoty w szerokim kontekście humanistycznym i społecznym.

Komunikacja i relacja w centrum uczenia się

Koncentrację na przekazywaniu informacji powinniśmy więc zastąpić koncentracją na komunikacji. Komunikacja to relacja, zaś każda grupa to polifonia i palimpsest: głosów, marzeń, postaw, motywów, odziedziczonych skryptów psychologicznych i środowiskowych. W tym kontekście jako swoistą szkołę praktykowania relacji potraktować można proces grupowy. W procesie grupowym silnie ujawnia się – posługując się terminem Heleny Radlińskiej – środowisko niewidzialne (psychiczne) każdego młodego człowieka, które w głównej mierze stanowi o strukturze i hierarchii systemu wartości, umożliwia ocenę, wpływa na motywację i wybór konkretnych dróg postępowania.

Brak świadomie prowadzonego procesu grupowego sprawia, że edukacja traci swój wychowawczy potencjał. Uczniowie funkcjonują obok siebie, lecz nie razem; uczestniczą w zajęciach, lecz nie tworzą wspólnoty. Bez relacji opartych na zaufaniu i wzajemności młodzi ludzie nie rozwijają kompetencji społecznych i emocjonalnych w sposób spójny, a ich rozwój staje się fragmentaryczny i podatny na kryzysy.

Szkoła może ponownie stać się przestrzenią sensu

Szkoła posiada unikalny potencjał, by stać się przestrzenią procesu grupowego. Jest jednym z nielicznych miejsc, w których młodzi ludzie funkcjonują w stałych zespołach przez dłuższy czas, co stwarza warunki do budowania relacji, wspólnych norm i poczucia przynależności. Warunkiem jest jednak zmiana sposobu myślenia

o roli szkoły i dorosłych w procesie edukacyjnym. A także zmiana roli nauczyciela – z osoby kontrolującej i przekazującej wiedzę na przewodnika procesu, który towarzyszy grupie, dba o bezpieczeństwo, ramy i jakość relacji. Edukacja przestaje być wówczas jednokierunkowym transferem treści, a staje się procesem współtworzonym, opartym na dialogu, uważności i wzajemnym uczeniu się. Szkoła może pełnić funkcję „laboratorium relacji", w którym młodzi uczą się nie tylko przedmiotów, lecz także bycia z innymi oraz dla innych.

Tak rozumiany proces edukacyjny ma fundamentalne znaczenie dla kształtowania kapitału społecznego młodych ludzi. Doświadczenie realnej wspólnoty, współodpowiedzialności i wpływu buduje zaufanie, poczucie sprawczości oraz zdolność do współpracy. Chroni także przed izolacją, wycofaniem i wykluczeniem, wzmacnia poczucie sensu i zakorzenienia oraz sprzyja podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji życiowych. Pedagodzy pracujący z młodzieżą wiedzą z doświadczenia, że młodzi, którzy w szkole doświadczają podmiotowości i relacji opartych na szacunku, wchodzą w dorosłość z większą odpornością psychiczną, lepszymi kompetencjami społecznymi i gotowością do uczestnictwa w życiu społecznym oraz obywatelskim. Szkoła, która odzyska swój relacyjny charakter, może ponownie stać się miejscem sensu, rozwoju i odpowiedzialności – przestrzenią uczenia się życia we wspólnocie.

W tym sensie przywrócenie relacyjnego wymiaru edukacji nie jest jedynie kwestią metodyczną, lecz strategiczną inwestycją w przyszłość młodego pokolenia. Szkoła oparta na procesie grupowym staje się nie tylko miejscem przekazywania wiedzy, lecz przestrzenią formowania wspólnoty, sensu i odpowiedzialności – fundamentów kapitału społecznego, bez którego nie jest możliwy trwały rozwój społeczny.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Zakorzenienie edukacji formalnej w orientacji humanistycznej, z relacją umieszczoną w jej centrum. Praktykowanie współpracy jako źródła realnej zmiany społecznej.**

2. **Włączenie procesu grupowego do praktyki szkolnej jako narzędzia, które realizuje wiele celów i rozwija szereg kompetencji.**

3. **Szkolenie wychowawców i nauczycieli do modelu procesu grupowego jako metoda uczenia się świata społecznego (JA–TY-MY).**

4. **Traktowanie szkoły jako środowiska budowania kapitału społecznego, w którym doświadczenie przynależności, sprawczości i współodpowiedzialności stanowi ważny element przygotowania do dorosłości i uczestnictwa w życiu społecznym.**



39%

Tylko ponad 1/3 uczniów liceów i techników deklaruje pozytywny stosunek do własnej osoby, co oznacza, że większość młodzieży na etapie wchodzenia w dorosłość nie posiada stabilnego, wzmacniającego obrazu siebie. (BRPD, 2023)

39%

Niemal cztery na dziesięć młodych kobiet wchodzących w dorosłość (II klasa szkół ponadpodstawowych) funkcjonuje z obniżonym poczuciem własnej wartości. (BRPD, 2023)

32%

Już na etapie wczesnej adolescencji klas szóstych szkoły podstawowej krytycznie oceniają swoją osobę, co wskazuje na wczesne internalizowanie negatywnego obrazu siebie. (BRPD, 2023)

24%

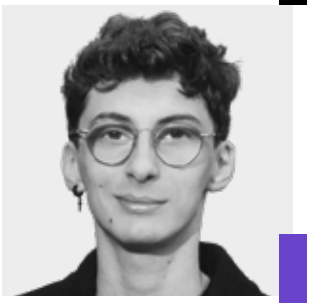
Prawie 1/4 uczniów szkół ponadpodstawowych doświadczało tak silnego obniżenia nastroju i samopoczucia psychicznego, że deklarowali brak chęci do działania i podejmowania codziennych aktywności. (BRPD, 2023)

Bibliografia:

Biuro Rzecznika Praw Dziecka. (2023). *Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Raport z badania.* Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Nyckowski, A. (2024). *JA–TY–MY: Świetlica socjoterapeutyczna w środowisku wielkomiejskim.* Warszawa: Uczelnia Korczaka; Dom Wydawniczy „Elipsa”.

Yalom, I. D., Leszcz, M. (2006). *Psychoterapia grupowa: Teoria i praktyka.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



DOMINIK KUC
Fundacja GrowSPACE

Ekspertyza. **Wsparcie rówieśnicze (*peer-to-peer support*) może skutecznie wzmacniać odporność**

Dla nastolatków istotna jest nie tylko edukacyjna, ale również opiekuńcza i wychowawcza rola szkoły. Warto przemyśleć, jak placówki edukacyjne mogłyby lepiej wykorzystywać swój potencjał instytucjonalny w obszarze wsparcia zdrowia psychicznego, higieny cyfrowej, zapewnienia równości w szkołach i rozwoju potencjału obywatelskiego młodego pokolenia.

Holistyczna analiza priorytetów młodych ludzi wskazuje, jakie czynniki wpływają na wybór szkoły. 29% kandydatów i kandydatek do szkół średnich wskazuje jako swój priorytet bezpieczeństwo psychiczne, indywidualne podejście do ucznia, dobrą atmosferę i kulturę otwartości w placówce. Dla 29% najważniejsze są wyniki edukacyjne, taki sam odsetek kandydatów wybiera szkoły średnie z uwagi na czynniki logistyczno-organizacyjne (bliskość szkoły, preferowane rozszerzenia czy języki). Pozaformalne aspekty życia są coraz częściej traktowane priorytetowo, zwiększa się zatem odsetek młodych ludzi, którzy wybierają drogę edukacyjną nie tylko przez pryzmat potencjalnych osiągnięć, ale także klimatu szkoły.

Wysoki potencjał zaangażowania społecznego

Zrealizowane w latach 2021–2025 projekty „GrowYOUTH Social Safe” (higiena cyfrowa), „Młodzieżowe Sieci Bezpieczeństwa”, „Nawiążmy Połączenie” (przeciwdziałanie samotności wśród dzieci i młodzieży) oraz „Inkluzywna Szkoła” (dobre praktyki w zakresie tworzenia inkluzywnych i tolerancyjnych szkół), objęły łącznie ponad 30 000 w wieku 13-26 w całym kraju. To duża grupa młodzieży i młodych dorosłych, z których ponad połowa pochodzi spoza dziesiątki największych miast i miejscowości. Wnioski z tych projektów wskazują, że młodzi ludzie wykazują wysoki potencjał do działania społecznego i postrzegają siebie jako realnych agentów zmiany. Ich możliwości są jednak znacząco ograniczane przez (1) nierównomierną dostępność infrastruktury, (2) niski poziom wsparcia instytucjonalnego oraz (3) brak zasobów w różnych częściach kraju. Dysproporcje te są szczególnie widoczne pomiędzy dużymi miastami a mniejszymi miejscowościami oraz regionami o ograniczonej ofercie edukacyjnej i społecznej. W tych środowiskach szkoła jest często

jedyną instytucją mogącą pełnić funkcję „inkubatora" zaangażowania społecznego, podczas gdy w większych ośrodkach dostępne są organizacje społeczne, instytucje kultury i bogatsza oferta partycypacyjna.

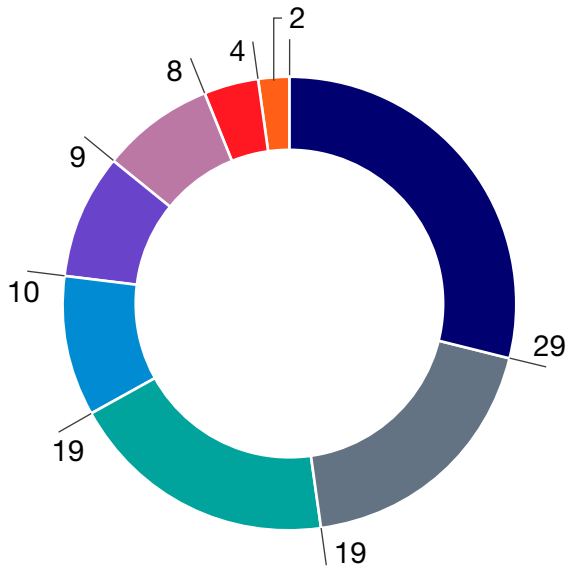
Ewaluacja dwóch edycji programu GrowYOUTH pokazała, że młodzież rozwija kompetencje społeczne wówczas, gdy: (1) otrzymują bieżące wsparcie mentora, (2) uczestniczą w realnych procesach decyzyjnych, (3) mają możliwość prowadzenia własnego, namacalnego projektu, (4) otrzymują niewielkie wsparcie finansowe, np. mini-grant do wykorzystania, (5) są traktowani jako partnerzy, a nie wykonawcy poleceń. Polityki publiczne powinny zatem wzmacniać rolę szkół jako lokalnych centrów aktywizacji, szczególnie tam, gdzie brakuje podmiotów pozarządowych i instytucji kultury. Wsparcie programów młodzieżowych powinno być zaś systemowe i długotrwałe, obejmujące także finansowanie mentoringu, mini-grantów oraz projektów partycypacyjnych. Stała współpraca kierunkowa instytucji publicznych z organizacjami społecznymi powinna zakładać tworzenie ścieżek rozwoju kompetencji społecznych w edukacji formalnej i pozaformalnej oraz redukowanie nierówności terytorialnych.

Szkoła jako miejsce wsparcie zdrowia psychicznego

Placówki edukacyjne sa postrzegane przez nastolatków jako ważny element wsparcia zdrowia psychicznego – miejsce pierwszego kontaktu z pomocą. Dane z różnych badań wskazują na systematyczny wzrost liczby psychologów szkolnych oraz zmniejszanie liczby gmin pozbawionych specjalistów. Przed rozpoczęciem roku szkolnego 2023/24 ponad 400 gmin nie miało ani jednego psychologa szkolnego, w sierpniu 2024/25 było to już jedynie 308 gmin, zaś w sierpniu 2025/26 – 220 gmin. Świadczy to poprawie dostępności wsparcia, również w mniejszych miejscowościach.

Wykres E.1

Czynniki kluczowe dla wyboru szkoły dla nastolatków
(szkoły średnie) 2023 (%)



N=21 455, badanie GrowSPACE, Raport Inkluzywna Szkoła 2023

Zebrane w ramach Młodzieżowych Sieci Bezpieczeństwa (8 „okrągłych stołów") oraz Samorządowego Wysłuchania Publicznego (120 uczestników debaty) opinie młodych podkreślają konieczność wzmacniania zaufania do profesjonalistów, rozwijania edukacji o zdrowiu psychicznym oraz

reagowania na szczególnie dotkliwe problemy – samotność, narastające stany depresyjne i lękowe, stygmatyzację oraz ryzyka związane z funkcjonowaniem w środowisku cyfrowym. Jako jedno z najbardziej obiecujących rozwiązań młodzi wskazują model *peer-to-peer* i *peer-support* – wsparcie rówieśnicze w różnych obszarach tematycznych mogłoby stać się trwałym elementem systemowego wsparcia w szkołach.

Higiena cyfrowa w środowisku szkolnym

Środowisko szkolne jest również ważnym miejscem z perspektywy higieny cyfrowej i bezpieczeństwa online. Z badania „Edukacja Cyfrowa" wynika, że 89,4% szkół w swoich statutach reguluje kwestię korzystania z telefonów komórkowych (GrowSPACE, 2025). W tym samym czasie 51,6% szkół wprowadziło całkowity zakaz korzystania z telefonów w czasie lekcji lub na terenie szkoły. 15,1% szkół zdecydowało się na system depozytowy, czyli obowiązek odłożenia urządzeń na czas pobytu w szkole. Tendencja do wprowadzania ograniczeń zaostrza się, około 1/3 szkół wprowadziło bardziej restrykcyjne rozwiązania w ciągu ostatnich trzech lat. Zakazy nie uczą jednak świadomego i odpowiedzialnego korzystania z urządzeń i internetu. Kadra szkolna, mimo regulacji, często nie ma odpowiednich narzędzi, wiedzy ani metod, by prowadzić edukację w zakresie cyfrowej higieny, cyberbezpieczeństwa, dezinformacji, przeciwdziałania uzależnieniom czy cyberprzemocy.

Bezpieczeństwo cyfrowe nie ogranicza się do przestrzeni szkolnej – młodzi ludzie codziennie korzystają z internetu w domu, w drodze do szkoły, w kontakcie z rówieśnikami. Projekty GrowSPACE „Mapa Cyberbezpieczeństwa Dzieci i Młodzieży" oraz „Social Safe" jednoznacznie wskazują na konieczność wprowadzenia obowiązkowej edukacji cyfrowej jako stałego elementu programu szkolnego, rozwoju procedur rozpoznawania cyberprzemocy i reagowania na cyberprzemoc oraz tworzenia przestrzeni typu smartphone-free współprojektowanych z młodzieżą. Cyfrowa edukacja w szkole powinna obejmować, m.in. bezpieczeństwo cyfrowe, higienę cyfrową, dezinformację, uzależnienia, wizerunek w internecie, prywatność i kompetencje medialne. Młodzież powinna być włączona do programów i współtworzenia regulacji szkolnych, a w samych placówkach mogą powstawać strefy *smartphone-free*.

> **Z naszych badań wynika, że większość szkół wprowadza regulacje dotyczące korzystania z telefonów komórkowych, a ponad połowa stosuje całkowite zakazy ich używania.**

Jednocześnie takie rozwiązania – mimo rosnącej popularności – nie wspierają rozwoju kompetencji cyfrowych ani świadomego korzystania z internetu. Kadrze dydaktycznej często brakuje wiedzy i narzędzi do prowadzenia edukacji obejmującej higienę cyfrową, zagrożenia cyfrowe, dezinformację czy prywatność.

Szkoła jako miejsce równości i równych szans

Z perspektywy młodzieży wyzwaniem pozostają także nierówności i bariery w dostępie do równego i bezpiecznego środowiska edukacyjnego. Około 30% uczniów nie czuje się w pełni bezpiecznie w swojej szkole, a szczególnie narażone na wykluczenie są:

1. **Dzieci i młodzież z Ukrainy** – tylko 71 samorządów zatrudnia asystentów międzykulturowych;

2. **Osoby neuroróżnorodne** – które potrzebują np. pokoju lub miejsca wyciszenia, reagują na bodźce dźwiękowe, hałas, tłok;

3. **Osoby LGBTQ+** – ponad 90% młodzieży zna przynajmniej jedną osobę nieheteronormatywną lub niecispłciową w swojej własnej szkole, lecz nadal tylko 26% ufa w skuteczne reagowanie na dyskryminację;

4. **Osoby o niższym statusie ekonomicznym** – którym finanse nie pozwalają, np. na pełen dostęp do obiadów w szkołach (średni koszt w Polsce to 9,20 PLN za dzień za osobę, 2025).

Projekty GrowSPACE pokazują, że młodzi ludzie, zwłaszcza należący do grup mniejszościowych, częściej funkcjonują w stanie podwyższonego stresu, związanego z presją środowiskową, niepewnością co do akceptacji oraz obawą przed ujawnieniem własnej tożsamości. W grupach takich jak młodzież *queer*, młodzi migranci z Ukrainy, osoby o niższym statusie ekonomicznym czy osoby neuroróżnorodne obserwuje się wyższy poziom obciążeń emocjonalnych, szczególnie tam, gdzie szkoła nie dysponuje narzędziami wsparcia, a kadra nie jest przygotowana do pracy z różnorodnością Kluczowe kierunki rozwoju polityki równościowej w edukacji powinny obejmować systemowe wzmocnienie edukacji antydyskryminacyjnej na poziomie programowym, podwyższanie kompetencji kadry, rozbudowę sieci wsparcia psychospołecznego, uspójnienie procedur reagowania na dyskryminację oraz dodatkowe wsparcie dla regionów defaworyzowanych.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Systemowe wspieranie aktywności i projektów społecznych młodzieży, obejmujące zarówno narzędzia miękkie (szkolenia, mentoring), jak i narzędzia twarde (np. mini-granty).**

2. **Budowa trwałego systemu wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu w szkołach. Programy w formule *peer-to-peer* i *peer-support*, wzmacnianie poziomu „zero" – profilaktyki i prewencji.**

3. **Wzmocnienie kadr edukacyjnych do przeciwdziałania dyskryminacji, wykorzystanie modelu wzajemnego wsparcia we włączaniu osób z grup zagrożonych wykluczeniem.**

4. **Wdrażanie regulacji dotyczących higieny cyfrowej we współpracy z młodymi ludźmi w szkole, a nie odgórnie, wzmacnianie kompetencji i świadomości wyzwań w internecie i mediach społecznościowych.**



70%

Tylu uczniów szkół ponadpodstawowych deklaruje, że obawia się o bezpieczeństwo swoje lub swoich rówieśników. (GrowSPACE, 2025)

40%

Tylu uczniów szkół średnich doświadcza przemocy w placówce lub ją zauważa. (GrowSPACE, 2025)

29%

Odsetek kandydatów do szkół średnich, który wybiera szkołę ze względu na dobrą atmosferę, wsparcie psychiczne oraz indywidualne podejście. (GrowSPACE, 2023)

1/3

Szkoły, które wprowadziły w ostatnich trzech latach bardziej restrykcyjne rozwiązania, dotyczące korzystania z telefonów komórkowych. (2025)

26%

Odsetek uczniów szkół średnich, którzy ufają w skuteczne reagowanie na dyskryminację osób LGBTQ+ w placówce. (Raport Inkluzywna Szkoła 2023-2024)

Bibliografia:

GrowSPACE. (2025). *Raport „Edukacja cyfrowa”*. https://growspace.pl/index.php/raport-telefony-komorkowe/

GrowSPACE. (2025). *Samopomocownik jako reakcja na kryzysy.* https://growspace.pl/index.php/sampomocnik/

LGBT+ ME. (2025). *Atmosfera w szkole jako ważne kryterium wyboru szkoły średniej.* https://lgbtplusme.com/news/Atmosfera-w-szkole-Wazne-kryterium-wyboru-szkoly-sredniej

LGBT+ ME. (2023). *Raport jakościowy „Młodzieżowe sieci bezpieczeństwa”.* https://lgbtplusme.com/news/Podsumowanie-projketu:-Mlodziezowe-Sieci-Bezpieczenstwa



PROF. DR HAB. MIROSŁAWA NOWAK-DZIEMIANOWICZ
Akademia WSB, Uczelnia Korczaka

Ekspertyza. **Edukacja adaptacyjna, emancypacyjna i krytyczna**

Edukacja dokonała swoistego przemieszczenia ze sfery wartości do sfery narzędzi i instrumentów. Ma coś dać, przynieść, dostarczyć. Jej rezultatem ma być dobra praca (czyli gwarantująca finansowy sukces, a nie zaspokojenie potrzeb poznawczych czy indywidualnych pasji), oparta na przypisanej ważności pozycja społeczna (niektóre zawody uznaliśmy za ważne, inne za zbędne), a także dobra materialne, które jest nam w stanie zapewnić.

Edukacja stała się dzisiaj zasobem, zredukowanym narzędzia zaspakajania oczekiwań rynku pracy, pracodawców oraz tzw. „interesariuszy zewnętrznych". Polityka państwa zakłada, że cele edukacji można sformułować językiem skutecznego działania, pragmatyzmu, prostej użyteczności. Użyteczna edukacja to taka, która odpowiada na potrzeby rynku – te zaś kształtowane są przez bieżącą politykę rządzących. W efekcie polityka edukacyjna państwa koncentruje się niemal wyłącznie na jednej tylko funkcji edukacji i szkoły – jej funkcji adaptacyjnej. Przystosowanie, a nie rozwój – to jej cele. Zapomnieliśmy o autotelicznej wartości edukacji, o edukacji prowadzącej do poczucia sensu, nadającej sens naszemu życiu, o edukacji prowadzącej do rozwoju.

Edukacja jako narzędzie nie prowadzi do sukcesu

Młodzi ludzie ulegli tej perswazyjnej polityce. Uwierzyli, że „dobra edukacja" (poświadczana przez rankingi i egzaminy zewnętrzne a nie przez zadowolenie uczących się i studiujących ludzi) zapewni im życiowy sukces, sprowadzony w neoliberalnym, rynkowym dyskursie do dobrze płatnej pracy i dóbr konsumpcyjnych. Badania nad młodzieżą i nad studentami pokazują jednak, że taka postawa prowadzi do frustracji, poczucia porażki i psychicznego kryzysu. Dzieje się tak dlatego, że w świecie permanentnej zmiany nikt nie potrafi przewidzieć ani kierunków rozwoju, ani „pewnych" (dających bezpieczeństwo ekonomiczne) zawodów, ani szans na ich wykonywanie. Po drugie, takie traktowanie edukacji nie odpowiada na najważniejsze potrzeby młodych – w tym potrzebę sensu, ważności i wartości tego, co chcę i będę robić.

Według młodych ludzi szkoła jest przede wszystkim przestarzała (55%), nudna (39%), dyskryminująca (24%) i nieprzyjazna (21%). Jedynie co piąta osoba w wieku 18-29 lat do opisu polskiej szkoły u żywa określeń takich jak przyjazna; jeszcze mniej otwarta, rozwijająca czy nowoczesna (Stan Młodych,

2025). Co ciekawe, znacząco gorsze są opinie młodszej grupy respondentów w wieku 18-24 lata w porównaniu z osobami w wieku 25-29 lat. Ci młodsi znacznie częściej niż nieco starsi wskazują na nudę (43% vs. 34%), dyskryminację (29% vs. 18%) i nieprzyjazność (24% vs. 17%) polskiej szkoły. Osób, które uważają, że szkoła dobrze przygotowała ich do wejścia w dorosłość jest zdecydowana mniejszość – 19%. Odmiennego zdania jest 62% badanych. Po raz kolejny młodsza podgrupa wiekowa wystawia szkole gorszą ocenę – wśród nich 67% nie zgadza się ze stwierdzeniem, że szkoła dobrze przygotowała ich do wejścia w dorosłość, w porównaniu z 58% osób w wieku 25-29 lat. Uwagę zwraca uniwersalność tego doświadczenia bez względu na miejsce zamieszkania. Podobnie negatywne oceny uzyskuje szkoła pod względem przygotowania do dorosłości i pracy.

Potrzeba sensu jako priorytet pracy

Młode pokolenie Polek i Polaków oczekuje środowiska pracy, które nie doprowadzi do wypalenia zawodowego, pozwoli im wieść satysfakcjonujące życie prywatne i zapewni ogólny dobrostan. Priorytetem młodych jest potrzeba poczucia sensu w pracy. 61% respondentów deklaruje, że ważniejsze jest dla nich to, żeby praca dawała im poczucie sensu, nawet jeśli będzie się to wiązało z niższym wynagrodzeniem. Co ciekawe, dla młodych potrzeba pracy z sensem jest całkowicie uniwersalna – dotyczy większości młodych wyborców wszystkich partii.

76% badanych w wieku 18-29 lat deklaruje, że możliwość godzenia pracy i życia prywatnego jest dla nich ważniejsza niż wysokość wynagrodzenia. Przyglądając się odpowiedziom młodych Polek i Polaków na pytania związane z pracą, widzimy bardzo spójny obraz młodego pokolenia i ich oczekiwań wobec rynku pracy. Młodzi chcą pracować w środowisku, które



pozwoli im realizować się zarówno zawodowo, jak i (a może przede wszystkim) prywatnie. Chcą być niezależni, utrzymać preferowany styl życia i dbać o swój osobisty dobrostan, co można by nazwać indywidualizmem. Jednocześnie nie podporządkowują się „kulturze zapierdolu", kojarzącej się z kapitalistycznym indywidualizmem. Po raz kolejny nie zaobserwowano żadnych różnic pomiędzy młodymi kobietami a młodymi mężczyznami, różnymi grupami wiekowymi ani preferencjami politycznymi.

Obywatelska, sprawiedliwa, wspólnotowa

Cele edukacji należy wyprowadzić z założeń liberalizmu politycznego (odmiennego od liberalizmu ekonomicznego), który akcentuje ideę obywatelstwa, sprawiedliwości społecznej, wspólnotę dążeń i wartości ludzi funkcjonujących w różnych kulturach, odmiennych warunkach, stylach życia i orientacjach życiowych. Założenia te mają korzenie w greckiej i rzymskiej tradycji intelektualnej, nawiązują do sokratejskiego dialogu i funkcji pytań. Zakorzenione w tradycji są jednocześnie odpowiedzią na pytanie „czego powinien uczyć się współczesny obywatel". Realizacja założeń liberalizmu politycznego u możliwi współczesnym, uczącym się ludziom:

1. **Zdolność do krytycznego badania samego siebie oraz swojego życia,** którą za Sokratesem można nazwać gotowością do „namysłu nad życiem". umożliwia ona uwolnienie się od autorytarnych przekonań, samodzielne, twórcze ustosunkowanie się do tradycji i zwyczajów w miejsce bezrefleksyjnego podporządkowania, pozwala na samodzielne myślenie.

2. **Zdolność do działania na rzecz grup i rzeczywistości odległych od naszej.** Wielokulturowa, wielonarodowa i ponadnarodowa rzeczywistość, w jakiej żyje dzisiaj współczesny człowiek wymaga od niego już nie tylko lojalności grupowej, nie tylko troski o interes „swoich", znanych i bliskich. Potrzebne jest dzisiaj rozumienie różnych sposobów i warunków realizowania potrzeb i celów wspólnych wszystkim ludziom. Rozumienie tego, że mimo identyczności potrzeb i celów, jakie łączą ludzi na całym świecie, w przestrzeni globalnej, sposoby, metody i środki ich osiągnięcia mogą być różne. Akceptacja różnicy połączona ze świadomością podobieństw to ważne zadanie edukacji.

3. **Zdolność do empatii, rozwijanie własnej emocjonalności** w celu zdobycia możliwości rozumienia, wyobrażenia sobie (narracyjna wyobraźnia) siebie samego w położeniu, jakie staje się udziałem innych ludzi, w nieznanych nam, obcych i odległych kulturach, i odmiennych od naszej sytuacjach społecznych.

Uruchomienie tych procesów wymaga świadomej interwencji pedagogicznej. Pedagog organizujący, opisujący, badający i projektujący warunki rozwoju – rozumianego jako cel wychowania – to osoba, która angażuje się we własną praktykę oraz uzgadnia jej przebieg, warunki, formy i metody z uczestnikami procesu uczenia się. Oznacza to konieczność innego rozumienia edukacji: jako wartości samej w sobie. Edukacja pełni bowiem trzy równorzędne funkcje – adaptacyjną (na której koncentruje się dziś system), emancypacyjną oraz funkcję rozwijania krytycznego myślenia i postawy krytycznej.

Funkcja adaptacyjna umożliwia socjalizację oraz odnalezienie się w rzeczywistości społecznej – w świecie instytucji, grup i środowisk społecznych, a także norm i reguł legitymizujących ich funkcjonowanie. Pozwala na budowanie tożsamości ról (zawodowych, społecznych, kulturowych),

a także na uzyskanie zatrudnienia oraz skuteczne i efektywne działanie w ramach istniejących struktur społecznych. Funkcja emancypacyjna umożliwia rozwój jednostki, nadawanie sensu własnym doświadczeniom oraz uzasadnianie podejmowanych działań. Sprzyja komunikowaniu się z sobą i z innymi, rozumieniu rzeczywistości społecznej, relacji, w jakie jednostka wchodzi, a także rozumieniu samej siebie – własnych możliwości, barier i ograniczeń. Umożliwia tym samym świadome kształtowanie własnej biografii.

Funkcja krytyczna pozwala natomiast na interpretację rzeczywistości społecznej, relacji ze światem oraz własnego doświadczenia. Przejawia się w zadawaniu pytań o sens i istotę działań własnych i cudzych, o ich prawomocność oraz o źródła społecznych uzasadnień. Umożliwia dostrzeganie ukrytych, niejawnych mechanizmów leżących u podstaw zachowań i działań jednostkowych, grupowych oraz instytucjonalnych, a także identyfikowanie opresji, przemocy symbolicznej, nierówności oraz reguł i praktyk społecznych, które je podtrzymują.

Edukacja realizująca powyższe funkcje wyposaża osoby uczące się w szeroki zakres kompetencji. Kompetencje adaptacyjne i techniczne umożliwiają efektywne działanie, prowadzenie badań oraz odnalezienie się na rynku pracy. Kompetencje emancypacyjne pozwalają rozumieć otaczającą rzeczywistość, własne działania i ich konsekwencje, a także dokonywać wyborów w oparciu o własne potrzeby, wartości i uzasadnienia, przy jednoczesnej świadomości skutków tych wyborów. Kompetencje krytyczne umożliwiają z kolei rozpoznawanie mechanizmów legitymizujących zarówno własne działania, jak i praktyki społeczne – w tym dyskursów władzy, gry interesów, dominacji, wykluczania oraz przemocy symbolicznej.

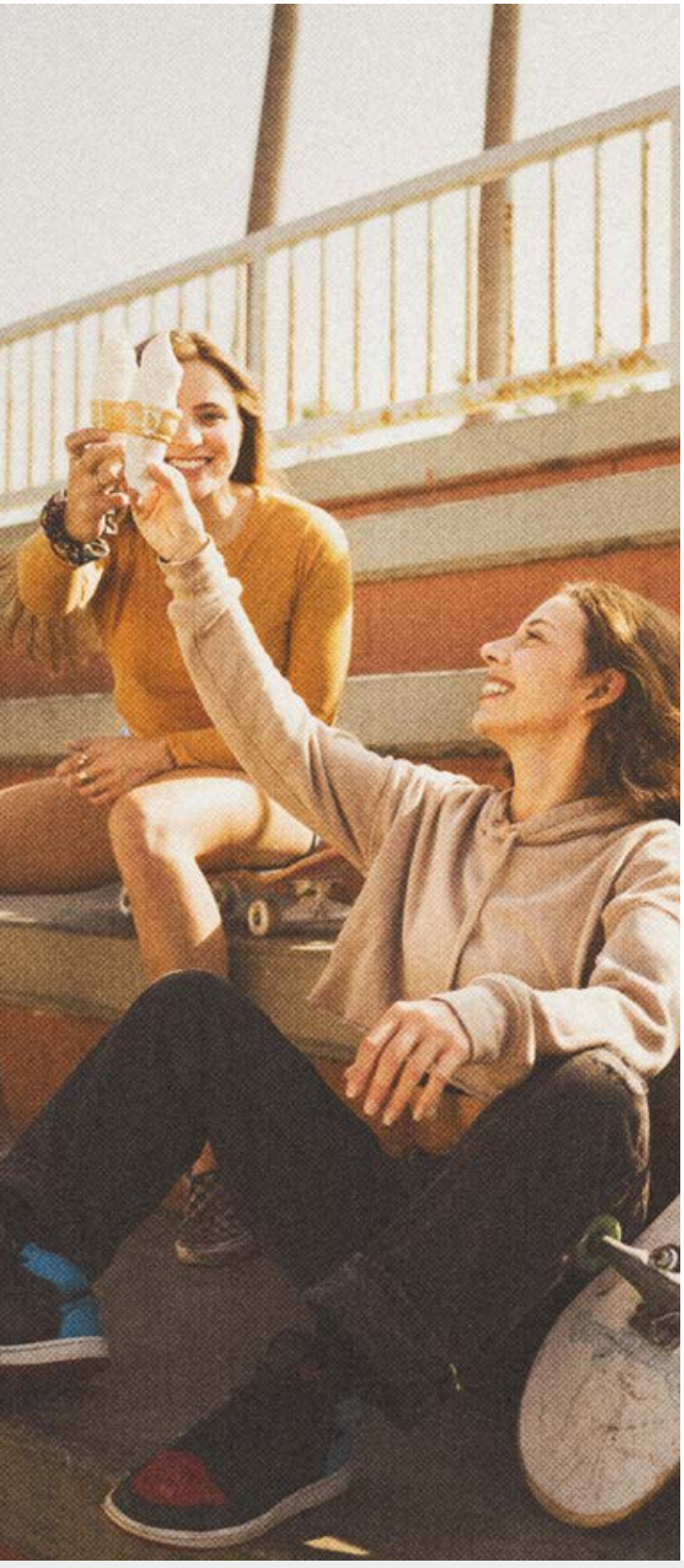
Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Wzmacnianie orientacji normatywnej i zaufania społecznego, postaw opartych na szanowaniu reguł, odpowiedzialności i zobowiązań, szacunku, akceptacji, współpracy w interesie wspólnoty.**

2. **Rozwijanie sprawczości i partycypacji obywatelskiej poprzez udział w realnych działaniach (np. projekty zespołowe, wolontariat), edukacja w zakresie praw obywatelskich i praw człowieka.**

3. **Kształtowanie kompetencji osobistych i emocjonalno-społecznych, praca nad emocjami, adekwatnym obrazem siebie i innych, przełamywaniem stereotypów oraz postawą otwartości wobec różnorodności.**

4. **Kształtowanie perspektywy i postaw pragmatycznych, umiejętności planowania ścieżek życiowych, przewidywania konsekwencji działań oraz godzenia wartości z wyzwaniami.**



67%

Ponad 2/3 osób w wieku 25-29 lat uważa, że szkoła nie przygotowała ich dobrze do wejścia w dorosłość. (Stan Młodych, 2025)

55%

Ponad połowa młodych dorosłych (18-29 lat) z perspektywy swoich życiowych doświadczeń opisuje system edukacji jako „przestarzały”. (Stan Młodych, 2025)

43%

Nuda to cecha systemu edukacji według 43% osób w wieku 18-24 lata: w starszej kohorcie (25-29 lat) uważa tak 34% osób. (Stan Młodych, 2025)

34%

Tylu młodych dorosłych w wieku 18-29 lat stwierdziło, że szkoła to raczej przywilej niż przymus – za przymus uznało edukację 46% badanych. (Stan Młodych, 2025)

29%

Ponad 1/4 osób w wieku 18-24 lata uznało, że szkoła z ich perspektywy była dyskryminująca – w starszej grupie wiekowej było to 18%. (Stan Młodych, 2025)

Bibliografia:

Gagatek K., Karaś U., Kelsz J. (2025), *Stan Młodych 2025*, Fundacja ważne sprawy.
Nowak-Dziemianowicz, M. (2020). *Szkoła jako przestrzeń uznania.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



IV

6

Zaangażowanie obywatelskie

Paweł Rabiej, Ewelina Zdebska

IV.6

Poczucie pominięcia i braku sprawczości

1 Selektywne i epizodyczne zaangażowanie obywatelskie

Zaangażowanie osób młodych (15-29 lat) w życie publiczne nie zanika, lecz przybiera formy zadaniowe i krótkookresowe. Aktywność obywatelska ma charakter reaktywny i uruchamia się głównie w momentach uznanych za społecznie istotne.

2 Spadek zainteresowania polityką instytucjonalną

Młodzi dorośli rzadziej śledzą bieżącą politykę i działania instytucji, częściej koncentrując się na konkretnych problemach społecznych. Obywatelskość przesuwa się z instytucji w stronę tematów i działań oddolnych.

3 Krytyczna ocena państwa przy wysokim zadowoleniu z życia

Młodzi dorośli w większości pozytywnie oceniają własną sytuację życiową, jednocześnie wyrażając niskie zaufanie do państwa i polityk publicznych. Krytycyzm dotyczy skuteczności instytucji i poczucia reprezentacji, a nie warunków życia.

4 Deficyt poczucia sprawczości w życiu publicznym

Poczucie realnego wpływu na decyzje publiczne pozostaje niskie i kształtuje się już na wczesnych etapach socjalizacji. Sprzyja to dystansowaniu się młodzieży i młodych dorosłych od polityki instytucjonalnej.

5 Cyfrowe formy obywatelskości i podatność na dezinformację

Środowisko cyfrowe stało się kluczowym polem aktywności obywatelskiej, ułatwiając mobilizację i samoorganizację. Jednocześnie wysoka ekspozycja na dezinformację i polaryzację osłabia jakość uczestnictwa i zaufanie do debaty publicznej.

6 Ryzyko warunkowego poparcia dla demokracji

Demokracja pozostaje preferowanym ustrojem wśród młodzieży i młodych dorosłych, ale poparcie dla niej ma charakter instrumentalny. Bez wzmocnienia sprawczości i wiary w skuteczność państwa pozostaje ono kruche i podatne na erozję.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

68%

Młodzi dorośli deklarują wysoki poziom zaangażowania w sprawy wspólne i publiczne: ponad 2/3 jest odpowiedzialna za swoje najbliższe otoczenie oraz wyraża potrzebę większego i bardziej bezpośredniego wpływu na rzeczywistość. (Stan Młodych, 2025)

67%

Ponad 2/3 osób młodych (18-24 lata) uznaje demokrację za najlepszą formę rządów i jednocześnie nie deklaruje wobec niej obojętności, co potwierdza utrzymujące się, choć niebezwzględne poparcie dla demokracji. (CBOS, 2023)

56%

Poparcie dla demokracji wśród młodych dorosłych ma charakter warunkowy – jest uzależnione przede wszystkim od zdolności państwa do zapewniania bezpieczeństwa ekonomicznego i socjalnego. (ISP, 2024)

55%

Zainteresowanie polityką wśród osób młodych obniżyło się w długiej perspektywie – w 2023 r. deklarowało je jedynie 55% badanych, co wskazuje na trwały dystans wobec polityki instytucjonalnej. (ISP, 2018-2024)

45%

Prawie połowa osób młodych deklaruje częsty kontakt z dezinformacją w internecie – co wskazuje, że jest ona trwałym elementem ich środowiska informacyjnego, zarazem 72% nie zna zjawiska *deepfake*. (Eurobarometr Youth Survey, 2024; NASK, 2024)

44%

Taki odsetek młodzieży w wieku 13-16 lat twierdzi, że w internecie nie można odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych, 27% uważa zaś, że media społecznościowe zagrażają demokracji. (NASK, 2025; Stan Młodych, 2025)

35%

Niewiele ponad 1/3 młodych dorosłych uważa, że ma dostęp do dobrej jakości i przystępnych cenowo usług publicznych, co lokuje Polskę na końcu zestawień OECD. (OECD, 2024)

22%

Jedynie co piąta osoba młoda uważa, że jej poglądy i potrzeby są uwzględniane przy projektowaniu świadczeń i usług publicznych, co świadczy o niskim poczuciu sprawczości obywatelskiej. (OECD, 2024)

Słowa kluczowe

Wysoki potencjał zaangażowania – Deficyt sprawczości – Dystans wobec instytucji – Selektywna obywatelskość i mobilizacja – Fasadowa partycypacja – Samotność obywatelska – Rozczarowanie państwem – Słabnące zainteresowanie polityką – Rozczarowanie wspólnotą – Warunkowa demokracja – Erozja kapitału demokratycznego

Opis zaangażowania obywatelskiego młodych Polaków łączy w sobie istotny potencjał oraz narastające ryzyka. Aktywność młodych koncentruje się tam, gdzie możliwe jest realne poczucie sensu i wpływu, natomiast trwałe blokady uczestnictwa pojawiają się już na wczesnych etapach socjalizacji. Rodzina, szkoła i instytucje rzadko tworzą warunki do rzeczywistego włączania młodych w podejmowanie decyzji, co ogranicza rozwój kompetencji obywatelskich. Jednocześnie instytucjonalne formy uczestnictwa są postrzegane jako nadmiernie sformalizowane i niedostosowane do potrzeb młodych, co generuje wysokie bariery wejścia i osłabia trwałe zaangażowanie. Dodatkowym czynnikiem ryzyka dla jakości uczestnictwa i stabilności demokracji stają się polaryzacja oraz powszechna ekspozycja na dezinformację.

1. Zaangażowanie nie zanika, ale zmienia formę

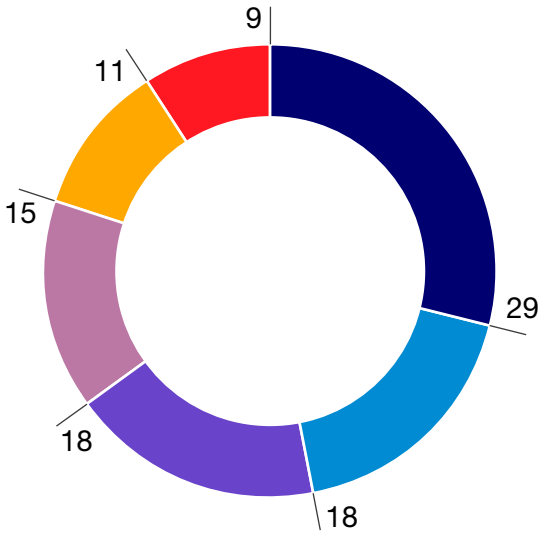
Pomimo trendów sprzyjających indywidualizacji i cyfryzacji relacji społecznych, znaczna część młodzieży i młodych dorosłych deklaruje orientację prospołeczną. W badaniu National Democratic Institute z 2020 r. 68% młodych Polek i Polaków deklarowało zainteresowanie polityką i sprawami publicznymi. Tyle samo młodych osób w badaniu „Stan Młodych" z 2025 r. wskazało na poczucie odpowiedzialności za swoje najbliższe otoczenie. 69% wyraża potrzebę większego i bardziej bezpośredniego wpływu na rzeczywistość wokół siebie, a 48% respondentów deklaruje poczucie odpowiedzialności za los kraju. Zaangażowanie społeczne jest przy tym postrzegane jako doświadczenie znaczące i satysfakcjonujące – 72% badanych uważa, że przynosi ono dużo satysfakcji, a 80% wskazuje, że umożliwia pomaganie innym i realne zmienianie świata (Gagatek i in., 2025).

Dane z badań międzynarodowych wskazują, że młodzi rzadziej deklarują trwałe zainteresowanie polityką partyjną, częściej natomiast angażują się w selektywne i tematyczne formy aktywności obywatelskiej. Najważniejszymi obszarami mobilizacji pozostają prawa człowieka, równość, sprawiedliwość społeczna oraz ochrona klimatu (ESS; Eurobarometr; Młodzi w Europie Środkowej, 2024). Przejawy zaangażowania obejmują, m.in. podpisywanie petycji (ok. 27%), udział w demonstracjach i protestach (ok. 20%) oraz bojkoty konsumenckie (ESS, 2022). Mobilizacja młodych w Polsce koncentruje się wokół spraw uznawanych za istotne, co znajduje odzwierciedlenie w częstym udziale w akcjach solidarnościowych i crowdfundingowych oraz w ponadprzeciętnym – na tle Unii Europejskiej – zaangażowaniu w wolontariat (28% wobec 20% średniej UE; Eurobarometr Youth Survey, 2024).

Badania CBOS potwierdzają, że młodzi częściej niż starsze kohorty interesują się konkretnymi problemami społecznymi, rzadziej natomiast śledzą bieżącą politykę

Wykres IV.6.1

Główne powody niechęci do angażowania się w życie publiczne (%)



- Poczucie, że polityka jest „brudna” / toksyczna
- Brak zainteresowania polityką
- Nie ma takiego powodu, angażuję się w życie publiczne / polityczne
- Brak wiary, że mój głos ma znaczenie
- Brak wystarczającej wiedzy
- Brak czasu

Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 19-29 lat, N=511

i działania instytucji publicznych (CBOS, 2024). Oznacza to, że potoczna teza o apatii i braku zaangażowania młodych jest nieadekwatna do rzeczywistości. Obywatelskość młodych nie zanika, lecz ulega przekształceniu – z trwałego, ciągłego uczestnictwa w polityce instytucjonalnej w kierunku aktywności selektywnej, zadaniowej i reaktywnej. Mobilizacja uruchamia się przede wszystkim w momentach wysokiej stawki społecznej lub symbolicznej, takich jak wybory czy kampanie wokół istotnych kwestii publicznych.

Wyniki badań dla „Diagnozy” wskazują, że główną barierą szerszego angażowania się młodych w aktywność polityczną – obejmującą zarówno udział w wyborach, jak i konsultacjach, stowarzyszeniach czy innych formach działania publicznego – jest postrzeganie polityki jako sfery „brudnej” i toksycznej. Taką opinię wyraziła niemal jedna trzecia respondentów w wieku 19-29 lat. Istotnymi czynnikami ograniczającymi zaangażowanie są także brak zainteresowania bieżącą polityką oraz deficyt sprawczości, w tym przekonanie, że głos młodych osób nie ma realnego znaczenia (Wykres IV.6.1).

2. Cyfryzacja zaangażowania obywatelskiego

Jednym z głównych pól aktywności obywatelskiej i społecznej młodych stało się środowisko cyfrowe, co wyraźnie zmienia formy uczestnictwa publicznego. W grupie wiekowej 19-29 lat publikowanie treści politycznych w mediach społecznościowych (14%) jest formą zaangażowania wybieraną dwukrotnie częściej niż tradycyjny udział w strajkach (7%) i aż siedmiokrotnie częściej niż uczestnictwo w spotkaniach partyjnych (2%) (Gagatek i in., 2025). Technologie informacyjno-komunikacyjne umożliwiają młodym omijanie tradycyjnych „bramkarzy” instytucjonalnych oraz fasadowych form partycypacji, pozwalając na bezpośrednie docieranie do szerokich grup odbiorców w ramach ruchów społecznych (UNICEF i in., 2020; FDDS, 2022). Relatywnie wysokie pozostaje także poczucie sprawczości cyfrowej – 21% osób w wieku 16-30 lat, wobec 19% średniej unijnej, uznaje dzielenie się opiniami

w mediach społecznościowych za skuteczny sposób wpływania na decydentów (Flash Eurobarometer 556, 2025).

Stymulujące aktywność technologie mogą jednak stać się istotnymi przeszkodami lub czynnikami odstraszającymi od zaangażowania (UNICEF i in., 2020; FDDS, 2022). Istotnym wyzwaniem jest niska lub niepewna świadomość zagrożeń, jakie cyfryzacja niesie dla demokratycznej wspólnoty. Choć tylko 27% młodych w wieku 19-29 lat wprost zgadza się ze stwierdzeniem, że media społecznościowe zagrażają demokracji, wysoki odsetek osób niemających zdania (33%) wskazuje na niski poziom ugruntowanej świadomości zagrożeń. Może to sugerować, że w połączeniu z deficytami kompetencji w zakresie weryfikacji informacji młodzi nie zawsze rozpoznają procesy manipulacyjne, mimo że funkcjonują w środowisku szczególnie na nie podatnym (Gagatek i in., 2025).

3. Słabsze zainteresowanie polityką i wyborcze mobilizacje

Dane wskazują na długookresowy spadek deklarowanego zainteresowania polityką wśród młodych Polaków. Odsetek młodych interesujących się sprawami publicznymi obniżył się z 80% w 2018 r. do 55% w 2023 r., co autorzy badania wiążą ze zmęczeniem polaryzacją, trwałym konfliktem politycznym oraz wysokim poziomem napięcia społecznego (ISP, 2018-2024). Cykliczne badania „Młodzi w Europie Środkowej" odnotowały w 2024 r. częściowe odbicie tego trendu, poziom zainteresowania pozostaje wyraźnie niższy niż kilka lat wcześniej.

Nie oznacza to trwałego wycofania z demokracji proceduralnej czy zaniku orientacji obywatelskiej. Jak zauważa Fundacja Batorego, frekwencja najmłodszych wyborców jest silnie zależna od kontekstu politycznego i kondycji demokracji,



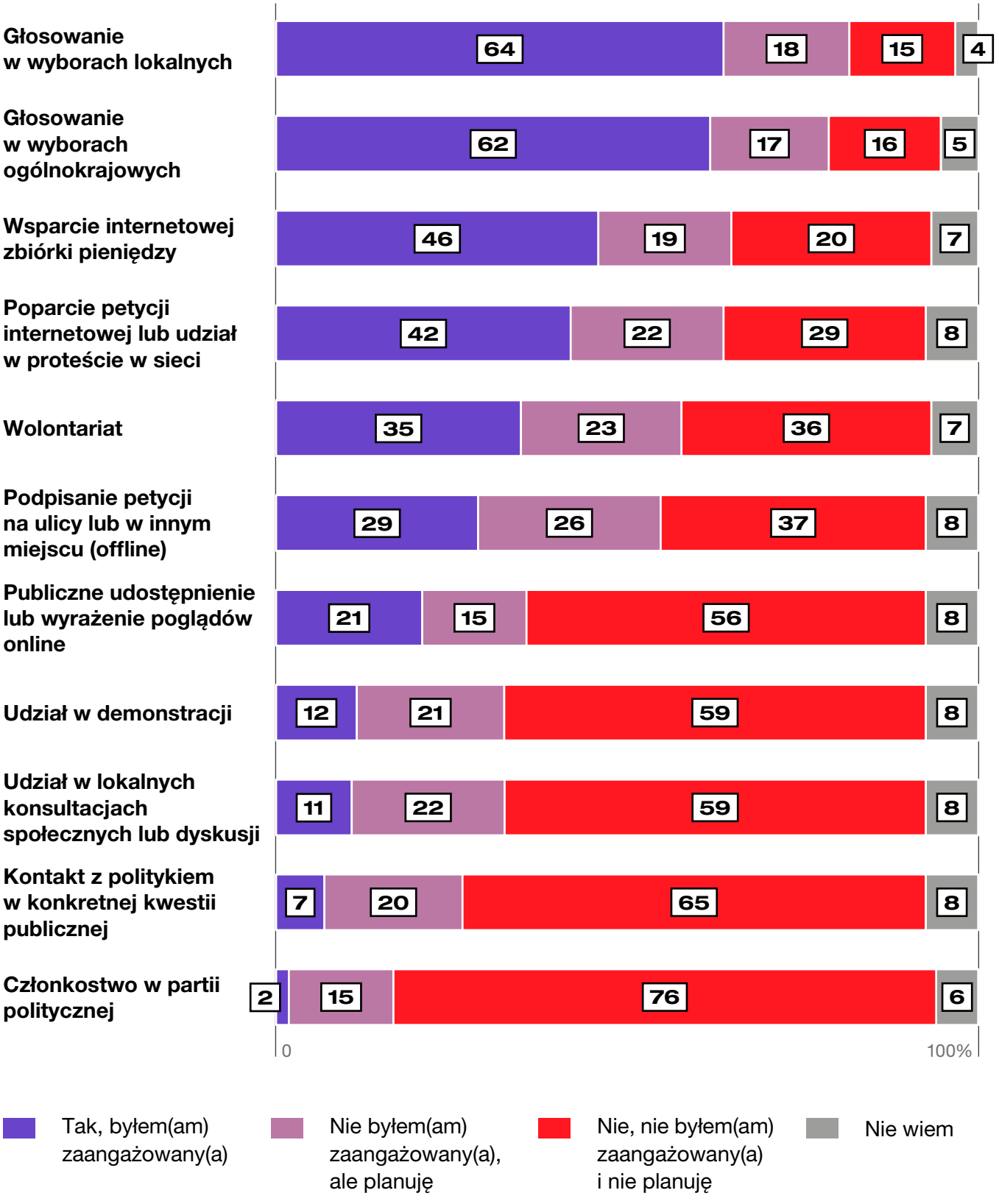
Okiem badacza

PAWEŁ RABIEJ
Uczelnia Korczaka

Z rozmów z młodymi dorosłymi wyłania się obraz głębokiego rozczarowania wspólnotą, a szczególnie jakością i skutecznością państwa i polityk publicznych. Młodzi mają poczucie, że się „nie liczą", sa nieważni, nieistotni. Niektórzy uważają, że państwo zajmuje się głównie seniorami, a ich nie dostrzega, a nawet systemowo dyskryminuje – jak młodzież LGBTQ+. Rodzi to pytanie, jak nie stracić młodzieży jako obywateli. Oni nie chcą być „przyszłością narodu", chcą by ich potrzeby zostały dostrzeżone przez instytucje publiczne tu i teraz.

Wykres IV.6.2

Formy aktywności publicznej i obywatelskiej młodych Polaków (%)



Źródło: ISP/NDI, 2024; badanie CAWI osób w wieku 16-29 lat, N=1074.

a jej wahania nie poddają się prostym interpretacjom (Fundacja Batorego, 2025). Potwierdza to m.in. rekordowy udział młodych w pierwszej turze wyborów prezydenckich w 2020 r., gdy głos oddało 64% osób w wieku 18-29 lat – wyraźnie więcej niż w grupie 60+. W 2023 r. mobilizacja młodych w wieku 18-29 lat w wyborach parlamentarnych odegrała istotną rolę w zmianie rządu. Obraz ten wskazuje na specyficzny wzorzec postaw: młodzi pozostają prodemokratyczni i zdolni do mobilizacji wyborczej, jednak jednocześnie coraz częściej doświadczają rozczarowania skutecznością instytucji publicznych i niskiego zaufania do polityków. Osłabia to poczucie wpływu i reprezentacji, a udział w wyborach bywa traktowany bardziej jako narzędzie zmiany lub protestu niż trwałe zakorzenienie w polityce partyjnej. Wyniki badania ISP/NDI pokazują wyraźną hierarchię i selektywność form zaangażowania obywatelskiego osób młodych (Wykres IV.6.2).

4. Krytyczne oceny polityki przy wysokim zadowoleniu z życia

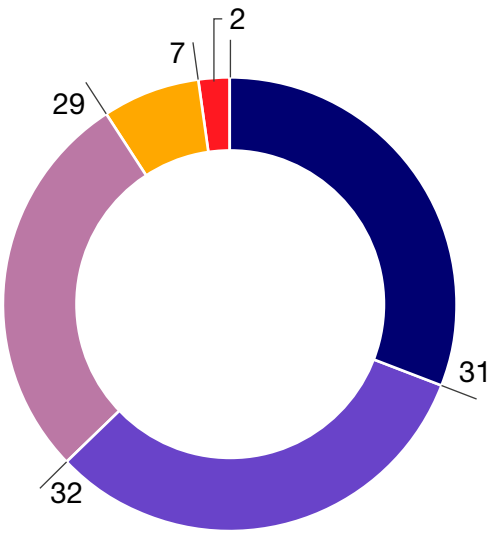
Oceny sytuacji politycznej i sposobu rządzenia wśród młodych Polaków są wyraźnie krytyczne. Około 25% młodych deklaruje zadowolenie z sytuacji politycznej w kraju, podczas gdy 67% wyraża niezadowolenie. Podobny rozkład dotyczy ocen działań rządu (33% zadowolonych i 67% niezadowolonych (ISP, 2024). Choć oceny te są łagodniejsze niż bezpośrednio przed wyborami parlamentarnymi w 2023 r., dominującą postawą pozostają dystans wobec instytucjonalnej polityki i niski poziom zaufania.

Jednocześnie młodzi rzadko czują się reprezentowani politycznie. Jedynie ok. 15% deklaruje poczucie dobrej reprezentacji przez instytucje polityczne, w tym parlament krajowy i Parlament Europejski (TUI/YouGov, 2025), a znaczna część ma trudność



Wykres IV.6.3

Poczucie realnego wpływu na decyzje dotyczące szkoły lub społeczności lokalnej (np. poprzez samorząd uczniowski, budżet obywatelski) osób w wieku 15-18 lat (%)



W ogóle nie mam wpływu
Mam niewielki wpływ
Mam umiarkowany wpływ
Mam duży wpływ
Mam bardzo duży wpływ

Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodzieży w wieku 15-18 lat, N=514

z identyfikacją partii lub kandydatów odpowiadających ich poglądom, co sprzyja selektywnemu uczestnictwu wyborczemu (Eurobarometr Youth Survey, 2024). Brak reprezentacji nie oznacza braku opinii, lecz przekonanie, że dostępne oferty polityczne nie odzwierciedlają interesów młodego pokolenia. Młodzi postrzegają obietnice polityczne jako mało wiarygodne i niedostosowane do ich potrzeb, oczekując autentyczności, kompetencji i konkretnych działań (Fundacja Batorego, 2025).

Krytyczna ocena polityki nie przekłada się jednak bezpośrednio na ocenę własnej sytuacji życiowej. W badaniach z 2025 r. dwie trzecie osób w wieku 18-24 lata oraz 58% w wieku 25-29 lat deklarowało zadowolenie z życia, a 76% młodych uznało Polskę za dobry kraj do życia (More in Common Polska; Gagatek i in., 2025). Również cykliczne badania CBOS pokazują, że około 70% młodych jest zadowolonych z jakości życia w swoim gospodarstwie domowym. Niezadowolenie z państwa i polityki nie wynika więc z pogorszenia warunków materialnych, lecz z krytycznej oceny skuteczności państwa i sposobu reprezentowania interesów młodych, co potwierdzają liczne badania.

5. Doświadczenie braku realnego wpływu

Jednym z kluczowych wyzwań diagnozowanych wśród młodych jest niski poziom poczucia sprawczości politycznej. Dane z raportu OECD *Risks That Matter for Young People* (2024) pokazują, że tylko 22% osób w wieku 18-29 lat w Polsce uważa, iż projektowanie świadczeń i usług publicznych uwzględnia ich poglądy i potrzeby, co lokuje Polskę wśród krajów OECD o relatywnie niskim poczuciu wpływu obywatelskiego. Podobne wnioski płyną z badań European Social Survey, zgodnie z którymi młodzi częściej niż starsze kohorty nie zgadzają się ze stwierdzeniem, że „ludzie tacy jak ja mają wpływ na to, co robi rząd" (ESS, 2022). Deficyt ten ma zatem charakter trwały i strukturalny w relacjach młodych z instytucjami publicznymi.

Doświadczenie niskiego wpływu kształtuje się już na wczesnych etapach socjalizacji – w relacjach rodzinnych i szkolnych,

które są pierwszymi instytucjonalnymi doświadczeniami młodych. W badaniu „Diagnozy" 63% osób w wieku 15-18 lat deklarowało niewielkie poczucie wpływu na sprawy lokalne i funkcjonowanie własnej szkoły, przy czym 31% wskazywało, że nie ma wpływu w ogóle (Wykres IV.6.3). W ujęciu trajektorii obywatelskich połączenie wysokiego poziomu krytycyzmu wobec sposobu rządzenia z niskim poczuciem sprawczości stanowi jeden z kluczowych mechanizmów osłabiających trwałe uczestnictwo młodych w życiu publicznym. Sprzyja ono dystansowaniu się od polityki instytucjonalnej, przesuwaniu aktywności obywatelskiej w stronę form selektywnych, epizodycznych i reaktywnych oraz narastaniu zniechęcenia i wycofania. Deficyt sprawczości nie oznacza braku opinii ani obojętności, lecz utrwalone przekonanie, że dostępne kanały wpływu są nieskuteczne lub niedostępne. Bez działań wzmacniających realne doświadczenia wpływu młodzieży i młodych dorosłych na życie publiczne mechanizm ten może prowadzić do dalszego osłabienia ich więzi z instytucjami demokratycznymi.

6. Krytyczna ocena polityk publicznych

Ocena jakości polityk i usług publicznych wśród młodych dorosłych jest wyraźnie krytyczna. Jedynie 35% osób w wieku 18-29 lat uważa, że ma dostęp do dobrej jakości i przystępnych cenowo usług publicznych, co lokuje Polskę na jednym z ostatnich miejsc wśród krajów OECD (OECD, 2024). Szczególnie nisko oceniany jest system edukacji – badania Fundacji Batorego wskazują, że młodzi postrzegają szkołę jako instytucję oferującą niewielką przestrzeń do dyskusji o wartościach i sprawach publicznych, a częściej ograniczającą niż wzmacniającą ich poczucie sprawczości (Fundacja Batorego, 2025).

Jednocześnie, mimo wysokich oczekiwań wobec państwa w obszarze usług społecznych, silne jest przekonanie o konieczności polegania przede wszystkim na sobie oraz na sieciach wsparcia tworzonych przez rodzinę i najbliższe otoczenie. Jedynie około 30% młodych Polaków popiera redystrybucyjną rolę państwa, co stanowi najniższy wynik wśród krajów OECD (OECD, 2024). Aż 68% deklaruje, że w sytuacjach kryzysowych nie może liczyć na wsparcie instytucji publicznych.

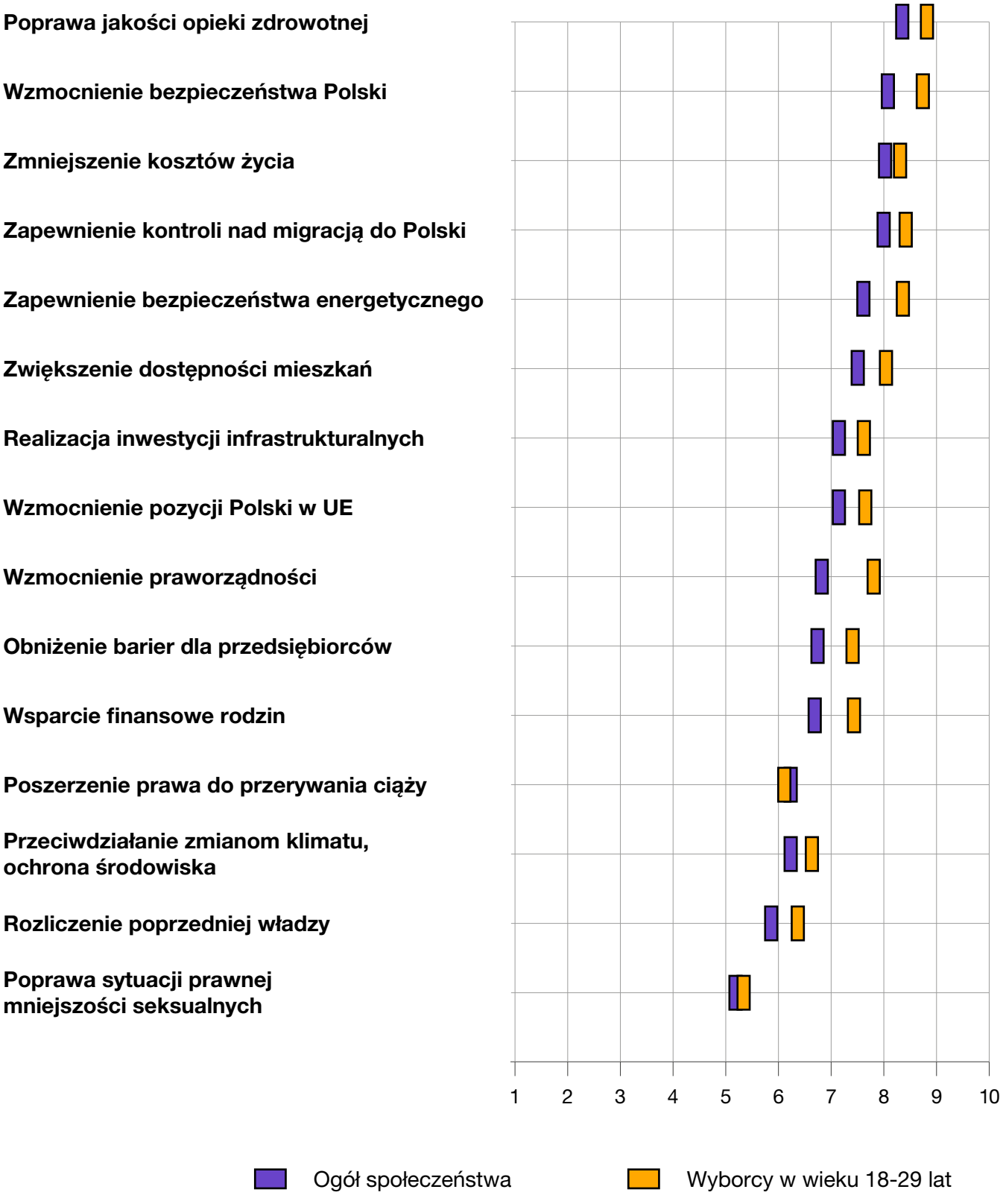
Krytyczna ocena dotyczy także sprawiedliwości funkcjonowania systemu – tylko 26% młodych uważa, że otrzymuje „sprawiedliwą" część świadczeń publicznych w relacji do ponoszonych obciążeń, natomiast 55% jest przekonanych, że wiele osób korzysta z nich bez uzasadnienia (OECD, 2024). Istotnym elementem tej krytyki jest również przekonanie, że polityki publiczne w większym stopniu odpowiadają na potrzeby starszych pokoleń niż młodych; pogląd ten podziela około 80% młodych osób (Fundacja Batorego, 2025). W badaniach fokusowych młodzi dorośli używali wręcz określenia „obywatele troszkę drugiej kategorii". Warto podkreślić, że opinie te odzwierciedlają przede wszystkim subiektywne oceny i doświadczenia młodych oraz ich postrzeganie skuteczności i sprawiedliwości instytucji publicznych, które nie zawsze muszą być oparte na pełnej wiedzy o zasadach funkcjonowania systemu wsparcia społecznego.

7. Oczekiwania osób młodych wobec polityk publicznych

Porównanie danych z badań wskazują, że oczekiwania młodzieży i młodych dorosłych wobec polityk publicznych koncentrują się na bezpieczeństwie życia codziennego oraz stabilności ekonomicznej. Badanie „Diagnozy" pokazuje, że osoby w wieku 19-29 lat najczęściej wskazują na potrzebę

Wykres IV.6.4

Priorytetowe kwestie, którymi powinien zająć się rząd



Źródło: More in Common, 2025; próba reprezentatywna populacji kraju N=1501

działań w obszarze poprawy dostępności mieszkań i polityki mieszkaniowej (25%), zwiększenia stabilności zatrudnienia (19%) oraz wsparcia finansowego i ulg podatkowych dla młodych (16%). Z kolei badanie *More in Common* Polska z początku 2025 r. wskazało, że główne priorytety polityczne dla ogółu Polaków stanowią poprawa jakości opieki zdrowotnej, wzmocnienie bezpieczeństwa, zmniejszenie kosztów życia oraz zapewnienie kontroli nad migracją. Wśród młodych w wieku 18-29 lat hierarchia priorytetów jest zbliżona, jednak wyraźniej akcentowane są obniżenie kosztów życia oraz kwestie migracyjne, przy relatywnie mniejszym znaczeniu bezpieczeństwa energetycznego (Wykres IV.6.4). W badaniach ISP/NDI najczęściej wskazywanym przez młodych dorosłych problemem były wysokie koszty życia (88%), następnie opieka zdrowotna (84%) oraz rosyjska agresja wobec sąsiednich krajów (77%), przy niższej – choć nadal znaczącej – wadze przypisywanej migracjom (68%) (ISP/NDI, 2024).

Zestawienie wyników badań z 2024 i 2025 r. sugeruje, że wzrost znaczenia kwestii bezpieczeństwa i migracji wśród młodych jest zjawiskiem relatywnie nowym i może być w dużej mierze efektem intensywnej obecności tych tematów w debacie publicznej oraz kampanii wyborczej. Obawy migracyjne – związane przede wszystkim z konkurencją na rynku pracy oraz dostępem do świadczeń społecznych – są przy tym wśród młodych silniejsze niż w innych grupach wiekowych, co potwierdzają również badania CBOS (CBOS, 2026).

8. Dezinformacja i polaryzacja jako nowe wyzwanie dla wspólnoty

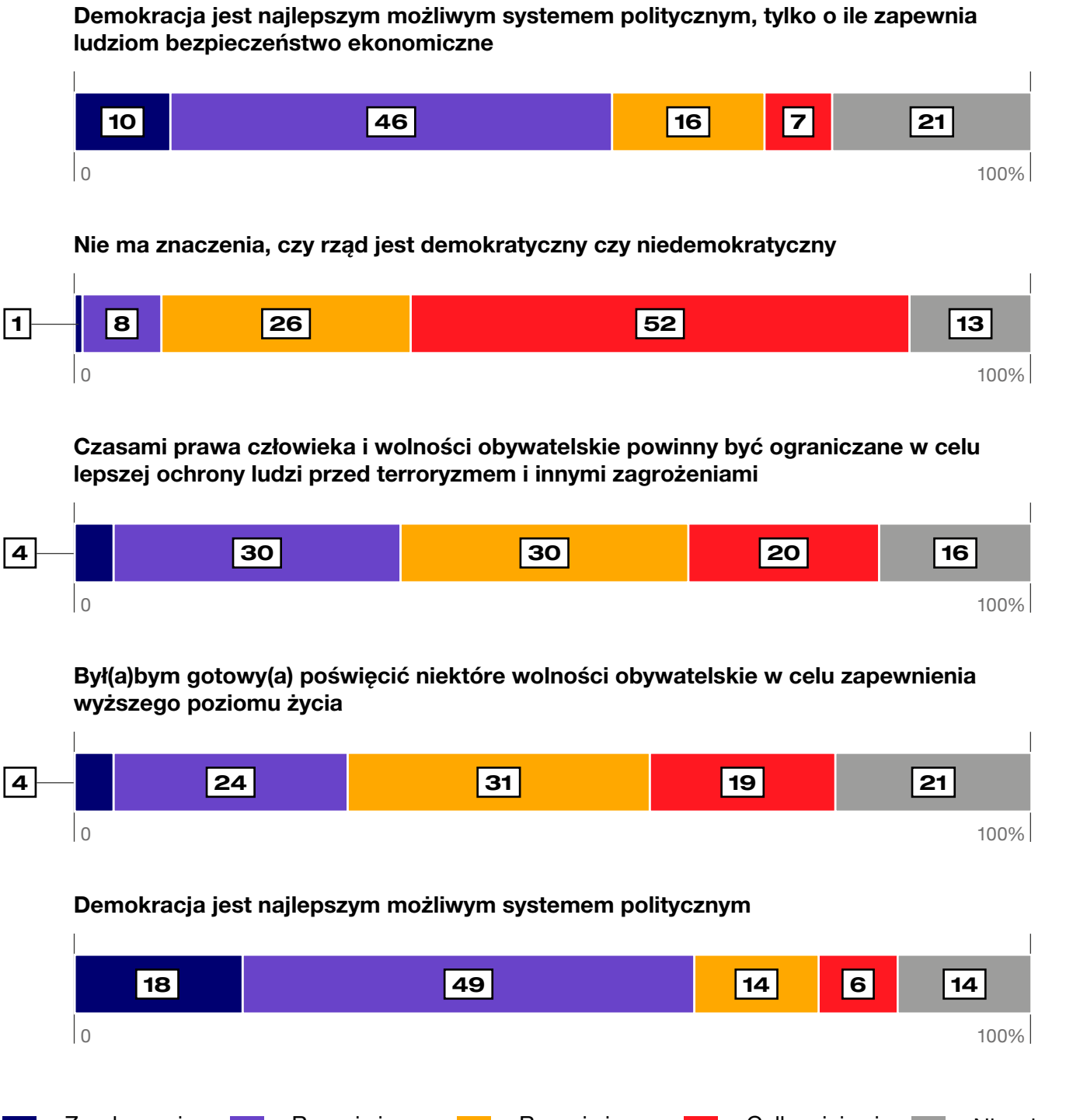
Z danych Eurobarometru *Youth Survey 2024* wynika, że 48% młodych w Polsce czerpie wiedzę o sprawach publicznych przede wszystkim z mediów społecznościowych, częściej niż z telewizji czy tradycyjnych portali informacyjnych. Najczęściej wykorzystywane są Facebook (51%), YouTube (45%) oraz TikTok (36%). Dominacja mediów społecznościowych sprzyja szybkiemu obiegowi treści i mobilizacji, ale jednocześnie ogranicza kontakt z pogłębioną analizą oraz uporządkowaną debatą publiczną.

Środowisku temu towarzyszy powszechna ekspozycja na dezinformację – 45% młodych deklaruje częsty kontakt z fałszywymi treściami, a 31% doświadcza go sporadycznie; jedynie 2% nie zetknęło się z dezinformacją (Eurobarometr Youth Survey, 2024). Choć młodzi są świadomi tego ryzyka i deklarują próby weryfikacji informacji, pozostają podatni na uproszczone i emocjonalne narracje charakterystyczne dla mediów społecznościowych, którym często przypisują większą wiarygodność niż mediom tradycyjnym (Fundacja Batorego, 2025). Jednocześnie wiedza o nowych formach zagrożeń informacyjnych jest ograniczona – niemal 3/4 nastolatków nie potrafi rozpoznać, czym jest *deepfake*, co zwiększa ryzyko manipulacji treściami audiowizualnymi (NASK, 2024).

Potencjalne regulacje sfery cyfrowej napotykają dodatkowe napięcie normatywne, ponieważ młodsze pokolenie w szczególnym stopniu akcentuje znaczenie wolności wypowiedzi. Jako istotną wartość wskazało ją 56% młodych badanych, co stanowi najwyższy odsetek w Unii Europejskiej (Eurobarometr Youth Survey, 2024). W efekcie działania ograniczające dezinformację mogą być postrzegane ambiwalentnie – jako niezbędne dla bezpieczeństwa informacyjnego, ale jednocześnie potencjalnie zagrażające swobodzie ekspresji. W tej sytuacji istotne znaczenie ma profilaktyka i sieci relacji bezpośrednich. 40% młodych regularnie rozmawia o sprawach publicznych z rodziną, a 31% z przyjaciółmi (ISP/NDI, 2024).

Wykres IV.6.5

Stosunek osób młodych do demokracji i różnych jej wymiarów (%)



Źródło: ISP/NDI, 2024; badanie CAWI osób w wieku 16-29 lat, N=1074.

Rozmowy te mogą korygować obraz świata kształtowany przez media społecznościowe, ale w warunkach zamkniętych obiegów informacyjnych mogą również wzmacniać polaryzację. Dostępność takich interakcji jest przy tym mniejsza w środowiskach wiejskich, co zwiększa znaczenie mediów cyfrowych jako głównego źródła interpretacji rzeczywistości publicznej.

9. Ryzyko warunkowego poparcia dla demokracji

Badania CBOS oraz ISP/NDI wskazują, że młodzi dorośli należą do relatywnie prodemokratycznych grup, ale jednocześnie częściej niż starsze kohorty wykazują ambiwalencję wobec demokracji instytucjonalnej. W 2023 r. 67% osób w wieku 18-24 lata uznawało demokrację za najlepszą formę rządów, a po wcześniejszym spadku poparcia w latach 2017-2023 w 2024 r. nastąpiło jego częściowe odbicie (ISP, 2024; CBOS, 2023). Dane z badania *Młodzi w Europie Środkowej* pokazują, że odsetek młodych popierających demokrację wzrósł z ok. 60% w 2023 r. do 67% w 2024 r., co potwierdza, że mimo dystansu wobec bieżącej polityki młodzi nie odrzucają samej idei demokracji jako ramy ustrojowej.

Zarazem poparcie to ma charakter instrumentalny. Dla 56% młodych demokracja jest akceptowalna przede wszystkim wtedy, gdy zapewnia bezpieczeństwo ekonomiczne i socjalne, a 28% dopuszcza możliwość ograniczenia części praw i wolności w zamian za większe poczucie stabilności (Wykres IV.6.5). Trwałe, normatywne przywiązanie do liberalnych zasad demokracji – niezależnie od jej skuteczności materialnej – deklaruje 15-20% młodych (ISP, 2024). Oznacza to, że demokracja jest oceniana bardziej przez pryzmat rezultatów niż wartości proceduralnych czy konstytucyjnych.

W ujęciu diagnostycznym utrzymujące się warunkowe poparcie dla demokracji, połączone z wysokim poziomem krytycyzmu wobec rządzenia, niskim poczuciem sprawczości oraz słabą identyfikacją z instytucjami publicznymi, zwiększa podatność młodych na erozję norm demokratycznych. W sytuacjach kryzysowych może to sprzyjać akceptacji rozwiązań ograniczających prawa obywatelskie lub przesuwaniu zaangażowania poza ramy demokracji przedstawicielskiej. Utrzymywanie się warunkowego poparcia dla demokracji wśród młodych stanowi jedno z kluczowych wyzwań dla stabilności porządku demokratycznego w dłuższej perspektywie.

10. Konsekwencje dla trajektorii życia

Ujęcie skoncentrowane na trajektoriach pozwala analizować zaangażowanie obywatelskie i publiczne młodych jako dynamiczny proces o istotnych konsekwencjach dla przyszłości demokracji. Bilans mocnych i słabych stron wskazuje, że kluczowym wyzwaniem nie jest brak potencjału obywatelskiego młodych, lecz brak warunków instytucjonalnych umożliwiających jego trwałą internalizację i przełożenie na stabilne trajektorie obywatelskie. Emocje młodych dorosłych w tym obszarze oddaje poczucie bezsilności i braku wpływu deklarowane w badaniach fokusowych „Diagnozy” – „bezsilność, że nie mamy realnego wpływu na to, co się dzieje – brak poczucia sensu działania, bo i tak można przyjąć, że to nic nie da”. Młodzi są gotowi do wzięcia odpowiedzialności za sprawy publiczne,

doceniają wagę zaangażowania społecznego, ale odczuwają samotność obywatelską, która wyraża się w przekonaniu, że obecny system nie reprezentuje ich interesów, a instytucje publiczne nie zaspokajają ich potrzeb (Fundacja Batorego, 2025).

11. Kluczowe wyzwanie – zapewnienie realnego wpływu

Dane OECD i ESS wskazują, że deficyt sprawczości jest jednym z najsilniejszych czynników różnicujących ścieżki zaangażowania obywatelskiego. Tam, gdzie młodzi doświadczają realnego wpływu – nawet na poziomie lokalnym, szkolnym czy projektowym – rośnie gotowość do dalszego zaangażowania, internalizacji norm obywatelskich i identyfikacji z instytucjami. Tam natomiast, gdzie doświadczenia uczestnictwa mają charakter fasadowy lub nie przynoszą widocznych efektów, utrwala się przekonanie o bezsensowności udziału w życiu publicznym. W dłuższej perspektywie prowadzi to do wycofania, cynizmu lub akceptacji uproszczonych narracji, co oznacza erozję kapitału demokratycznego.

Punkty krytyczne interwencji polityk publicznych lokują się zatem nie na etapie „aktywowania" młodych, lecz na etapie instytucjonalnego domykania ich doświadczeń uczestnictwa: zapewniania realnego wpływu, transparentności decyzji i ciągłości udziału. To właśnie w tych momentach możliwe jest przekierowanie trajektorii obywatelskich z epizodycznych i reaktywnych ku trwałej integracji z porządkiem demokratycznym.



Wykres IV.6.6

Pożądane i niepożądane trajektorie dotyczące zaangażowania obywatelskiego

Trajektoria: **PŁYNNEGO WEJŚCIA I STABILIZACJI OBYWATELSKIEJ**

Wczesne doświadczenia partycypacji, stopniowe przechodzenie do trwałych i aktywnych form zaangażowania lokalnego i publicznego.

Trajektoria: **EKSPLORACYJNO-TOŻSAMOŚCIOWA**

Testowanie różnych form aktywności obywatelskiej, zmiana tematów i ról oraz poszukiwanie własnego stylu zaangażowania.

Trajektoria: **PRZYWÓDZTWA OBYWATELSKIEGO**

Przechodzenie do ról reprezentacyjnych i liderskich w organizacjach młodzieżowych, społecznych i samorządowych.

Trajektoria: **FASADOWEGO ZAANGAŻOWANIA OBYWATELSKIEGO**

Formalny udział bez realnego wpływu na decyzje, prowadzący do frustracji i spadku zaufania.

Trajektoria: **WYCOFANIA I APATII OBYWATELSKIEJ**

Rezygnacja z uczestnictwa w życiu publicznym, dystans wobec instytucji i poczucie braku sprawczości.

Trajektoria: **RADYKALIZACJI I POLARYZACJI OBYWATELSKIEJ**

Zaangażowanie oparte na konflikcie, emocjach i narracjach wrogich, często wzmacniane przez środowisko cyfrowe.

Źródło: Opracowanie własne

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: zaangażowanie obywatelskie

Mocne strony i zasoby

1. **Wysoka wrażliwość** na kwestie społeczne i obywatelskie, potwierdzona w badaniach europejskich i krajowych.
2. **Relatywnie wysokie** przywiązanie do demokracji jako ramy ustrojowej.
3. **Gotowość do aktywności,** mobilizacji i angażowania się w sprawach uznanych za ważne.
4. **Orientacja prospołeczna** i wolontariacka, szczególnie w formach nieformalnych i zadaniowych.
5. **Selektywna racjonalność obywatelska** – decyzje obywatelskie w oparciu o ocenę skuteczności, sensu i realnego wpływu.
6. **Otwartość** na nowe formy uczestnictwa – aktywizm cyfrowy, inicjatywy oddolne i projektowe.
7. **Rosnące kompetencje** komunikacyjne i sieciowe, ułatwiające mobilizację, samoorganizację i szybkie reagowanie.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Ignorowanie potrzeb** osób młodych jako istotnej grupy społecznej przez polityków oraz instytucje.
2. **Zablokowane ścieżki** zaangażowania młodzieży i młodych dorosłych w dialog i konsultacje.
3. **Niskie poczucie sprawczości** politycznej młodych osób – kluczowy czynnik wycofania obywatelskiego.
4. **Niskie zaufanie** młodych do instytucji, w tym rządu i parlamentu, fragmentaryczność i epizodyczność zaangażowania.
5. **Zmęczenie, wycofanie,** postawy dystansu i ironicznego odrzucenia polityki.
6. **Warunkowe poparcie dla demokracji** – o tyle, o ile zapewnia bezpieczeństwo ekonomiczne.
7. **Niska odporność** na dezinformację, podatność na narracje radykalne i polaryzacyjne.

Kwestia kluczowa:

Brak realnych doświadczeń wpływu i sprawczości w relacjach młodych z instytucjami publicznymi stanowi jedno z kluczowych ryzyk rozwojowych dla trajektorii obywatelskich. W dłuższej perspektywie sprzyja on utrwalaniu postaw dystansu, selektywnej obywatelskości, podatności na dezinformację oraz erozji norm demokratycznych.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. Wprowadzenie realnych mechanizmów współdecydowania

Zapewnianie jasno określonych kompetencji decyzyjnych, obowiązku informacji zwrotnej oraz widocznego związku między udziałem a efektami polityk publicznych (na poziomie lokalnym i krajowym) – by zwiększyć zaangażowanie instytucjonalne.

2. Wzmacnianie formalnej reprezentacji interesów młodego pokolenia

Trwałe włączanie rad szkolnych, rad młodzieżowych i ciał doradczych w procesy decyzyjne oraz tworzenie instytucjonalnych „mostów" między inicjatywami oddolnymi a administracją publiczną.

3. Zapewnianie ciągłości zaangażowania obywatelskiego młodych

Rozwijanie programów umożliwiających przechodzenie od aktywności epizodycznej do długofalowego uczestnictwa (mentoring obywatelski, wsparcie organizacyjne, stałe programy lokalne).

4. Poprawa jakości i przejrzystości rządzenia

Ograniczanie działań fasadowych, upraszczanie procedur, zwiększanie czytelności procesów decyzyjnych oraz dostosowanie form partycypacji do praktyk komunikacyjnych młodego pokolenia, w tym w środowisku cyfrowym.

5. Budowanie odporności informacyjnej młodych osób

Rozwój kompetencji medialnych i obywatelskich oraz tworzenie bezpiecznych, moderowanych przestrzeni dialogu publicznego, umożliwiających konfrontowanie opinii z faktami i uczenie się deliberacji w warunkach pluralizmu.

6. Budowa spójnej, długofalowej architektury polityk obywatelskich wobec młodych

Integracja edukacji obywatelskiej, polityki młodzieżowej i działania samorządów – traktującej obywatelskość młodych jako inwestycję w kapitał demokratyczny, wymagającą stabilności, ciągłości i mierzalnych efektów.

Dodatkowe dane i raporty:

CBOS. (2024). *Zainteresowanie polityką i sprawami publicznymi.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

Eurobarometr. (2024). *Youth Survey 2024.* Komisja Europejska.

Fundacja Batorego. (2025). *Rozczarowani państwem, zadowoleni z życia. Młodzi o polityce, demokracji i państwie.* Fundacja im. Stefana Batorego.

Instytut Spraw Publicznych. (2024). *Młodzi w Europie Środkowej 2024. Wyniki badania w Polsce.* Instytut Spraw Publicznych.

Instytut Spraw Publicznych, National Democratic Institute. (2024). *Młodzi a demokracja, bezpieczeństwo i państwo.* ISP; NDI.

More in Common Polska. (2025). *Priorytety Polek i Polaków – perspektywa młodych.* More in Common Polska.

TUI Foundation & YouGov. (2025). *Junges Europa 2025.* TUI Foundation.



RADOSŁAW MARZĘCKI
Instytut Socjologii, Kognitywistyki i Filozofii,
Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Ekspertyza. **Tworzenie warunków dla rozwoju obywatelskiej kultury politycznej młodego pokolenia**

Kulturę obywatelską należy rozumieć jako szczególny typ kultury politycznej, który sprzyja stabilnej demokracji poprzez silną internalizację norm świadomego i skutecznego uczestnictwa politycznego. Podejście to implikuje takie rozumienie pojęcia partycypacji politycznej, na którą składają się zarówno przejawy zaangażowania ze strony młodzieży, jak również – a może przede wszystkim – dostępność instytucji politycznych, otwierająca możliwości podejmowania aktywności. Celem polityki publicznej w tym obszarze powinno być wzmacnianie poczucia podmiotowości młodych ludzi poprzez promowanie i wdrażanie podejścia polegającego na włączaniu ich potrzeb i perspektyw we wszystkie etapy tworzenia polityki publicznej (*youth mainstreaming*) (Deželan 2024) w duchu paradygmatu pracy z młodzieżą (*youth work*). Jest to relacja oparta na idei, wedle której młodzi ludzie powinni być nie tyle obiektem oddziaływania, co traktowania w kategoriach pełnoprawnych agentów i partnerów (*agents and actors*) zmian, z którymi należy planować i wdrażać określone rozwiązania i programy (UNESCO 2002).

Zaangażowanie demokratyczne jako strategiczne cele

Angażowanie młodych osób i wzmacnianie ich uczestnictwa w życiu demokratycznym stanowi jeden z najważniejszych celów polityki młodzieżowej na poziomie europejskim. Strategia Unii Europejskiej na rzecz młodzieży na lata 2019-2027 akcentuje konieczność tworzenia warunków dla rzeczowego (*meaningful*) uczestnictwa młodych osób w życiu obywatelskim, gospodarczym, społecznym, kulturalnym i politycznym. Potrzebę zwiększania zaangażowania politycznego i zaufania do instytucji podkreślają także Europejskie Cele Młodzieżowe, wypracowane w dialogu z młodzieżą, decydentami, badaczami i innymi interesariuszami. Dokumenty te kładą nacisk

na uczestnictwo, angażowanie młodych osób i wzmacnianie ich pozycji, włączanie grup marginalizowanych, usuwanie barier, dostęp do rzetelnej informacji i kultury dialogu, wspieranie uczestnictwa młodzieży w procesach wyborczych, w organach przedstawicielskich i innych strukturach decyzyjnych, a także konsultacje na poziomie lokalnym, krajowym i europejskim.

Młodzież jako prekursorzy demokratycznych zmian

Inwestowanie w zasoby kulturowe młodego pokolenia może uczynić z niego katalizator przemian ku „społeczeństwu bardziej obywatelskiemu", ponieważ jego socjalizacja polityczna odbywa się w specyficznym momencie historycznym, w którym na naturalny proces zmiany międzypokoleniowej nakładają się dynamiczne przemiany strukturalne o charakterze politycznym, gospodarczym czy technologicznym, sprawiając, że młodzież wnosi dziś do życia społecznego znaczący katalog nowych, nieobecnych wcześniej, wartości. W tym sensie młodsze osoby mogą być prekursorami nowych obywatelskich postaw i zachowań, nawet wtedy, gdy wzorzec apatyczny lepiej opisuje całe społeczeństwo bez istotnych różnic międzygeneracyjnych (Tabela E.1).

Za szczególnie ważne elementy kultury obywatelskiej, które warto rozwijać poprzez racjonalne interwencje społeczne i edukacyjne należy uznać (1) ogólną motywację do podejmowania działalności politycznej i społecznej oraz rozbudowane kompetencje obywatelskie, które kształtują wewnętrzną skuteczność polityczną, (2) polityczne wyrafinowanie, (3) kapitał społeczny, (4) demokratyczną kulturę prawną oraz (5) rzeczywistą partycypację polityczną (Marzęcki, 2020).

Fundamentem polityki publicznej zorientowanej na ludzi młodych powinno być jednak kluczowe pytanie, formułowane na gruncie literatury naukowej: jakiego „typu" obywatela potrzebujemy, aby wspierać efektywne społeczeństwo demokratyczne? (zob. Westheimer, 2015). Poszukując

Tabela E.1

Wskaźniki skuteczności wewnętrznej wg grup wiekowych

Zagadnienie	15-29 lat	30-59 lat	60 lat i więcej
Deklarowana zdolność do aktywnego uczestnictwa w grupie zaangażowanej w sprawy polityczne	**7%** w grupie 15-24: **6%**	**12%**	**7%**
Przekonanie co do własnych zdolności, możliwości uczestniczenia w polityce	**7%** w grupie 15-24: **3%**	**9%**	**5%**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych z Europejskiego Sondażu Społecznego (ESS 11)

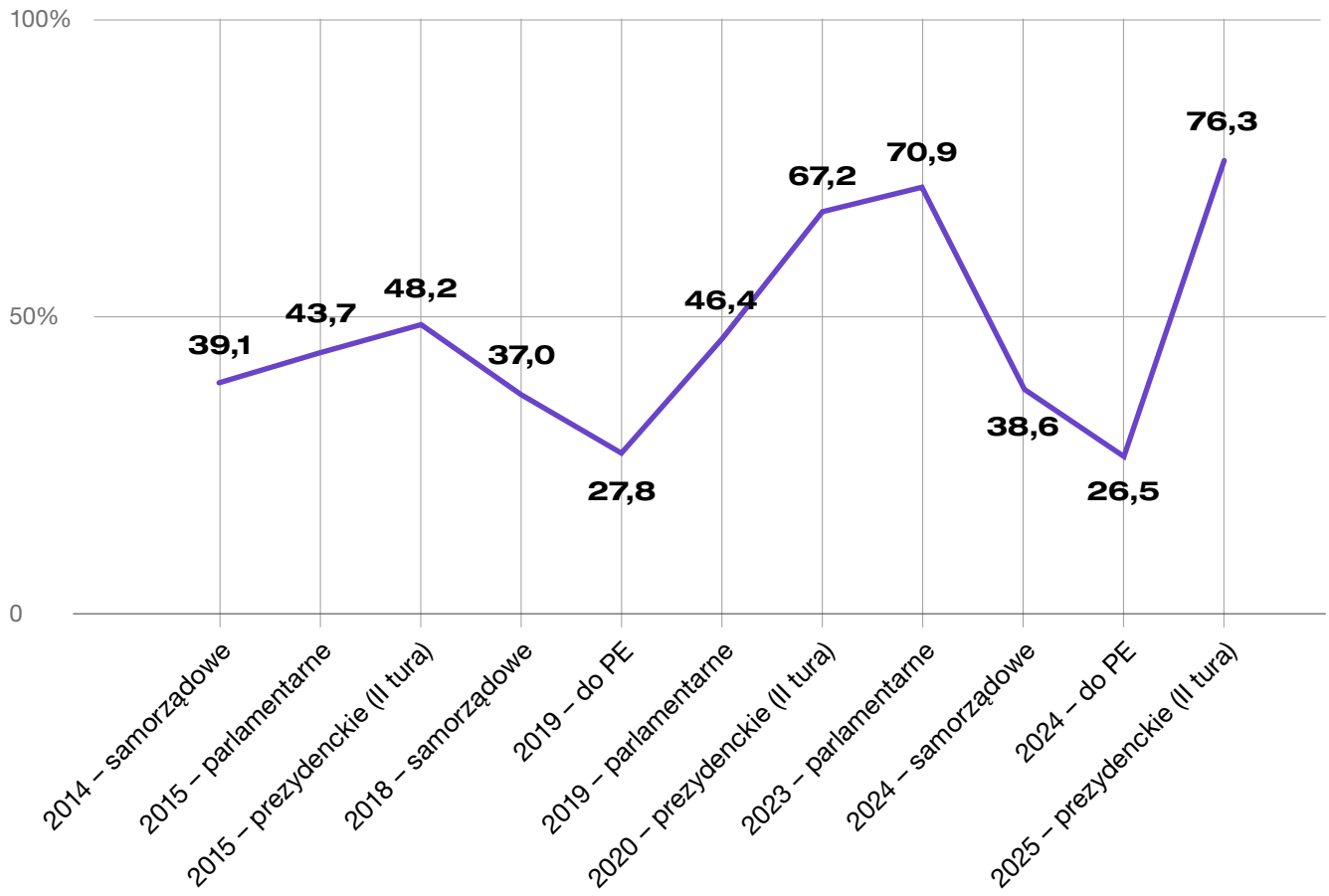
na nie odpowiedzi, warto odpowiednio zdiagnozować kondycję obywatelską młodego pokolenia (wskazując deficyty i potencjały), a następnie transparentnie wskazać szeroki katalog wartości obywatelskich, które należy promować w wymiarze instytucjonalnym. Należy przy tym pamiętać, iż skuteczność tego „programowania" będzie zależeć jednocześnie od przekazywania określonych treści, ale również od tworzenia odpowiedniego klimatu i warunków dla rozwoju funkcjonalnych postaw politycznych – obywatelskiej kultury politycznej.

Dwa spojrzenia na zaangażowanie obywatelskie młodzieży

W dyskusjach nad stosunkiem młodych obywateli wobec sfery publicznej i polityki ścierają się zwykle dwie narracje. Pierwsza opisuje młodzież jako grupę wycofaną z życia społeczno-politycznego, pozbawioną odpowiedniej orientacji i wiedzy o mechanizmach funkcjonowania polityki, apatyczną, nieobecną w strukturach instytucjonalnych, niezainteresowaną i niegotową do współdecydowania,

Wykres E.1

Frekwencja w grupie wiekowej 18-29 lat (%)



Źródło: Dane Ipsos systematycznie archiwizowane przez autora ekspertyzy

co stanowić ma nie tyle zwiastun, co raczej wskaźnik kryzysu demokracji. Młodzi ludzie bywają też deprecjonowani ze względu na przypisywane im skrajne poglądy polityczne, nadmierną chwiejność postaw i preferencji politycznych czy radykalizację.

Charakterystyki te bywają używane jako argumenty podważające zasadność wzmacniania politycznego aktywizmu i usprawiedliwiające praktyki, prowadzące do marginalizowania znaczenia partycypacji politycznej młodego pokolenia. Jako powielane w przestrzeni publicznej stereotypy mogą prowadzić do utrwalania lekceważącego stosunku elit politycznych lub innych kategorii społecznych względem młodzieży, ale również utrwalać negatywne autostereotypy, tj. przekonania młodych o braku wystarczających kompetencji obywatelskich, co ułatwia im usprawiedliwianie własnej bierności.

Prekursorzy nowych form zaangażowania

W drugiej narracji w młodym pokoleniu dostrzega się prekursorów nowych form zaangażowania politycznego, głównie w wymiarze „cyfrowym", określanym także jako partycypacja wirtualna (*digital activism*) lub „kliktywizm" (*clicktivism*), jak również innych, alternatywnych, niekonwencjonalnych form takich, jak udział w sieciach nieformalnych, manifestacje poglądów w sferze kultury czy konsumpcji (bojkoty i *buycotty*), podpisywanie petycji czy spontaniczne uczestnictwo w aktach protestu. Taka aktywność, którą klasyfikuje się w literaturze także jako partycypacja nieinstytucjonalna, obejmuje także działania mikropolityczne, które są związane z kontekstami życia codziennego, np. szkołą, kulturą lub sportem, zorientowane na sprawę czy niewymagające istotnego poświęcenia zasobów materialnych lub symbolicznych (tzw. slaktywizm).



Wzorce partycypacji społeczno-politycznej

Oba opisy to raczej „typy idealne", faktycznie nieistniejące w rzeczywistości społecznej, a w praktyce często wykorzystywane instrumentalnie w celu stygmatyzacji lub afirmacji młodzieżowych postaw w polu polityki. W rzeczywistości, zarówno bierność, jak aktywność polityczna nie jest zjawiskiem jednowymiarowym, czego dowodzi zarówno teoria społeczna, jak i wyniki badań empirycznych. Precyzyjna diagnoza zróżnicowanych wzorców partycypacji społeczno-politycznej ludzi młodych pozwala lepiej zrozumieć złożoność kluczowych postaw, jak również lepiej planować działania służące kształtowaniu, wzmacnianiu i rozwijaniu zasobów oraz potencjału młodych obywatelek i obywateli.

Chociaż w latach 2020 (wybory prezydenckie), 2023 (parlamentarne) i 2025 (prezydenckie) obserwowaliśmy stale rosnące i rekordowe poziomy mobilizacji młodych wyborców w wieku 18-29 lat, to wciąż poziom frekwencji w wyborach lokalnych i do PE jest bardzo niski (Wykres E.1). Wzorzec mobilizacji wskazuje na znacznie słabsze zaangażowanie osób w wieku 18-29 lat zarówno w stosunku do grupy 30-latków (30-39 lat), jak i najstarszych wyborców (60 lat i więcej).

Tabela E.2

Wybrane wskaźniki zaangażowania politycznego według grup wiekowych

Zagadnienie	15-29 lat	30-59 lat	60 lat i więcej
Średnia ilość czasu spędzonego na oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu wiadomości, albo też innych programów informacyjnych na temat polityki i bieżących wydarzeń (minuty)	59 minut	73 minuty	116 minut
Odsetek osób deklarujących zainteresowanie polityką	36%	44%	58%
Odsetek osób, które deklarują, że istnieje jakaś partia polityczna, z którą czują silniejszy związek niż z innymi partiami	25%	35%	58%
Zaufanie do polityków	7%	10%	17%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych z Europejskiego Sondażu Społecznego (ESS 11)

Tabela E.3

Wskaźniki partycypacji niekonwencjonalnej według grup wiekowych

W ciągu ostatnich 12 miesięcy…	15-29 lat	30-59 lat	60 lat i więcej
Kontakt z politykiem	6%	7%	8%
Wsparcie finansowe lub aktywność w partii, organizacji społecznej lub politycznej	3%	5%	5%
Propagowanie kampanii / akcji poprzez ekspozycję symboli	10%	6%	5%
Podpisywanie petycji	14%	13%	7%
Udział w publicznej demonstracji	7%	7%	5%
Bojkot towarów	16%	15%	10%
Publikowanie w Internecie treści politycznych	12%	8%	6%
Wolontariat w NGO	18%	12%	7%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych z Europejskiego Sondażu Społecznego (ESS 11)

Dane empiryczne wskazują, że młode osoby rzadziej i mniej intensywnie pozyskują informacje na tematy polityczne i publiczne, w mniejszym stopniu interesują się polityką, odczuwają słabszy związek z partiami politycznymi, ale również mają mniejszą wiedzę i orientację w zakresie zjawisk i procesów politycznych (Tabela E.2).

Ponadto, ich wiedza polityczna bywa bardziej fragmentaryczna ze względu na nawyki medialne; częściej podzielają przekonanie, że system polityczny (polityka) jest nieefektywny, nieskuteczny, niesprawiedliwy i odległy od codziennych spraw młodych ludzi, co rodzi też poczucie marginalizacji, tj. pomijania interesów, potrzeb, obaw młodych ludzi, a także przekonanie, że politycy faworyzują starsze grupy wiekowe (zob. Pazderski, Izdebski, Marczewski, 2025).

Dane dotyczące partycypacji niekonwencjonalnej nie dostarczają dowodów na istnienie wzorca szczególnie intensywnego zaangażowania ludzi młodych (Tabela E.3), niemniej różnice pomiędzy grupami wiekowymi nie są dla nich tak niekorzystne, jak w przypadku aktywności konwencjonalnej.

Jeżeli ten rodzaj partycypacji jest bardziej naturalny dla współczesnych młodych pokoleń, to inwestowanie w kompetencje obywatelskie może tym bardziej wyzwolić ich „uśpiony potencjał".

Analiza jasno wskazuje zatem, że młode osoby wykazują niższe wskaźniki skuteczności wewnętrznej (motywacja i rozbudowane kompetencje obywatelskie), wyrafinowania politycznego (zainteresowanie formalną polityką, wiedza na tematy polityczne, orientacja i świadomość polityczna, umiejętność rozumienia zjawisk i rozwiązywania politycznych problemów, podejmowanie interakcji) oraz konwencjonalnej aktywności politycznej niż starsze grupy. Zarazem posiadają relatywnie większy potencjał w sferze partycypacji niekonwencjonalnej i cyfrowej.

Redukcja deficytów i wzmacnianie potencjałów w tych obszarach wymaga polityki publicznej opartej na włączającym młodzież podejściu *youth mainstreaming*, wzmacnianiu kompetencji obywatelskich, tworzeniu inkluzyjnych mechanizmów uczestnictwa oraz rozwijaniu edukacji obywatelskiej i praktyki pracy z młodzieżą (*youth work*), zgodnie z założeniami Strategii Unii Europejskiej na rzecz młodzieży i w duchu Europejskich Celów Młodzieżowych.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

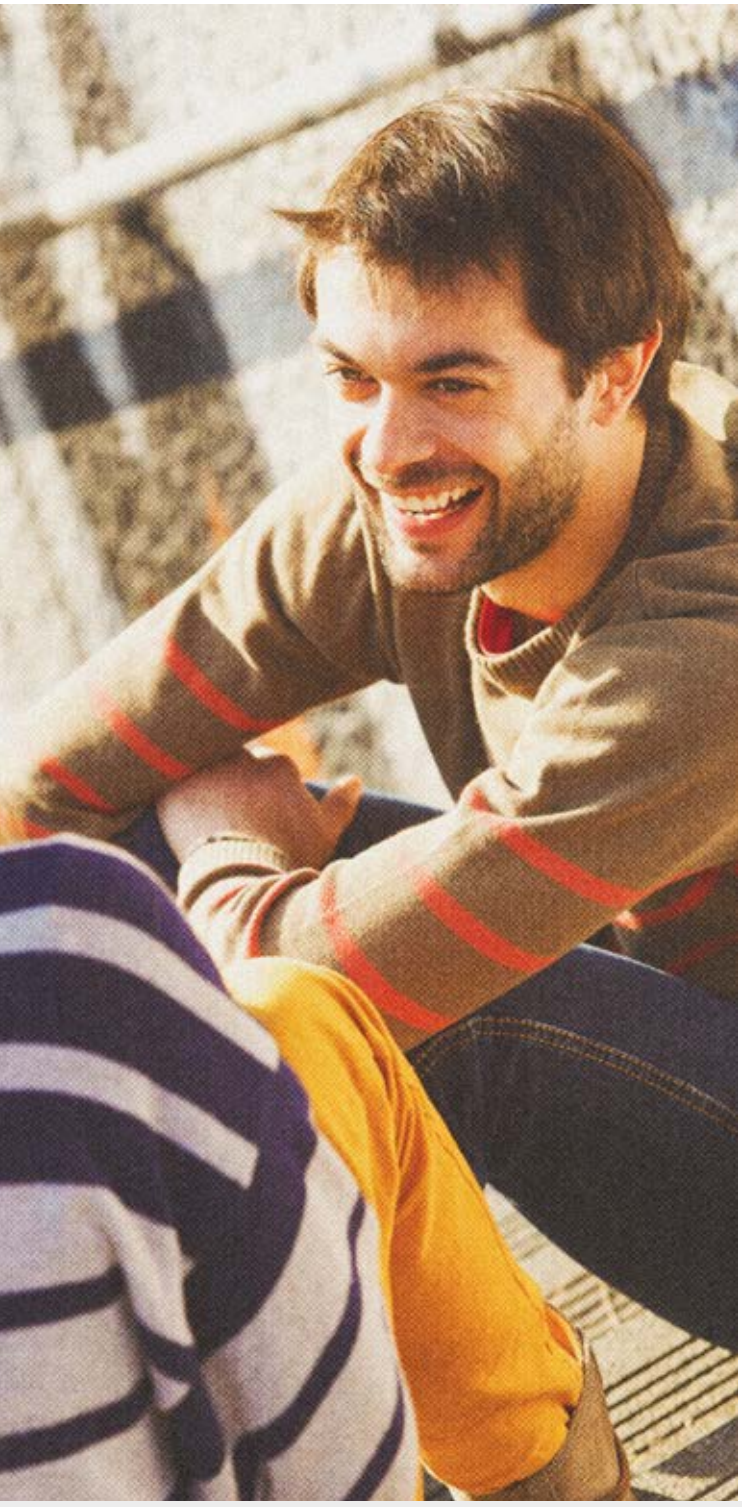
1. **Wzmacnianie mechanizmów uczestnictwa politycznego, edukacji obywatelskiej praktyk deliberacyjnych, cyfrowych narzędzi współtworzenia polityk publicznych.**

2. **Inwestowanie w kompetencje nauczycieli, *youth workerów* i kadr instytucji, partnerska i deliberacyjne praca z młodzieżą.**

3. **Standardy antydyskryminacyjne, przeciwdziałanie tokenizacji, standaryzacja młodzieżowych rad, programy grantowe, inkubatory projektów, wspieranie młodych liderów społecznych.**

4. **Zwiększanie obecności elit politycznych i instytucji w kanałach komunikacji typowych dla młodych, inicjatywy profrekwencyjne.**

5. **Debata o zmianach sprzyjających większej reprezentacji młodych ludzi w ciałach przedstawicielskich (np. kwoty wiekowe, obniżenie wieku wyborczego).**



61%

Odsetek osób w wieku 18-24 lat, które celowo unikają rozmów na tematy polityczne z osobami nieznajomymi, w miejscach publicznych. W starszych grupach wiekowych ten odsetek jest jeszcze wyższy. (CBOS, 2025)

41%

Odsetek osób w wieku 18-24 lata, u których polityka budzi uczucie „rozczarowania". Kolejne 41% deklaruje, iż jest to „obojętność", a 36% – „zniechęcenie". (CBOS, 2025)

40%

Odsetek osób w wieku 18-24 lata, które deklarują, że obecnie interesują się i śledzą wydarzenia polityczne w kraju bardziej niż kiedyś, przed ostatnimi wyborami prezydenckimi. (CBOS, 2025)

1

Tylko jeden mandat poselski wykonuje aktualnie osoba w wieku poniżej 30. roku życia. W momencie rozpoczęcia obecnej kadencji Sejmu były trzy takie osoby, zaś na początku kadencji poprzedniej – 14 osób.

Bibliografia:

Deželan, T. (2024). Youth mainstreaming: The panacea for young people's problems with modern democracies? In M. Sardoč (Ed.), *Handbook of equality of opportunity.* Springer Nature.

Marzęcki, R. (2020). Pierwsze pokolenia wolności: *Uwarunkowania i wzory partycypacji w sferze publicznej polskich i ukraińskich studentów*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Pazderski, F., Izdebski, K., Marczewski, P. (2025). *Rozczarowani państwem, zadowoleni z życia: Prezydenckie wybory młodych Polek i Polaków*. Fundacja im. Stefana Batorego.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2002). *Mainstreaming the needs of youth*. UNESCO.

Westheimer, J. (2015). *What kind of citizen? Educating our children for the common good*. Teachers College Press.



DR JĘDRZEJ WITKOWSKI
Centrum Edukacji Obywatelskiej

Ekspertyza. **Niewykorzystany potencjał szkoły jako laboratorium praktyk demokratycznych**

Olbrzymi potencjał szkoły wykorzystujemy jako społeczeństwo tylko częściowo. Tymczasem jest ona z perspektywy dzieci i młodzieży emanacją państwa, co tworzy przestrzeń do edukacji obywatelskiej. Zbyt często jednak zamiast laboratorium praktyk demokratycznych, szkoła staje się miejscem podważającym zaufanie do instytucji publicznych i mechanizmów przedstawicielskich. Zmiana tej sytuacji jest możliwa i zależy od nas.

Szkoła jako pierwsze doświadczenie instytucjonalne

Potencjał ten nie jest jednak w żadnym z powyższych obszarów optymalnie wykorzystywany. Pod względem rezultatów edukacyjnych, szkoła jest jednocześnie skuteczna (w rozwijaniu wiedzy i kompetencji przedmiotowych) i nieskuteczna (m.in. w rozwijaniu kompetencji społeczno-emocjonalnych). Jednocześnie dla wielu młodych ludzi szkoła nie jest miejscem przyjaznym. Badania PISA pokazują, że w niewielu krajach na świecie dzieci czują się w szkole tak obco jak w Polsce. Duża część młodych ludzi krytycznie ocenia szkoły jako nadmiernie wymagające, nieprzyjazne czy wręcz przytłaczające. Przekłada się to na niski poziom zaufania. W 2022 r. szkołom całkowicie lub w dużym stopniu ufało w Polsce 45% ósmoklasistów i był to najniższy wynik wśród 20 państw uczestniczących w badaniu ICCS (w porównaniu z 2009 r. zaufanie spadło o 18 p.p.).

Tymczasem szkoła jest pierwszą instytucją publiczną, z którą młodzi ludzie stykają się w życiu, i pierwszym miejscem doświadczania obowiązków nakładanych przez państwo, takich jak obowiązek szkolny i obowiązek nauki. Stanowi kluczową przestrzeń socjalizacji oraz codziennego kontaktu z dorosłymi reprezentującymi instytucje publiczne. Od przebiegu i rezultatów edukacji szkolnej w dużej mierze zależą dalsze ścieżki rozwoju młodych ludzi, w tym dalsze wybory edukacyjne i zawodowe. Jest zatem doświadczeniem formatywnym nie tylko w zakresie wiedzy i kompetencji, lecz także w kształtowaniu stosunku młodych ludzi do państwa i jego instytucji. Można zakładać, że pozytywne doświadczenia szkolne

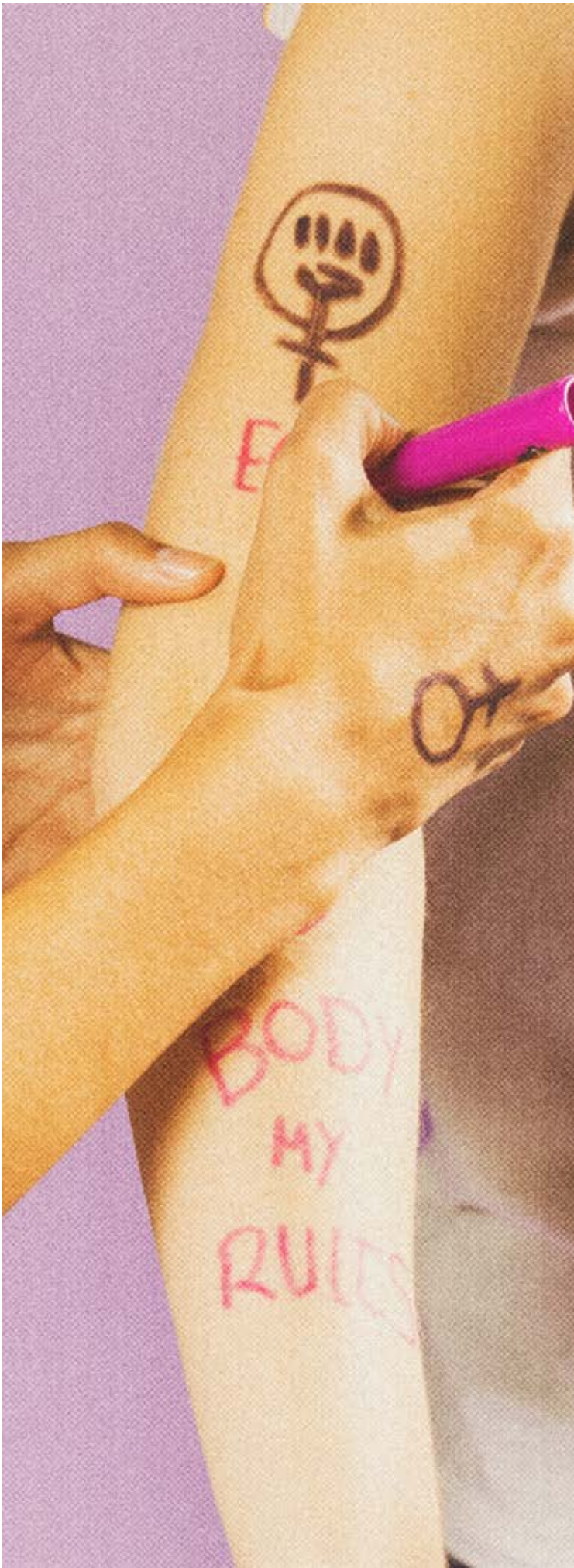
sprzyjają budowaniu zaufania do systemu publicznego i politycznego. Negatywne zaś – zbudują krytyczne nastawienie do sfery publicznej i poczucie alienacji politycznej.

Odczucie demokratycznej marginalizacji

Ma to olbrzymie znaczenie w kontekście niskiego zaufania młodych do instytucji publicznych, krytycznych ocen systemu politycznego i poczucia wyalienowani ze sfery polityki. W 2022 r. rządowi ufało tylko 28% 14-letnich uczennic i uczniów (w Szwecji 78%), parlamentowi 25% (w Szwecji 76%). Wyższe jest zaufanie do władz lokalnych (w Polsce 56%, w Szwecji 75%). Opinie młodych Polek i Polaków na temat systemu politycznego są bardziej krytyczne niż dorosłych obywateli. W badaniu CBOS „Młodzież 2021" z funkcjonowania demokracji w kraju było zadowolonych tylko 10% badanych uczennic i uczniów z ostatnich klas szkół średnich, wśród ogółu dorosłych Polek i Polaków ten wskaźnik był prawie 4-krotnie wyższy i wynosił 38% (CBOS, 2022). Młodzi czują się w sferze polityki niesłyszani i marginalizowani, co dobrze pokazuje różnica w ocenach, czy parlamentarzyści dobrze reprezentują interesy ogółu obywateli (48% pozytywnych ocen) i czy dobrze reprezentują interesy młodych ludzi (25% pozytywnych ocen) (IBE, 2023).

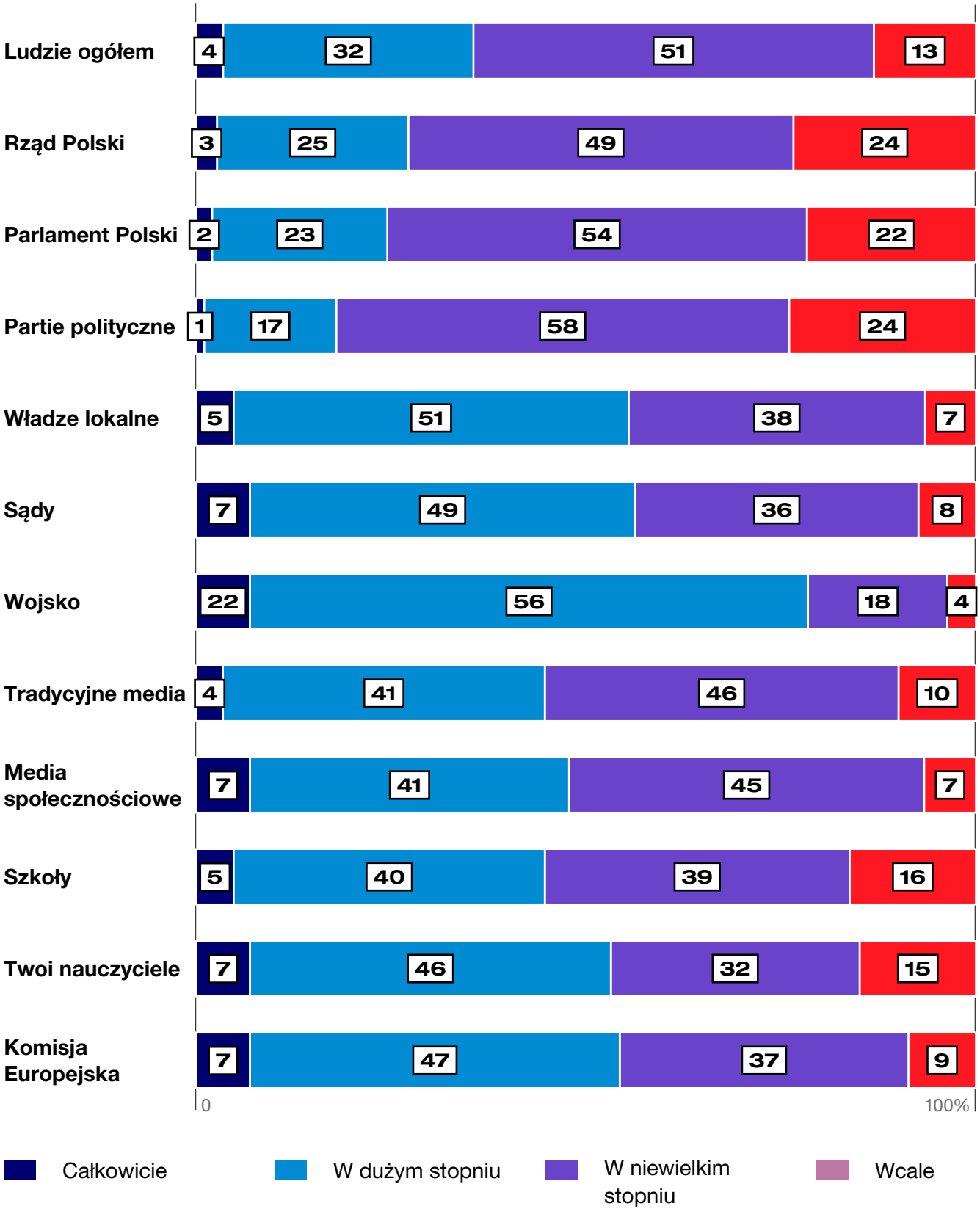
> **Młodzi czują, że politycy nie interesują się nimi, nie mają dla nich oferty i nie mówią językiem dla nich zrozumiałym.**

Do 2019 r. dystans młodych ludzi wobec polityki przekładał się na ich niższą frekwencję wyborczą i ograniczone uczestnictwo w życiu publicznym. Od 2020 r. obserwowany jest



Wykres E.1

Zaufanie polskich uczniów do grup, instytucji i źródeł informacji (%)



Źródło: Wasilewska, O. (red.). (2023). Młodzi w demokracji. Wyniki Międzynarodowego Badania Kompetencji Obywatelskich ICCS 2022. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

jednak wyraźny zwrot – młodzi wyborcy uczestniczą w wyborach przynajmniej równie często jak starsze grupy wiekowe. Poszukują w polityce szczerości, prawdy i autentyczności. Ich zaangażowanie ma charakter krytyczny i kontestacyjny: młodzi rzadko popierają partie rządzące lub wcześniej sprawujące władzę, częściej natomiast wybierają nowe ugrupowania, oferujące narrację odnowy polityki i zerwania ze status quo. Motywacją udziału politycznego jest przede wszystkim wyrażenie sprzeciwu wobec sposobu funkcjonowania sfery publicznej. W moim przekonaniu, wbrew obiegowym opiniom, młodzi rozumieją politykę niegorzej niż starsi wyborcy, podejmują decyzje wyborcze w sposób spójny z własnymi ocenami i postulatami, wykazując niski poziom skłonności do kompromisu. Ich wybory są wynikiem głęboko krytycznej diagnozy rzeczywistości społecznej oraz przekonania o ograniczonych kosztach politycznego ryzyka na tym etapie życia.

Brak zaufania do instytucji publicznych może zaczynać się w szkole

Szkoła może stanowić istotną przestrzeń budowania zaufania do instytucji publicznych i mechanizmów przedstawicielskich, o ile sama funkcjonuje jako instytucja ciesząca się zaufaniem, w której realnie działają mechanizmy demokratyczne, a młodzi ludzie doświadczają sprawczości i wpływu na otaczającą ich rzeczywistość. Potencjał ten jest jednak w systemie edukacji wykorzystywany w ograniczonym stopniu. Instytucja samorządu uczniowskiego jest silnie umocowana w prawie oświatowym – to dobry fundament. Badania pokazują, że doświadczenie wyboru przedstawicieli samorządu uczniowskiego jest niemal powszechne – udział w wyborach na poziomie klasy lub szkoły deklarowało 95% ósmoklasistów. Wyborom znacznie rzadziej towarzyszy jednak realne uczestnictwo w podejmowaniu decyzji dotyczących funkcjonowania szkoły. W tej samej grupie jedynie 42% uczniów deklaruje doświadczenie współdecydowania o sprawach szkoły, podczas gdy w 2009 roku odsetek ten wynosił 57%, co wskazuje na wyraźne osłabienie praktyk partycypacyjnych (IBE, 2023).

W efekcie dla znacznej części uczniów samorządność kończy się na akcie wyborczym i nie przekłada się na doświadczenie rzeczywistego „samorządzenia", rozumianego jako wpływ na decyzje i działania szkoły. Potwierdzają to także wyniki badań Biura Rzecznika Praw Dziecka, według których jedynie 21% uczennic i uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych „zawsze lub prawie zawsze" lub „często" odczuwa wpływ na to, co dzieje się w szkole, podczas gdy 43% nie doświadcza go w ogóle lub jedynie sporadycznie (BRPD, 2025). Doświadczenie partycypacji i faktycznego współdecydowania o tym, co dzieje się w klasie lub w szkole nie jest nadal powszechne.

Szkoła jako laboratorium praktyk demokratycznych

Społeczne oczekiwania wobec szkoły zmieniały się wraz z kolejnymi dekadami: w latach 90. kluczowe było odejście od indoktrynacji, na początku XXI wieku – przygotowanie młodych ludzi do dalszej nauki i rynku pracy poprzez rozwój kompetencji podstawowych, a w okresie postpandemicznym – większa troska o dobrostan i zróżnicowane potrzeby uczniów. Natomiast wykorzystanie potencjału szkoły do budowania zaufania, rozwijania podmiotowości młodych ludzi oraz kształtowania relacji z instytucjami publicznymi nigdy nie stało się wyraźnym priorytetem społecznym. To tłumaczy, dlaczego system edukacji w ograniczonym stopniu realizuje te cele. Doświadczenie ostatnich 35 lat pokazuje jednak, że (wbrew powszechnym dziś narzekaniom na jakość systemu edukacji) szkoła może się zmieniać, efektywnie

reagować na pojawiające się potrzeby i doskonale służyć zdecydowanej większości uczniów i uczennic – o ile jako społeczeństwo jasno je zdefiniujemy i zapewnimy systemowi edukacji odpowiednie wsparcie.

Jak szkoła mogłaby lepiej budować zaufanie do państwa i stać się laboratorium praktyk demokratycznych? Po pierwsze, powinna skutecznie realizować swój podstawowy cel – wspierać wszechstronny rozwój młodych ludzi, łącząc wysokie wymagania z atmosferą bezpieczeństwa, sprawiedliwego traktowania i realnego wsparcia ze strony dorosłych. Tylko instytucja skuteczna – jednocześnie wymagająca i przyjazna – buduje zaufanie uczniów.

Po drugie, powinna być przestrzenią budowania zaufania do innych poprzez codzienne uczenie się współpracy, doświadczanie pracy zespołowej i wspólnej odpowiedzialności, a nie jedynie poprzez deklaratywne treści programowe.
Po trzecie, powinna ona pełnić rolę realnego laboratorium demokracji, w którym wszyscy młodzi ludzie mogą praktykować samorządność, współdecydowanie i doświadczać sprawczości we wspólnocie.

Edukacja obywatelska – to po czwarte – powinna wykraczać poza przekazywanie wiedzy o procedurach i instytucjach, obejmując neutralne uczenie o mechanizmach polityki, sporze, kompromisie i kształtowaniu własnych poglądów w oparciu o rzetelne informacje i wartości. I wreszcie, szkoła powinna systematycznie wsłuchiwać się w głos uczniów, dostosowując swoją ofertę do ich potrzeb rozwojowych i wyzwań dorosłego życia, oraz traktować ich opinie jako ważne źródło słusznych opinii o tym, jak doskonalić jakość edukacji.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Uwzględnienie głosu młodych w debacie o jakości i kierunkach rozwoju systemu edukacji oraz stworzenie trwałych mechanizmów włączania ich perspektywy – także osób mniej aktywnych – w proces tworzenia polityki edukacyjnej.**

2. **Uznanie rozwijania sprawczości młodych za jeden z priorytetów edukacji oraz zapewnienie odpowiedniego przygotowania nauczycieli i dyrekcji szkół do jego wdrażania w ramach reformy „Kompas Jutra 2026”.**

3. **Wzmocnienie rozwoju kompetencji społecznych oraz poczucia przynależności do wspólnoty klasowej i szkolnej jako kluczowych przestrzeni socjalizacji dzieci i młodzieży.**

4. **Przedefiniowanie edukacji obywatelskiej tak, aby szkoła stała się realną przestrzenią praktyk demokratycznych, doświadczenia sprawczości i budowania zaufania do instytucji publicznych.**



72%

Prawie trzy czwarte uczniów kończących szkołę średnią uważa, że zwykli obywatele nie mają wpływu na to, co robi rząd. (CBOS, „Młodzież 2021")

55%

Nieco ponad połowa 14-latków zgadza się ze stwierdzeniem, że większość uczniów w ich szkole traktuje siebie nawzajem z szacunkiem, średnia międzynarodowa to 63%. (ICCS, 2022)

45%

Mniej niż połowa 14-latków deklaruje, że szkole jako instytucji można ufać całkowicie lub w dużym stopniu, średnia międzynarodowa to 61%. (ICCS, 2022)

38%

Prawie dwóch z pięciu polskich 15-latków deklaruje, że szkoła okazała się dla nich stratą czasu. (PISA, 2022)

34%

Tylko co trzeci 14-latek zgadza się ze stwierdzeniem, że posłowie i senatorowie dobrze reprezentują interesy młodych ludzi; średnia międzynarodowa to 55%. (ICCS, 2022)

Bibliografia:

Drabarek, K., Makaruk, K., Modzelewska, M., Tymińska, A. (2025). *Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży: Stan realizacji praw dziecka w Polsce.* Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Gagatek, K., Karaś, U., Kelsz, J. (2025). *Stan młodych 2025.* Fundacja Ważne Sprawy.

Grabowska, M., Gwiazda, M. (Eds.). (2022). *Młodzież 2021.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

Kaźmierczak, J., Bulkowski, K. (Eds.). (2024). *Polscy piętnastolatkowie w perspektywie międzynarodowej: Wyniki badania PISA 2022.* Instytut Badań Edukacyjnych.

Wasilewska, O. (Ed.). (2023). *Młodzi w demokracji: Wyniki Międzynarodowego Badania Kompetencji Obywatelskich ICCS 2022.* Instytut Badań Edukacyjnych.



KACPER NOWICKI
Fundacja Varia Posnania,
Polska Rada Organizacji Młodzieżowych

Ekspertyza. **Silny samorząd uczniowski – klucz do dobrostanu w edukacji**

Mimo formalnych gwarancji praw uczniowskich szkoła nie zapewnia młodym realnej podmiotowości ani wpływu na decyzje. Prowadzi to do fasadowej partycypacji, obniżonego dobrostanu oraz utraty zaufania do instytucji publicznych już na etapie edukacji.

Badanie Stowarzyszenia Umarłych Statutów z 2023 r. pokazuje, że znaczna część młodych osób nie czuje się w szkole dobrze, nie może swobodnie wyrażać swoich poglądów, a ich zdanie nie jest uwzględniane ani na poziomie indywidualnym, ani poprzez formalne organy reprezentujące osoby uczące się, takie jak samorząd uczniowski. Aż 42,9% uczniów deklarowało, że czuło się ignorowane lub lekceważone przez nauczycieli (Wykres E.1). Jednocześnie 44% osób uczących się wskazało, że samorząd uczniowski może realnie wpływać na życie szkoły i obowiązujące w niej zasady.

Zestawienie tych danych wskazuje na systemowy problem obecny na wszystkich etapach edukacji: dominujące poczucie braku sprawczości w społeczności szkolnej ogranicza motywację uczniów do angażowania się w działania współtworzące życie szkoły i rozwijające praktyki demokratyczne. Równolegle wielu nastolatków doświadcza nierówności w relacji nauczyciel-uczeń, co sprzyja poczuciu bycia przedmiotem oddziaływań instytucjonalnych, a nie ich podmiotem.

Formalne gwarancje, realne naruszanie praw uczniów

Zgodnie z przepisami szkoły są zobowiązane do respektowania samorządności uczniowskiej, uwzględniania wydawanych przez nią opinii oraz poszanowania praw osób uczących się. Mimo tych formalnych gwarancji od lat trwa debata dotycząca systemowych naruszeń praw uczniowskich, niezgodności szkolnych regulacji z aktami prawa wyższego rzędu oraz ograniczonego poczucia sprawczości młodych ludzi. Zmiana tego stanu rzeczy pozostaje istotnym wyzwaniem dla rozwoju młodego pokolenia i wzmacniania kompetencji demokratycznych.

Samorządy uczniowskie i rady szkół mają w tym kontekście szczególną rolę – są jedynymi organami przewidzianymi prawem, które umożliwiają ustrukturyzowane artykułowanie

interesów uczniów i dialog z innymi organami szkoły. Kluczowe znaczenie ma ich powszechność, demokratyczny charakter oraz możliwość korzystania z kompetencji. W praktyce jednak zasady te w wielu szkołach nie są respektowane, co znacząco ogranicza realny wpływ uczniów na życie szkoły.

Fasadowy charakter i niedemokratyczne mechanizmy

Moje doświadczenia rzecznictwa w zakresie partycypacji uczniowskiej wskazują, że samorządy uczniowskie w wielu placówkach mają charakter fasadowy. Najczęściej obserwowane są niedemokratyczne mechanizmy wyborcze, np. wybór ich władz przez dyrekcję, przymusowe głosowania, wskazywanie kandydatów przez kadrę szkoły czy arbitralne ograniczanie prawa kandydowania uczniów z określonych roczników. Praktyki te podważają reprezentatywność samorządu i pozbawiają go legitymacji.

Zarazem samorządy uczniowskie są wyłączane z kluczowych procesów decyzyjnych, dotyczących organizacji życia szkoły, w tym spraw o charakterze personalnym i dyscyplinarnym. Ich autonomia bywa dodatkowo ograniczana poprzez narzucanie regulaminów oraz nierespektowanie uchwał i stanowisk. Problem ten pogłębia faktyczna nieobecność Rad Szkół, które w większości placówek funkcjonują wyłącznie na poziomie zapisów ustawowych, mimo że stanowią jedyny formalny mechanizm współdecydowania społeczności uczniowskiej, rady pedagogicznej i rady rodziców.



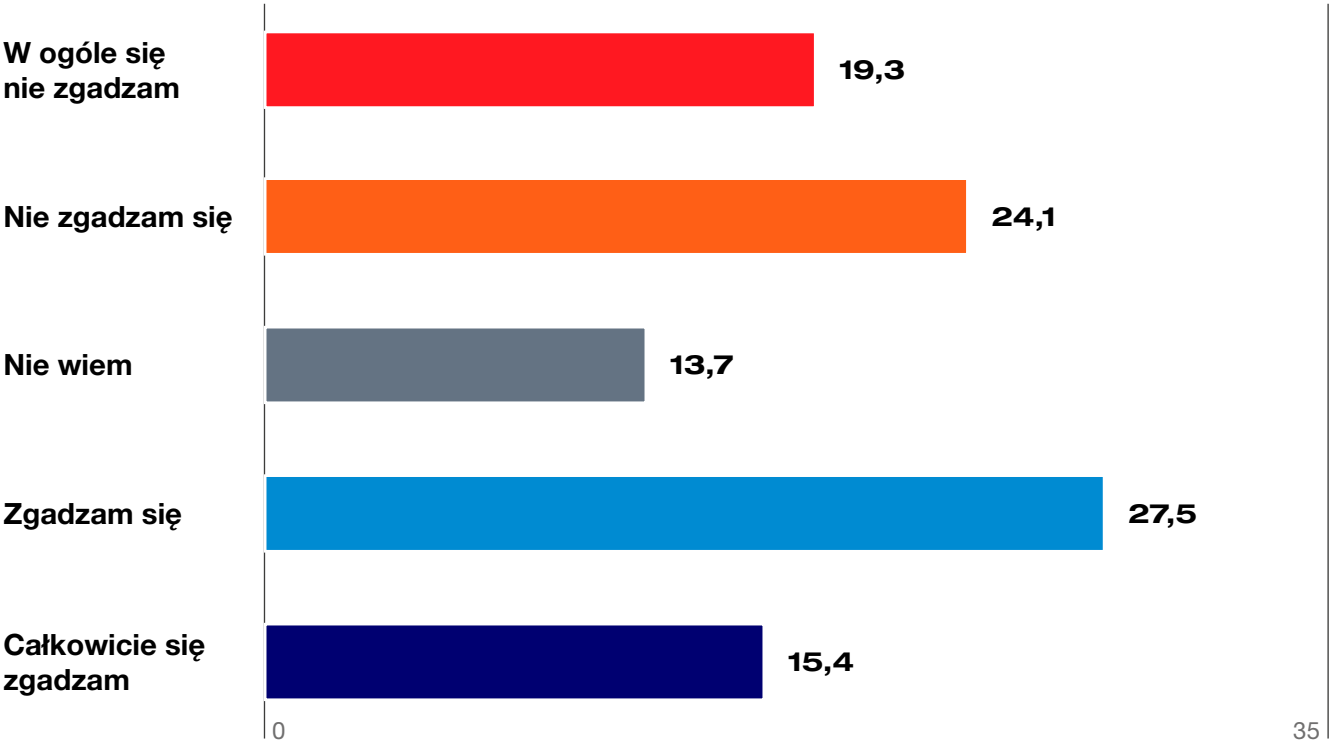
Poczucie wpływu uczniów pozostaje ściśle związane z zaufaniem do szkolnego prawa wewnętrznego, w szczególności statutów.

Tymczasem badania Stowarzyszenia Umarłych Statutów wskazują na powszechność praktyk niezgodnych z prawem, takich jak odbieranie telefonów komórkowych do depozytu, karanie ocenami z zachowania za wygląd czy ograniczanie prawa do pełnienia funkcji w samorządzie uczniowskim. Brak działającej Rady Szkoły dodatkowo pozbawia uczniów formalnych narzędzi współdecydowania o dokumentach regulujących funkcjonowanie placówki.

Deficyty partycypacji widoczne są również poza szkołą. Młodzieżowe Rady Gmin i Powiatów funkcjonują jedynie w 436 z 2793 jednostek samorządu terytorialnego, a ich kompetencje i umocowanie instytucjonalne pozostają ograniczone (PROM, 2025). Osłabia to możliwości rozwoju obywatelskiego młodych osób oraz uczenia się demokracji w praktyce. Tam, gdzie takie organy działają, wzmacniają poczucie wpływu młodych i podnoszą jakość procedur demokratycznych, także w szkołach.

Wykres E.1

Odsetek uczniów, którzy czują się ignorowani i lekceważeni przez nauczycieli (%)



Źródło: Stowarzyszenie Umarłych Statutów 2023, N=990 osób uczących się

Skalę problemu potwierdzają również badania Fundacji Varia Posnania. W 2023 r. żadna z analizowanych szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Poznaniu nie posiadała statutu w pełni zgodnego z prawem powszechnie obowiązującym.

Nieprawidłowości dotyczyły systemów oceniania, kar i pochwał, organizacji pracy szkoły oraz kompetencji jej organów. Negatywne konsekwencje tych naruszeń ponoszą przede wszystkim osoby uczące się.

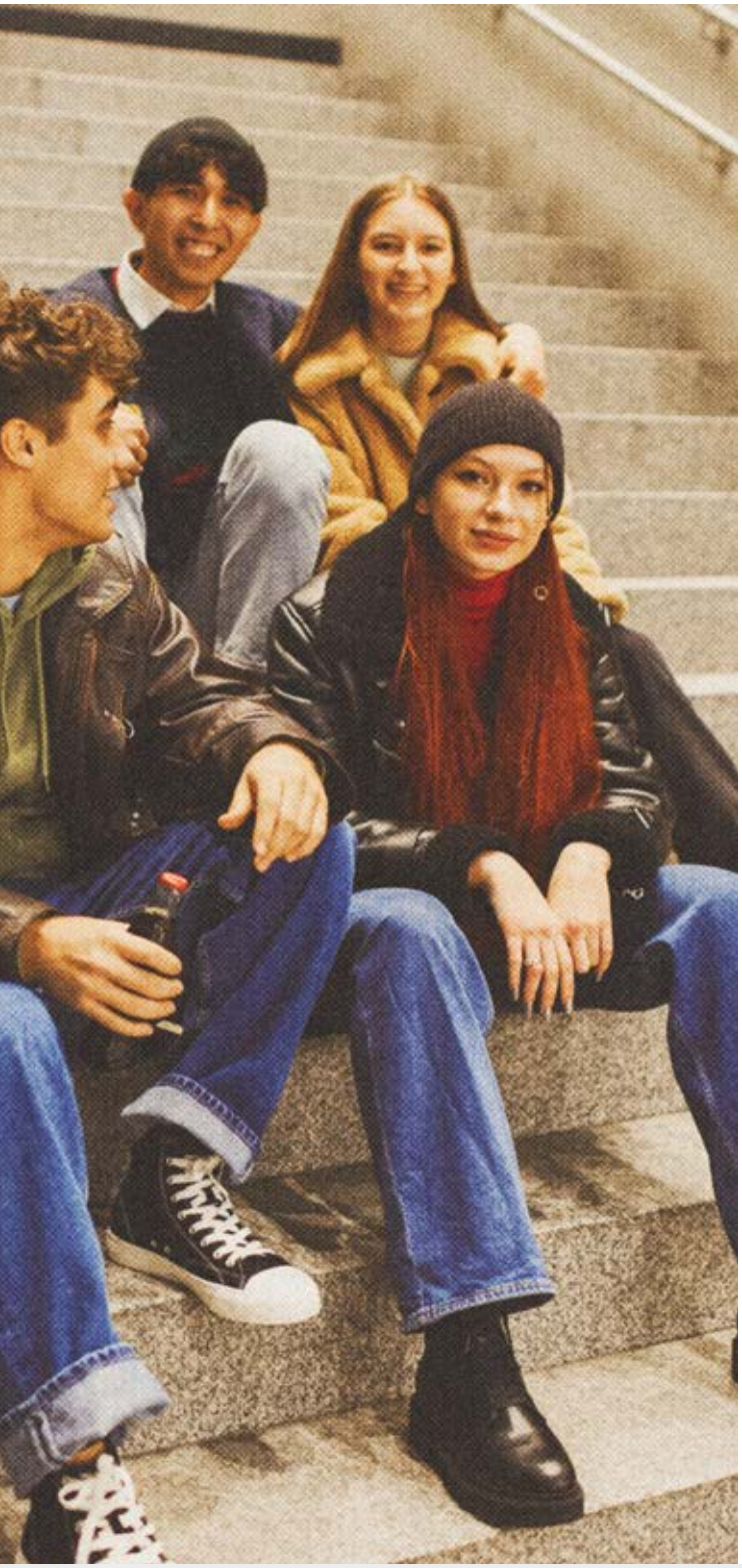
Potrzebujemy bardziej demokratycznego samorządu uczniów

Uwzględnienie głosu młodych jest warunkiem dobrostanu w edukacji oraz budowania zaufania do instytucji publicznych. Aby szkoła stała się przestrzenią sprawczości, a nie wyłącznie kontroli, konieczne jest realne egzekwowanie praw uczniów, demokratyzacja funkcjonowania samorządów uczniowskich oraz wzmocnienie ich wpływu na kluczowe decyzje szkolne. Prawa ucznia powinny stać się realnym narzędziem. Opinie samorządu uczniowskiego powinny mieć charakter wiążący lub wymagać formalnego uzasadnienia w przypadku ich odrzucenia.

Równolegle niezbędne jest zapewnienie stabilnego finansowania inicjatyw uczniowskich oraz systemowe wsparcie praktycznej edukacji obywatelskiej. Mechanizmy mikrograntowe na poziomie szkoły lub JST powinny być proste, transparentne i oparte na zaufaniu, a nie na logice konkursów dla instytucji. Wzmocnienie mechanizmów ochrony i egzekwowania praw uczniowskich wzmocni również sprawcze trajektorie młodzieży oraz szkołę jako instytucję uczącą demokracji w praktyce, a nie w teorii.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Ustandaryzowanie i egzekwowanie demokratycznych zasad funkcjonowania samorządów uczniowskich, zwłaszcza przejrzystych, powszechnych i tajnych wyborów.**
2. **Wzmocnienie realnego wpływu samorządów uczniowskich poprzez obowiązkowe konsultowanie z nimi najważniejszych decyzji szkolnych.**
3. **Zapewnienie stałego, bezpośredniego finansowania inicjatyw uczniowskich w oparciu o proste i transparentne mechanizmy (mikrogranty).**
4. **Rozwój praktycznej edukacji obywatelskiej, w tym systemowe szkolenia dla opiekunów samorządów i kadry zarządzającej szkołami.**
5. **Skuteczne egzekwowanie praw uczniowskich poprzez niezależne ścieżki zgłaszania naruszeń i wzmocnienie roli organów kontrolnych.**



100%

Odsetek szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Poznaniu, które w 2023 r. posiadały statut szkoły niezgodny z prawem. (Fundacja Varia Posnania, 2023)

78%

Ponad 3/4 uczniów w wieku 14 lat deklarowało w UE głosowanie na przedstawicieli klas lub samorząd szkoły – w Polsce niemal wszyscy (najwyższy wskaźnik w badaniu). (ICCS, 2022)

44%

Tyle osób uczących się jest zdania, że samorząd uczniowski w ich szkole może faktycznie wpływać na życie szkoły i na zasady w niej panujące. (Stowarzyszenie Umarłych Statutów, 2023)

42,9%

Odsetek osób uczących się, które czuły się ignorowane i lekceważone przez nauczycieli. (Stowarzyszenie Umarłych Statutów, 2023)

15%

Zaledwie tyle jednostek samorządu terytorialnego posiada młodzieżowy organ doradczy młodzieżową radę. (PROM, 2025)

Bibliografia:

Biała Księga Praworządności Poznańskich Szkół, Fundacja Varia Posnania 2023 https://variaposnania.pl/oglaszamy-biala-ksiege-praworzadnosci-w-poznanskich-szkolach/

Prawa ucznia w Polsce. Raport z badań, Stowarzyszenie Umarłych Statutów 2023 https://umarlestatuty.pl/2023/04/18/prawa-ucznia-w-polsce-raport-z-badan/

Polska Rada Organizacji Młodzieżowych (PROM). (2025). *Raport „Młodzieżowe Rady w Polsce”*. Polska Rada Organizacji Młodzieżowych.



IV

7

Praca i kompetencje zawodowe

Agnieszka Zaborowska, Sławomir Kalinowski, Paweł Rabiej

IV.7

Toksyczna niepewność zatrudnienia

1 Oczekiwanie młodych dorosłych: pewność i elastyczność zatrudnienia

Młodzi dorośli oczekują przede wszystkim zmniejszenia niestabilności zatrudnienia, przy zachowaniu elastyczności pracy. Pracę traktują przede wszystkim jako źródło dochodów, które pozwalają zaplanować życie.

2 Wysoka aktywność, ale trudne wejście na rynek pracy

Aktywność zawodowa młodych jest relatywnie wysoka, ale towarzyszy jej wyższe niż w populacji bezrobocie, co wskazuje na strukturalne trudności wejścia na rynek pracy na wczesnym etapie kariery (19-24 lata).

3 Chronicznie niestabilne zatrudnienie

Młodzi dorośli są nadreprezentowani w niestabilnych formach zatrudnienia, co ogranicza ich bezpieczeństwo socjalne, sprzyja utrwaleniu prekariatu i utrudnia planowanie stabilnej przyszłości.

4 Relatywnie wysoki poziom kompetencji

Młodzi wchodzą na rynek pracy w większości z odpowiednimi kompetencjami, dopasowanie absolwentów do rynku pracy również nie jest istotnym strukturalnie problemem, chociaż występuje.

5 Nierówności regionalne i wykluczenie transportowe

Różnice pomiędzy regionami, miastami oraz wykluczenie transportowe istotnie ograniczają szanse pracy młodych z obszarów wiejskich, wzmacniając presję migracyjną, co oznacza większą życiową niepewność.

6 Kobiety silniej doświadczają skutków niestabilnego zatrudnienia

Młode kobiety doświadczają prekaryzacji w sposób bardziej złożony i strukturalny, na skutek nakładania się niestabilnych form zatrudnienia, ról opiekuńczych i ograniczonego bezpieczeństwa dochodowego.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

68%

Elastyczność w miejscu pracy jest istotnym czynnikiem dla 2/3 młodych dorosłych w wieku 19-27 lat. Jest ona definiowana jako elastyczne godziny i dni pracy oraz silnie powiązana z oczekiwaniami dotyczącymi dobrostanu. (Hays, 2005)

65%

Dobre zarobki to główny priorytet dla młodych dorosłych – na drugim miejscu jest atmosfera w miejscu pracy (32%). (CBOS, 2025)

62%

Niemal 2/3 osób z pokolenia Zet (18-29 lat) uważa, że dobrostan psychiczny jest ważniejszy niż praca. (CBOS, 2025)

62%

Prawie 2/3 respondentów w wieku 19-29 lat wskazało w badaniach „Diagnozy", że ma kłopoty ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy. 58,5% brakuje stabilności zatrudnienia. Chroniczna niepewność jest zatem stałym elementem młodej dorosłości. (PTPS, 2025)

59,8%

Wysoki wskaźnik zatrudnienia młodych – o 3,0 p.p. więcej niż średnia w populacji (2024) – świadczy o aktywności młodego pokolenia na rynku pracy. Zarazem stopa bezrobocia młodych (5,1%) jest wyższa niż w populacji ogółem (2,9%).

43%

Tylu młodych dorosłych (19-29 lat) utożsamia w badaniach na potrzeby „Diagnozy" dorosłość z rozpoczęciem pracy. Jest to dla młodych ważny moment „przejścia" – ważniejsze jest tylko całkowite usamodzielnienie się finansowe od rodziców. (PTPS, 2025)

43%

Tylu młodych Polaków (poniżej 30. roku życia), którzy wykonują pracę na czas określony, wskazywało, że trudności ze znalezienia pracy na czas nieokreślony są poważnym problemem. To odsetek jest porównywalny ze średnią dla młodych w UE, która wynosi około 43%. (PIE, 2023)

35%

Odsetek osób poniżej 30. r.ż. pracujących tymczasowo (2022). Wśród ogółu pracującej populacji odsetek ten wynosił 15,5%. W 2015 r. było to 54,3% dla młodych. Liczba ta świadczy o skali młodych osób, które pozostają w stanie niepewności zawodowej.

10%

Odsetek osób w młodym wieku (15-29 lat) pozostających poza rynkiem pracy oraz edukacji (trajektoria NEET), którzy nie poszukują pracy i są bierni zawodowo. Oznacza to zablokowany kapitał społeczny.

Słowa kluczowe

„Dryf po edukacji" – Bezpieczeństwo startowe – Flexicurity na początek kariery – Prekaryjne trajektorie zawodowe – Elastyczność bez niepewności – Bezpieczna ścieżka zawodowa – „Blizny" kariery po nieudanym starcie na rynku pracy

Młode pokolenie ma wysokie kompetencje i relatywnie wcześnie zaczyna pracę zawodową, oczekując stabilnej, ale zarazem elastycznej i angażującej pracy. Dobry start w życie zawodowe utrudniają jednak wysoka niepewność zatrudnienia oraz przeciągające się zatrudnienie prekaryjne, co wpływa na opóźnienie samodzielności.

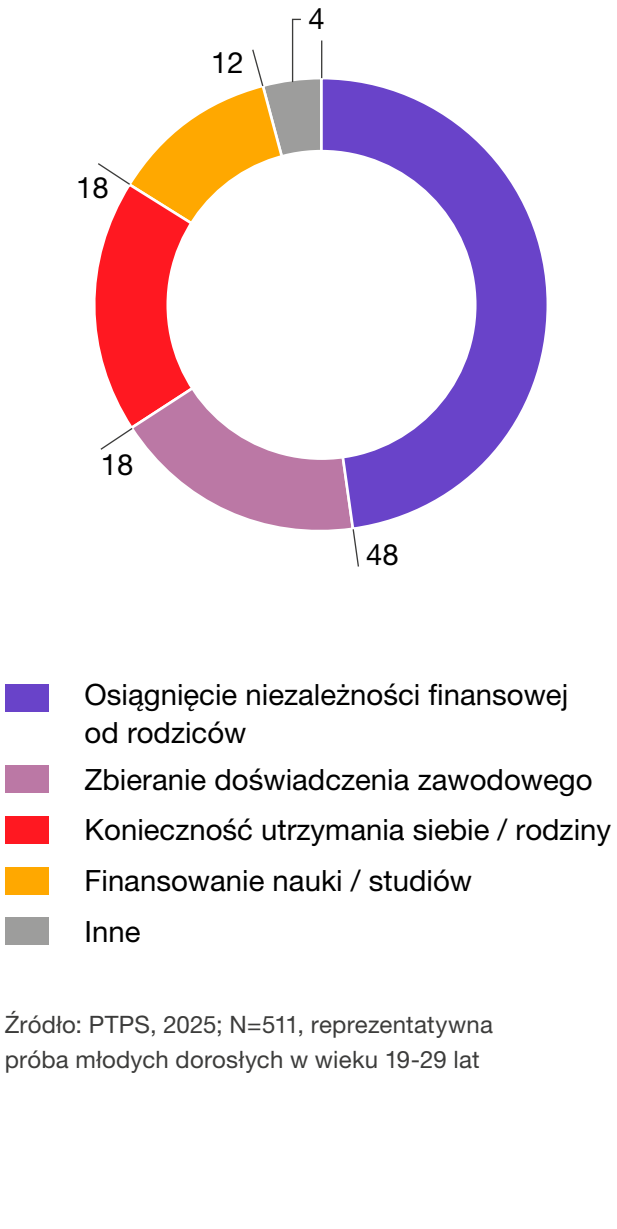
1. Po pierwsze – stabilność zatrudnienia

Wejście na rynek pracy jest jednym z najważniejszych „punktów krytycznych" dla młodego pokolenia, a jego jakość determinuje wiele późniejszych trajektorii życia. 43% respondentów badań „Diagnozy" utożsamia przejście w dorosłość właśnie z rozpoczęciem pracy. Pozostałe wyznaczniki to mieszkanie poza domem (44% wskazań) oraz moment osiągnięcia całkowitej wystarczalności finansowej (59%), co zazwyczaj jest nierozerwalnie związane ze stabilnością i warunkami pewnością pracy. Zarazem zdaniem 62% respondentów najbardziej utrudnia osobom młodym życie kłopot ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy, a zdaniem 58% – brak stabilności zatrudnienia.

Pokolenie Z definiuje pracę pragmatycznie – jako element bezpieczeństwa i stabilizacji życiowej, a dopiero w drugiej kolejności jako przestrzeń samorealizacji czy budowania tożsamości. To efekt wchodzenia w dorosłość z pokoleniowym doświadczeniem niestabilności i większą podatnością na wstrząsy. W tych warunkach praca

Wykres IV.7.1

Powody podejmowania zatrudnienia przez młodych dorosłych (%)



Źródło: PTPS, 2025; N=511, reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat

staje się w mniejszym stopniu „obietnicą awansu", a w większym – narzędziem redukcji życiowego ryzyka. Główne powody podejmowania zatrudnienia przez młodych dorosłych to osiągnięcie niezależności finansowej (48% wskazań respondentów), konieczność utrzymania siebie i rodziny oraz zbieranie doświadczenia zawodowego (po 18%). 12% pracuje, by utrzymać się na studiach (Wykres IV.7.1).

Pokolenie Z postrzega siebie w pracy nie jako „lojalnych wykonawców", lecz jako autonomicznych aktorów, którzy świadomie negocjują warunki zatrudnienia i granice zaangażowania. Praca nie jest dla nich centralnym źródłem tożsamości, lecz jednym z elementów szerszego projektu życiowego. W efekcie młodzi są bardziej niż poprzednie generacje skłonni zmieniać pracę, jeśli narusza ona ich dobrostan psychiczny lub poczucie sprawczości. To jedna z kluczowych zmian w porównaniu z wcześniejszymi kohortami.

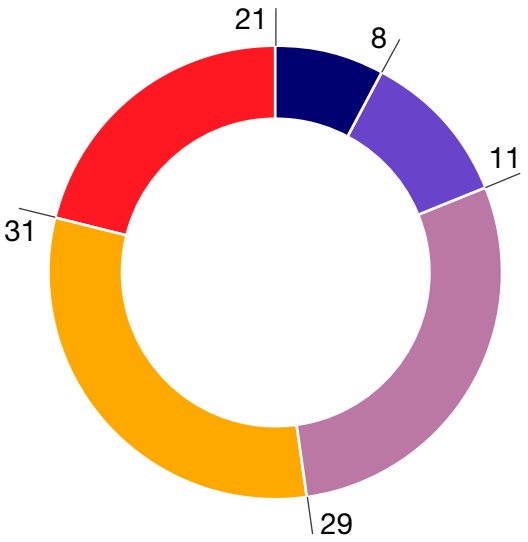
2. Chroniczna niepewność zatrudnienia

Populacja w wieku 15-34 lata charakteryzuje się relatywnie wysoką aktywnością zawodową. W 2024 r. liczyła 7,9 mln osób, a wskaźnik zatrudnienia młodych wyniósł 59,8% – o 3,0 p.p. więcej niż średnia w populacji. Z kolei wskaźnik zatrudnienia grupie wiekowej 25-34 lata wynosi 83,6%, co jest poziomem zbliżonym do średniej OECD (82,6%). Oznacza to, że młodzi dorośli relatywnie szybko wchodzą na rynek pracy, nie odbiegając pod tym względem od swoich rówieśników w innych krajach rozwiniętych (IBE, 2025).

Zarazem stopa bezrobocia młodych (5,1%) pozostawała wyższa niż w populacji ogółem (2,9%). Aktywność ekonomiczna młodych jest silnie zróżnicowana wiekowo, co wiąże się z modelami przechodzenia

Wykres IV.7.2

Trudności młodych dorosłych ze znalezieniem stabilnego i satysfakcjonującego zatrudnienia (%)



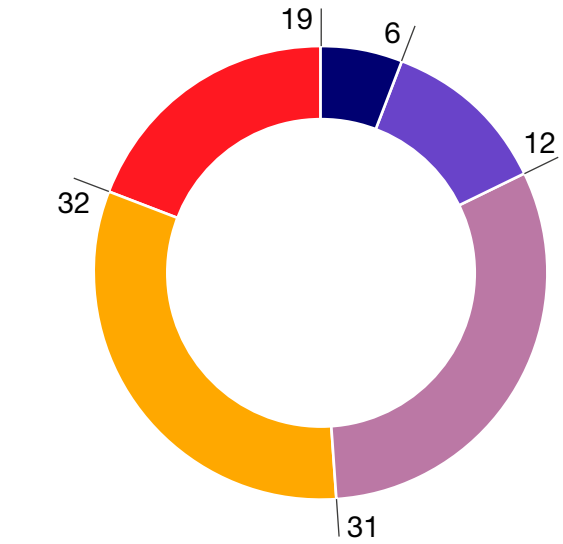
Źródło: PTPS, 2025;reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

z edukacji na rynek pracy. W najmłodszej grupie 15-19 lat wskaźnik zatrudnienia jest z oczywistych względów najniższy (5,5% w 2024 r.). W grupie 20-24 lata osiąga 53,1% a w grupie 25-29 lat już 83,3% (Tabela IV.7.1).

Jednak znalezienie zarazem stabilnej i satysfakcjonującej pracy nie jest według osób w wieku 19-29 lat łatwe. W badaniach

Wykres IV.7.3

Obawy młodych dorosłych o znalezienie w przyszłości satysfakcjonującej pracy (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

„Diagnozy" tylko 19% respondentów stwierdziło, że nie ma z tym problemu (Wykres IV.7.2). Blisko jedna trzecia stwierdza, że jest to problem w umiarkowanym stopniu, ale ponad połowa uważa, że w znacznym lub w bardzo dużym stopniu ma problem ze znalezieniem trwałego i dobrej jakości zatrudnienia.

Na tle średniej unijnej młodzi Polacy rzadziej łączą naukę z pracą. W 2022 r. jedynie 14% osób w wieku 20-24 lata pracowało w trakcie studiów, podczas gdy średnia w UE wynosiła 22%. Ogranicza to możliwość zdobywania wczesnego doświadczenia zawodowego, które – jak pokazują badania – zmniejsza ryzyko bezrobocia i sprzyja wyższym wynagrodzeniom w początkowym okresie kariery. Późniejsze rozpoczynanie pracy zawodowej jest w dużej mierze konsekwencją wydłużonego okresu inwestowania w edukację. Spośród 2,93 mln osób biernych zawodowo w wieku 15-34 lata aż 77,4% pozostaje poza rynkiem pracy z powodu kontynuowania nauki lub podnoszenia kwalifikacji (BAEL, 2024). W efekcie współczynnik aktywności zawodowej wśród osób nieuczących się wynosi 85,8%, natomiast wśród osób uczących się lub dokształcających się spada do 34,9%.

Najpoważniejszym wyzwaniem jest chroniczna niepewność zatrudnienia. Młodzi dorośli w wieku 19-29 lat mają obawy głównie o ciągłość zatrudnienia co wykazuje porównanie wielu badań w ostatnich latach. W badaniach dla „Diagnozy", brak obaw o trudności ze znalezieniem pracy wskazało jedynie 6% młodych dorosłych, 12% raczej się tego nie obawia. Ponad połowa jednak ma obawy dotyczące chronicznej „huśtawki" ze stabilnością zatrudnienia, umiarkowane obawy dotyczą ok. 1/3 respondentów. Funkcjonowania na rynku pracy jest zatem dla osób młodych mocno podszyte niepewnością.

Najpoważniejszym wyzwaniem jest chroniczna niepewność zatrudnienia. Młodzi dorośli w wieku 19-29 lat mają obawy głównie o ciągłość zatrudnienia, co wykazuje porównanie wielu badań w ostatnich latach. W badaniach dla „Diagnozy", brak

Tabela IV.7.1

Osoby w wieku 15-34 lata na rynku pracy (2024)

Wiek	Ogółem (tys.)	Pracujący (tys.)	Bezrobotni (tys.)	Bierni zawodowo (tys.)	Wskaźnik zatrudnienia (%)
15-19 lat	1836	101	24	1711	**5,5%**
20-24 lata	1709	908	99	701	**53,1%**
25-29 lat	1968	1640	65	263	**83,3%**
30-34 lata	2390	2073	65	252	**86,7%**

Źródło: GUS, Badanie Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL), 2024

obaw o trudności ze znalezieniem pracy wskazało jedynie 6% młodych dorosłych, 12% raczej się tego nie obawia. Ponad połowa jednak ma obawy dotyczące chronicznej „huśtawki" ze stabilnością zatrudnienia, umiarkowane obawy dotyczą ok. 1/3 respondentów. Funkcjonowania na rynku pracy jest zatem dla osób młodych mocno podszyte niepewnością.

Najmłodsi pracownicy są w znacznie słabszej pozycji niż osoby w średnim wieku, z rozbudowanym portfolio relacji i doświadczeniem. Znacznie częściej są zatrudniani na czas określony, umowy cywilnoprawne oraz krótkookresowe zlecenia. Obniża to poczucie bezpieczeństwa, ogranicza dostęp do praw socjalnych (urlopy, zasiłki, stabilne ubezpieczenia) i utrudnia planowanie życia, w tym dostęp do kredytów mieszkaniowych. Od wielu lat elastyczność rynku pracy nie idzie w parze z bezpieczeństwem („*flexicurity*"), co już zwiększa ryzyko prekaryzacji młodych dorosłych (Boni, 2021; OECD 2024). Zwiększenie zatrudnienia i liczby miejsc pracy to jedno z najważniejszych oczekiwań młodych od polityki publicznej – wskazuje na nie 19,3% respondentów badań „Diagnozy".

3. Przedłużony stan tymczasowości

Dane Eurostatu i BAEL pokazują, że młodzi dorośli znacznie częściej niż ogół pracujących funkcjonują w niestandardowych formach zatrudnienia. W 2022 r. około 35% pracujących osób poniżej 30. roku życia było zatrudnionych na umowach tymczasowych lub prowadziło samozatrudnienie, podczas gdy w całej populacji pracujących odsetek ten wynosił ok. 16%. Oznacza to, że młodzi niemal dwukrotnie częściej niż starsze grupy wiekowe pracują w formach o niższym poziomie bezpieczeństwa zatrudnienia.

Choć skala tego zjawiska wyraźnie zmniejszyła się w porównaniu z 2015 r., kiedy aż 54,3% młodych pracowało w niestandardowych formach zatrudnienia, Polska nadal należy do krajów o jednym z najwyższych udziałów młodych osób w tego typu pracy w Europie (Kutwa, 2023; Eurostat). Spadek nie oznacza więc powrotu do stabilnego modelu zatrudnienia, lecz raczej częściową poprawę wciąż problematycznej sytuacji.

Tendencje te potwierdzają również dane krajowe. W czerwcu 2024 r. na umowach

zlecenia i agencyjnych pracowało łącznie ok. 2,43 mln osób (GUS, 2024), przy czym formy te szczególnie często dotyczyły ludzi młodych oraz kobiet. Przez wiele lat Polska należała do państw UE o jednym z najwyższych udziałów kobiet zatrudnionych w pracy o obniżonym poziomie bezpieczeństwa – w okresie szczytowym było to ok. 22%. Choć według nowszych danych Eurostatu wskaźnik ten spadł, nadal pozostaje wyraźnie wyższy niż średnia unijna (ok. 14-15% wobec ok. 10% w UE). Ogranicza to możliwość planowania stabilnych ścieżek zawodowych i życiowych, zwłaszcza wśród młodych dorosłych.

Dane wskazują, że w grupie 18-24 lata odsetek osób zdecydowanie zadowolonych z pracy jest najniższy (28%), co wiąże się bezpośrednio z dominacją prac dorywczych, niskopłatnych oraz trudnościami w godzeniu pracy ze studiami (CBOS, 2025). Niestabilne formy zatrudnienia mogą pełnić funkcję przejściowego etapu wejścia na rynek pracy. W Polsce jednak często ulegają one nadmiernemu wydłużeniu i stają się trwałym sposobem obecności na rynku pracy. Sprzyja to opóźnianiu usamodzielnienia i zwiększa poziom stresu i lęku i osłabia poczucie sprawczości i stanowią istotny czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego młodych osób (OECD, 2022; European Youth Forum, 2024).

4. Pragmatyczni czy roszczeniowi?

Oczekiwania młodych kohort wobec pracy mają wyraźnie pragmatyczny charakter (Tabela IV.7.2). Wśród pracowników znajdujących się w pierwszych dwóch dekadach aktywności zawodowej najważniejszym kryterium wyboru pracy pozostają wysokie zarobki (65%), wyprzedzające pozostałe czynniki (CBOS, 2025). Na kolejnych miejscach wskazywane są dobra atmosfera w zespole (32%) oraz równowaga między pracą a życiem prywatnym (29%). Istotne znaczenie mają również bezpieczeństwo zatrudnienia (26%) i elastyczność czasu pracy (21%). Kryteria rozwojowe i tożsamościowe – takie jak możliwość rozwoju zawodowego, poczucie bycia docenianym czy praca zgodna z pasją – znacznie rzadziej są uznawane za kluczowe (17-20%).

Badania CBOS pokazują wysoką deklarowaną satysfakcję z pracy pracowników z młodszych kohort. 87% pracujących osób w wieku 18-44 lata deklaruje zadowolenie z obecnej pracy (w tym 34% „zdecydowanie"), przy czym najwyższy poziom satysfakcji dotyczy osób samozatrudnionych oraz osiągających wysokie dochody. Najniższe zadowolenie obserwuje się jednak w grupie najmłodszych (18-24 lata) oraz wśród pracowników usług i administracji, którzy częściej wykonują prace dorywcze i nisko opłacane (CBOS, 2025).

Na poziom zadowolenia duży wpływ mają warunki płacowe. Największa część młodych przedstawicieli generacji Y i Z uważa, że – aby jedna osoba mogła utrzymać się na dobrym poziomie – konieczne są dochody w przedziale 5000-5999 zł. Ten przedział wybrało 25% osób, a niewiele mniej, bo 21%, za niezbędne uważa zarobki w przedziale od 6000 zł do 6999 zł netto. Kolejne 15% pytanych jest zdania, że – aby samodzielnie żyć na dobrym poziomie potrzebne jest co najmniej 7000-7999 zł. Nieco mniej niż co dziesiąta osoba (9%) wyobraża sobie za koniecznie dochody w wysokości 8000-9999 zł, a dalsze 7% badanych mówi o wyższych zarobkach. Tylko 4% ankietowanych uważa, że w miejscu ich zamieszkania można utrzymać się przy poziomie dochodów netto ok. 3000 zł, a 14% – że wystarczą zarobki 4000-4999 zł (CBOS, 2025).

Pokolenie Zet bywa w dyskursie publicznym określane jako „roszczeniowe" i mniej zaangażowane w pracę, jednak badania empiryczne nie dostarczają dowodów

Tabela IV.7.2

Kluczowe kryteria przy wyborze pracy w opinii osób w wieku 18-44 lata

Kryterium wyboru pracy / oczekiwanie	Odsetek (%)	Kontekst i zróżnicowanie
Dobre zarobki	**65**	Mężczyźni przywiązują większą wagę do tego kryterium niż kobiety (69% wobec 60%).
Dobra atmosfera/ relacje z innymi pracownikami	**32**	Kobiety zwracają na ten czynnik uwagę znacznie częściej niż mężczyźni (37% wobec 28%).
Równowaga między życiem zawodowym i prywatnym	**29**	Kobiety częściej niż mężczyźni (31% wobec 26%) oraz mieszkańcy największych miast i osoby z wyższym wykształceniem (32%).
Bezpieczeństwo zatrudnienia	**26**	Mimo oczekiwania stabilności wskazane przez co czwartego badanego.
Elastyczny czas pracy	**21**	Kluczowe kryterium dla 1/5 respondentów
Możliwość rozwoju zawodowego	**20**	Istotne kryterium dla młodszych (Generacja Z).
Docenianie przez pracodawcę	**19**	Kryterium częściej wskazywane przez starszych (milenialsów).
Możliwość realizowania pasji	**17**	Małe znaczenie w kontekście kryteriów wyboru.
Możliwość pracy zdalnej	**15**	Podobny wynik dla Generacji Z i Y.
Możliwość robienia czegoś pożytecznego	**9**	Najmniej istotne kryterium.

Źródło: CBOS, 2025, N=1573, możliwość wskazania do 3 odpowiedzi

potwierdzających taką ocenę. Analizy potwierdzają natomiast różnice w systemach wartości i oczekiwaniach wobec pracy. Dotyczy to w szczególności silniejszego niż w przypadku milenialsów akcentowania równowagi między pracą a życiem prywatnym, potrzeby autonomii oraz sensu wykonywanej pracy. Tego rodzaju oceny mają w dużej mierze charakter międzypokoleniowych stereotypów, wynikających z konfrontacji doświadczeń starszych kohort socjalizowanych w warunkach wysokiej presji pracy („kultura zapierdolu"), z odmiennymi oczekiwaniami młodszych generacji na rynku pracy.

W badaniach „Diagnozy", 42% osób w wieku 19-29 lat zgadza się ze stwierdzeniem, że ich pokolenie jest roszczeniowe i oczekuje wysokich wynagrodzeń, elastyczności i benefitów. Przeciwnego zdania jest 29% młodych dorosłych, 27% nie ma zdania. Badania CBOS wskazują zarazem, że różnice pokoleniowe w podejściu do pracy są mniejsze, niż sugerują uproszone narracje medialne.

Zarówno przedstawiciele generacji Z, jak i milenialsi deklarują podobną gotowość do pozostawania po godzinach (77-79%) oraz do zabiegania o podwyżkę (51-54%). Wyraźniejsza różnica dotyczy priorytetu dobrostanu psychicznego – 62% młodszych respondentów deklaruje gotowość rezygnacji z pracy w celu jego ochrony, wobec 45% w starszej kohorcie (CBOS, 2025).

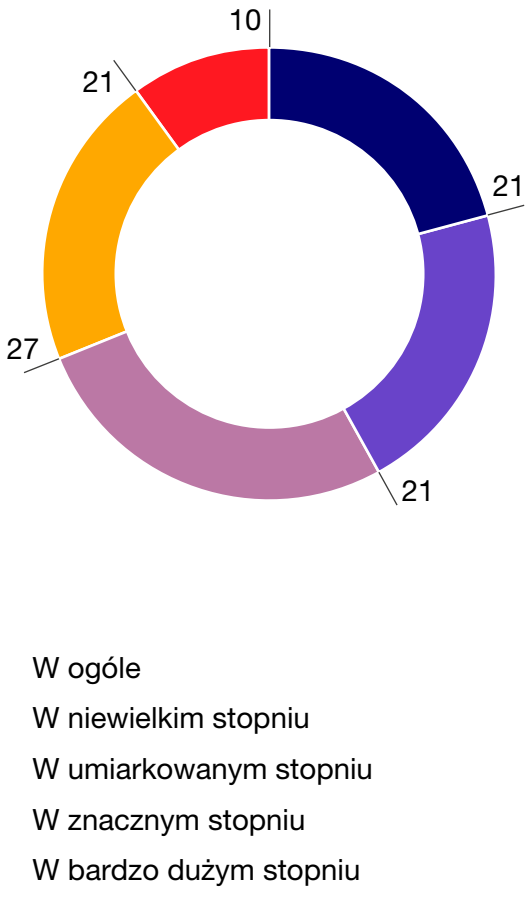
5. Oczekiwanie dobrostanu i sensu pracy

Wśród najmłodszych pokoleń obecnych na rynku pracy (19-29 lat) wyraźnie wzrosło znaczenie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, coraz częściej rozumianej szerzej – jako połączenie dobrostanu psychicznego oraz jakości środowiska pracy. Wyniki *Deloitte 2025 Global Gen Z and Millennial Survey* pokazują, że młodsze kohorty stopniowo odchodzą od tradycyjnych, hierarchicznych aspiracji zawodowych na rzecz modelu wartości, w którym kluczowe znaczenie mają sens pracy, równowaga między życiem prywatnym a zawodowym oraz ogólny dobrostan psychiczny. Jedynie ok. 6% przedstawicieli pokolenia Z i milenialsów wskazuje awans i karierę jako główny cel zawodowy. Zdecydowana większość deklaruje, że przy wyborze pracy kluczowe są dla nich równowaga, dobrostan oraz poczucie sensu wykonywanych obowiązków (Deloitte, 2025).

Wyniki badania *Stan Młodych* potwierdzają, że młodych dorosłych charakteryzuje połączenie pragmatyzmu finansowego z rosnącym znaczeniem dobrostanu i sensu pracy. 76% deklaruje, że możliwość godzenia życia prywatnego z zawodowym jest dla nich ważniejsza niż wysokość wynagrodzenia, a 61% uznaje poczucie sensu pracy za istotniejsze niż wyższa pensja (Gagatek i in., 2025). Potrzeba pracy postrzeganej jako sensowna ma charakter uniwersalny i dotyczy większości młodych osób, niezależnie od ich cech społecznych czy tożsamościowych. Jeśli chodzi o subiektywną ocenę *work-life balance*, istotna część badanych w wieku 19-29 lat odczuwa problemy w tym zakresie. W badaniach „Diagnozy" 42% respondentów wskazało, że w ogóle lub w niewielkim stopniu doświadcza trudności z pogodzeniem życia zawodowego i prywatnego, 21% oceniło te problemy jako znaczne, a 10% jako bardzo duże, na umiarkowany stopień wskazało 27% (PTPS, 2025).

Wykres IV.7.4

Odczuwane problemy młodych pracowników z pogodzeniem pracy zawodowej z życiem osobistym (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

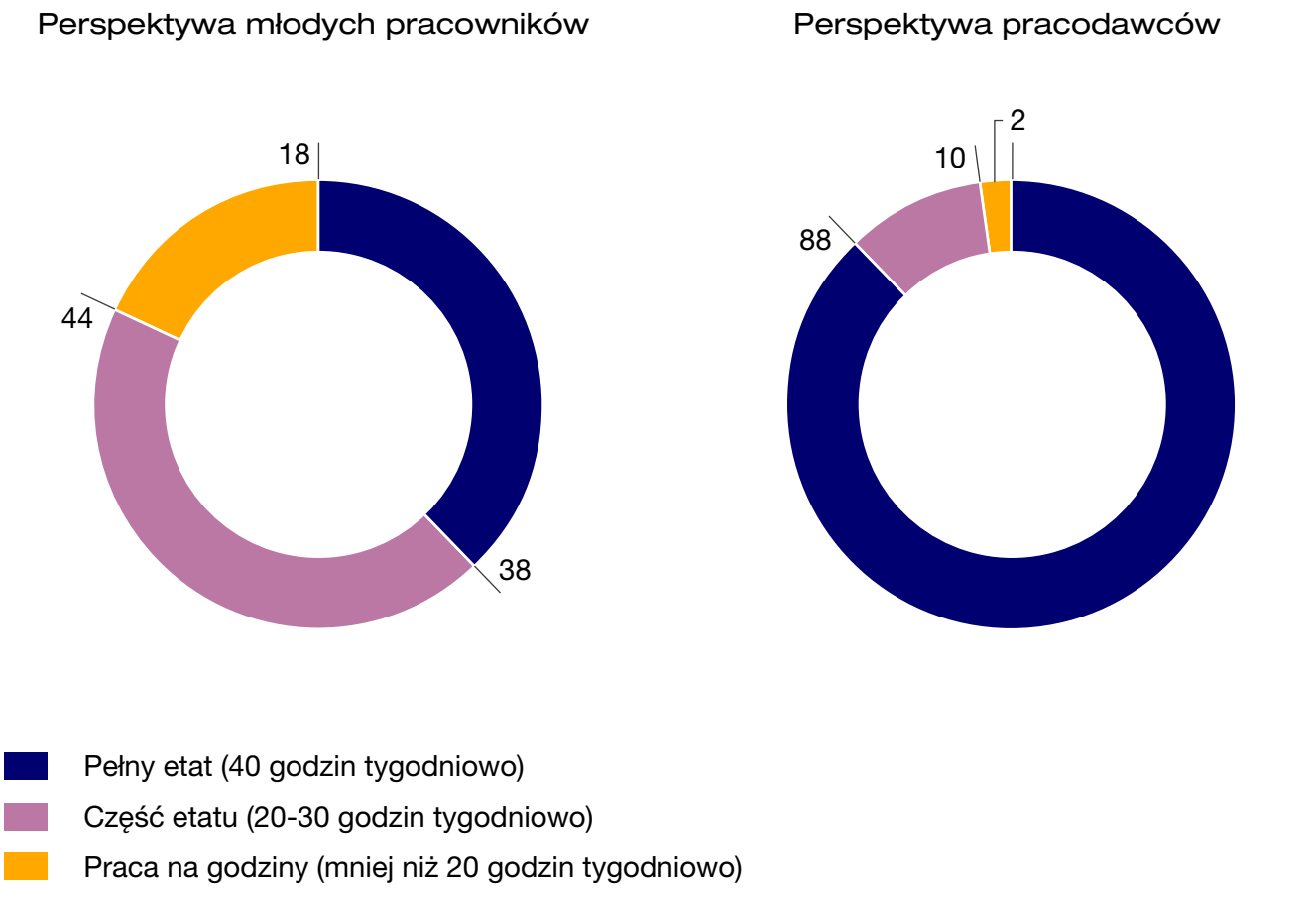
6. Elastyczna praca jako standard pokolenia Z

Młodzi dorośli oczekują elastycznego zatrudnienia. Według badania GenBoost „Młodzi na rynku pracy", 68% osób do 26. roku życia wskazuje ten czynnik jako kluczowe oczekiwanie wobec pracodawców (Hays, OffSchool, 2025). 44% preferuje zatrudnienie w niepełnym wymiarze, co często wiąże się z łączeniem pracy z edukacją oraz innymi życiowymi aktywnościami. Jest to trend o charakterze międzynarodowym (Deloitte, 2025).

Polskie badania wskazują na bardzo wysoką preferencję dla pracy hybrydowej (82,3%) oraz elastycznych godzin (75,2%) wśród przedstawicieli Generacji Z (Romański, Łukasiński, 2025). Oba te czynniki wskazywane są jako kluczowe warunki zatrudnienia. Tradycyjny, stacjonarny model pracy w biurze cieszy się zdecydowanie mniejszym zainteresowaniem – preferuje go jedynie 13,6% badanych. Wyniki te pokazują, że dla młodych pracowników elastyczność ma obecnie charakter fundamentalnej preferencji, a nie dodatkowego benefitu. Znacznie bardziej wrażliwi na ten czynnik są młodsi pracownicy. Częściej interesuje ich zatrudnienie na niepełny

Wykres IV.7.5

Wymiar pracy oczekiwany przez pracowników do 26. roku życia oraz oferowany przez pracodawców (%)



Źródło: Hays/Off School, 2025, N=450 pracowników i 370 pracodawców

etat (20-30 godzin tygodniowo) – wskazało tak 44% osób przy 38% preferujących pełny etat (Wykres IV.7.5). Natomiast większość ofert pracodawców to praca w pełnym wymiarze (88% pracodawców wskazało, że takie propozycje wobec młodych pracowników formułuje najczęściej).

Istnieje zatem rozbieżność między preferencjami młodych a ofertą pracodawców, którzy preferują model pełnego etatu. Rozbieżne są też definicje elastyczności pracy, co może powodować trudności w porozumieniu między generacjami w miejscu pracy. Inne napięcia powoduje praca w nadgodzinach oraz postrzeganie lojalności (praca w więcej niż jednym miejscu) czy podejście do pomysłów młodych pracowników.

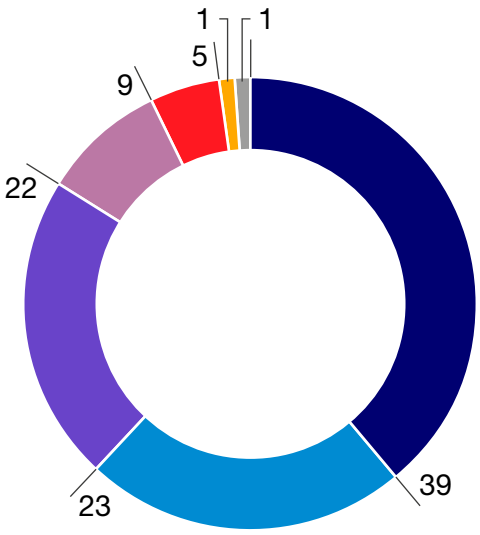
Młodzi w pracy wyraźnie doceniają doświadczenie i wiedzę praktyczną starszych współpracowników – dla 77% jest to największa zaleta pracy zespołowej (Hays, OffSchool, 2025). Jednocześnie wskazują na bariery relacyjne: dla 65% wadą starszych pokoleń jest paternalistyczne traktowanie młodszych pracowników, 64% zwraca uwagę na brak otwartości na zmiany, a 39% na postawy wywyższania się. „Czerwone linie" w miejscu pracy to przemoc słowna oraz toksyczne relacje.

7. Młodzi stawiają na rozwój i nowe umiejętności

Wśród priorytetów młodego pokolenia wysokie miejsce zajmują czynniki jakościowe i rozwojowe, w szczególności możliwości uczenia się i rozwijania nowych kompetencji (Deloitte, 2025). W badaniach GenBoost, 39% respondentów jako kluczowe kryterium wyboru pracy wskazało możliwość nauki i rozwoju umiejętności (Wykres IV.7.6), 23% – poczucie sensu wykonywanej pracy, a 22% – poziom wynagrodzenia (Hays, OffSchool, 2025).

Wykres IV.7.6

Najważniejsze kwestie w pracy z perspektywy młodych pracowników (19-26 lat) (%)



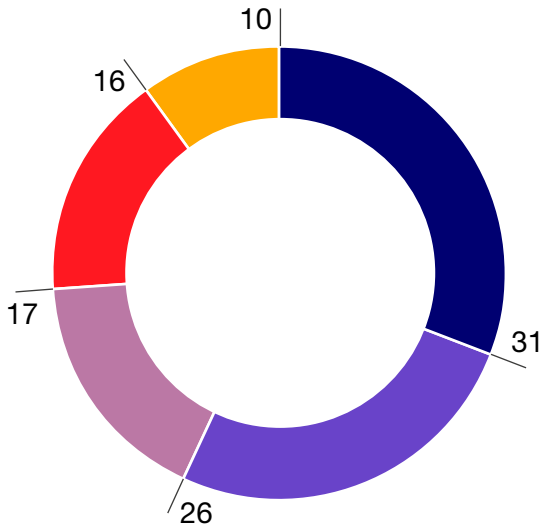
- Możliwość nauki i rozwoju nowych umiejętności
- Sens wykonywanej pracy
- Zarobki
- Relacje ze współpracownikami
- Jasna ścieżka awansu
- Relacje z przełożonymi
- Inne

Źródło: Hays/Off School, 2025, N=450 pracowników

Przegląd badań nie potwierdza tezy o niskiej motywacji zawodowej pokolenia Z, lecz wskazuje na jego silną orientację na rozwój kompetencji oraz autonomię w pracy. Dane z badania PIAAC pokazują, że ogólny poziom dopasowania kwalifikacji do wymagań rynku pracy w Polsce jest relatywnie wysoki. W skali całej populacji pracujących jedynie ok. 13,5% osób posiada wykształcenie wyższe niż wymagane na zajmowanym stanowisku

Wykres IV.7.7

Dopasowanie pracy do kwalifikacji i oczekiwań młodych pracowników (%)



Źródło: PTPS, 2025; reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

(przy średniej OECD wynoszącej ok. 23%), natomiast deficyt kwalifikacji – czyli niższy poziom wykształcenia niż wymagany – dotyczy ok. 3,7% pracowników (średnia OECD: ok. 9%). Analizy PIAAC nie wskazują przy tym, aby młodzi dorośli w wieku 25-34 lat istotnie odbiegali od tego obrazu. Również skala niedopasowania kierunku kształcenia do wykonywanej pracy, obejmująca w Polsce ok. jedną trzecią pracujących, nie różni się znacząco od przeciętnego poziomu obserwowanego w krajach OECD (ok. 38%).

Zarazem subiektywne oceny młodych dorosłych dotyczące dopasowania pracy do kwalifikacji są mniej korzystne. W badaniu dla „Diagnozy" tylko 16% osób w wieku 19-29 lat uznało, że ich praca w pełni odpowiada kwalifikacjom i oczekiwaniom, a 31% – że raczej odpowiada, podczas gdy 25% ocenia ją jako nieodpowiednią, a znaczna część ma trudności z jednoznaczną oceną. Wskazuje to, że problemy młodych na rynku pracy są w większym stopniu związane z jakością pracy, stabilnością zatrudnienia i możliwościami planowania dalszej trajektorii życiowej niż z niedostatkiem lub niedopasowaniem kompetencji.

8. Nierówności trajektorii pracy – obszary wiejskie

Wyzwaniem strukturalnym pozostają trajektorie wejścia młodych na rynek pracy – wyraźnie trudniejsze na obszarach wiejskich i w mniejszych miejscowościach. Pochodzenie wiejskie istotnie obniża w Polsce prawdopodobieństwo awansu edukacyjnego i zawodowego, jeśli nie towarzyszy mu kontynuacja edukacji na wyższym poziomie (OECD, 2023). Młodzież z obszarów wiejskich jest również bardziej narażona na koszt błędnych decyzji życiowych. W warunkach miejskich nieudany wybór szkoły, kierunku kształcenia czy pierwszej pracy częściej może zostać skorygowany bez długofalowych konsekwencji. Na obszarach wiejskich taka korekta zwykle wiąże się z koniecznością migracji, poniesieniem dodatkowych kosztów lub rezygnacją z dalszych aspiracji, co sprzyja ostrożnym, krótkoterminowo racjonalnym wyborom.

Badania IBE z III rundy monitoringu „Losy Absolwentów" wskazują, że młodzi mieszkańcy wsi wchodzą na rynek pracy szybciej niż ich rówieśnicy z miast, zwłaszcza po ukończeniu branżowych szkół I stopnia i techników. Rzadziej wybierają edukację wyższą, nawet przy porównywalnych

wynikach edukacyjnych. Trajektorie te są silnie determinowane pochodzeniem społeczno-ekonomicznym oraz ograniczonym kapitałem kulturowym i informacyjnym, co wzmacnia strategie „bezpiecznego wyboru". Wejście na rynek pracy ma najczęściej charakter lokalny lub regionalny i koncentruje się w sektorach dostępnych na lokalnych rynkach, takich jak usługi, handel, produkcja czy transport. Migracje do większych ośrodków miejskich są rzadsze i zwykle następują dopiero po zdobyciu pierwszego doświadczenia zawodowego. Zwiększa to ryzyko wczesnego „zamknięcia" trajektorii o ograniczonym potencjale dalszego rozwoju i mobilności społecznej (IBE, 2023).

Dodatkowym czynnikiem ograniczającym jest struktura lokalnych rynków pracy. Praca w rolnictwie traci atrakcyjność dla młodego pokolenia i pozostaje realną opcją głównie dla osób z dużych, rentownych gospodarstw, natomiast pozarolnicze rynki pracy na obszarach wiejskich są często zdominowane przez oferty sezonowe, krótkoterminowe i nisko wynagradzane, rzadko prowadzące do stabilnego zatrudnienia (CDR, 2024/2025). Młodzi z niższym wykształceniem częściej doświadczają bezrobocia długotrwałego oraz pracy tymczasowej, a ograniczona dostępność edukacji, usług opiekuńczych i wsparcia instytucjonalnego dodatkowo obniża opłacalność podejmowania pracy.

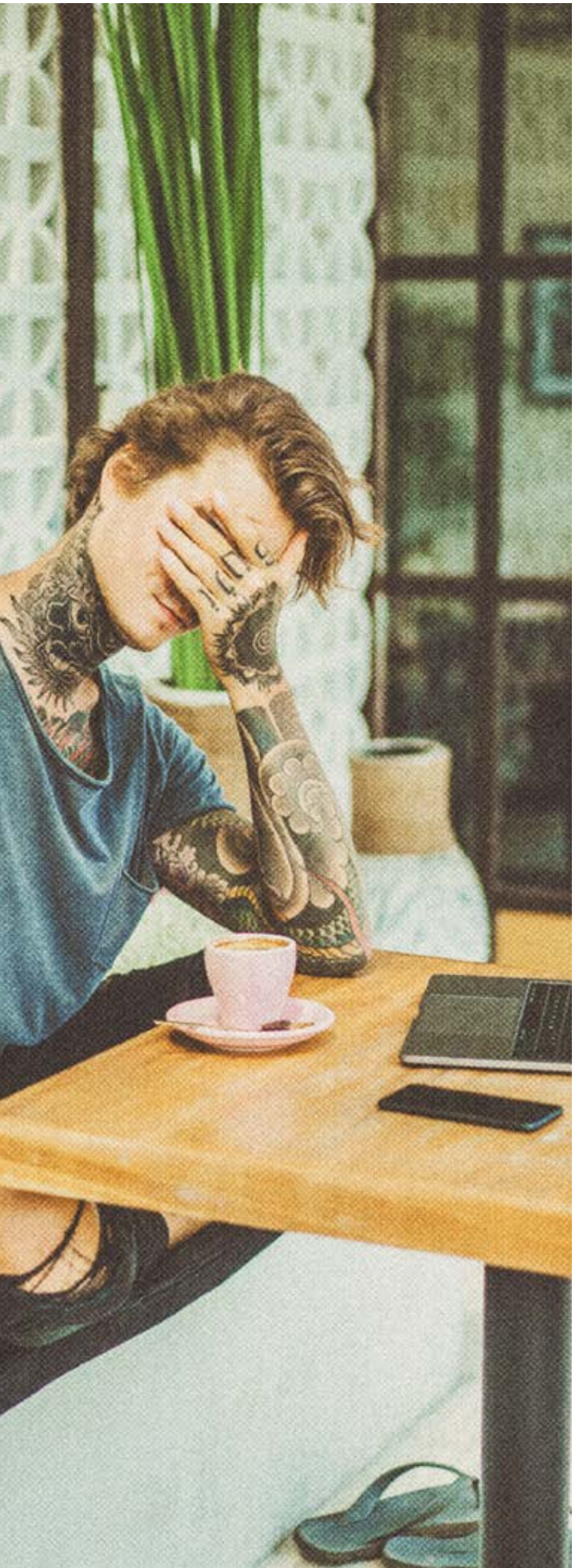
Kluczowym mechanizmem reprodukcji tych nierówności pozostaje wykluczenie transportowe. 44% uczniów szkół średnich wybiera szkołę ze względu na dostępność komunikacyjną, a zależność od transportu publicznego istotnie ogranicza możliwości edukacyjne i zawodowe młodych, szczególnie na obszarach wiejskich (Poverty Watch, 2025). Wykluczenie transportowe tworzy presję migracyjną, jednak nie przekłada się na powszechną gotowość do wyjazdu – ponad



Okiem badacza

JAKUB WRÓBLEWSKI
Uczelnia Korczaka

Jesteśmy świadkami bezprecedensowej erozji nadziei i ryzyka zatrzymania międzypokoleniowej sztafety dobrobytu. Młodzi Polacy dorastają w rzeczywistości permanentnego kryzysu – emocjonalnego, podsycanego cyfrową presją i egzystencjalnego, wynikającego z brutalnych realiów rynku mieszkaniowego. Marzenie o stabilizacji staje się luksusem. Zamiast być biernym obserwatorem, państwo powinno stać się aktywnym architektem bezpieczeństwa, zapewniając systemowe wsparcie w dostępie do mieszkań i ochrony zdrowia, zanim to społeczne pęknięcie stanie się nieodwracalne.



połowa osób w wieku 18-34 lata mieszkających na wsi nie planuje przeprowadzki do miasta, nawet przy deficycie realnych alternatyw zatrudnienia (CDR, 2024/2025). W rezultacie młodzi z obszarów wiejskich mierzą się z kumulatywnymi barierami strukturalnymi – ograniczonym rynkiem pracy poza rolnictwem, słabą dostępnością transportu publicznego i wąską ofertą edukacyjną – które utrudniają im stabilne wejście na rynek pracy oraz proces usamodzielniania się.

9. Mniej stabilna sytuacja kobiet na rynku pracy

Szczególnej uwagi wymaga także wsparcie młodych kobiet na rynku pracy. Dane Eurostatu potwierdzają, że kobiety znacznie częściej niż mężczyźni pracują w niepełnym wymiarze czasu pracy, a różnica ta jest silnie powiązana z obowiązkami opiekuńczymi. W 2024 r. w UE w niepełnym wymiarze pracowało ok. 28% kobiet wobec ok. 8% mężczyzn, przy czym wśród kobiet z dziećmi odsetek ten przekraczał 30%, podczas gdy wśród mężczyzn z dziećmi pozostawał marginalny (Eurostat, 2024). Jednocześnie kobiety częściej niż mężczyźni są zatrudniane na umowach terminowych, zwłaszcza w grupach o niższym poziomie bezpieczeństwa zawodowego, co zwiększa ryzyko przerw w karierze. W Polsce udział pracy w niepełnym wymiarze jest wyjątkowo niski (ok. 5-6%), co oznacza, że łączenie pracy i opieki częściej odbywa się poprzez przerwy w zatrudnieniu lub ograniczenie aktywności zawodowej, szczególnie wśród kobiet.

Dane te potwierdzają, że niestabilność zatrudnienia młodych kobiet ma charakter strukturalny i jest silnie powiązana z macierzyństwem oraz rolami opiekuńczymi). Potwierdza to także niższy wskaźnik zatrudnienia kobiet w Polsce w porównaniu z mężczyznami (ok. 67% wobec 78%), co wskazuje na strukturalne bariery

w budowaniu ciągłych i stabilnych trajektorii zawodowych kobiet, zwłaszcza w okresie zakładania rodziny (Eurostat; EURES, 2024).

10. Ani w edukacji, ani w pracy – młodzież NEET

Grupą szczególnie narażoną na trwałą bierność są młodzi NEET (15-29 lat), osoby niepracujące, nieuczące się i niedokształcające się. Ich odsetek w Polsce systematycznie maleje od 2021 r. i w 2024 r. wyniósł 9,4%, wobec 11% w UE, co wskazuje na poprawę sytuacji, ale skala problemu pozostaje istotna. Grupa NEET jest zróżnicowana, podobnie jak ryzyko terytorialne, najniższe w dużych miastach i regionach o silnych rynkach pracy (7,2%), a najwyższe w miasteczkach, na przedmieściach (13,6%) i obszarach wiejskich (12,4%), szczególnie w regionach peryferyjnych i Polski Wschodniej.
W strukturze NEET niemal dwukrotnie przeważają kobiety (13,4% wobec 6,9% mężczyzn w 2023 r.), głównie z powodu obowiązków opiekuńczych. Dysproporcja ta narasta wraz z wiekiem: w grupie 25-29 lat w 2019 r. odsetek kobiet NEET sięgał 23,7%, wobec 8,8% mężczyzn, co wiąże się, m.in. z tradycyjnymi wzorcami ról rodzinnych na obszarach wiejskich oraz niedostateczną dostępnością usług opiekuńczych.

NEET w Polsce rzadziej niż średnio w UE aktywnie poszukują pracy; w starszych kohortach (25-29, 30-34) udział biernych zawodowo jest zbliżony lub wyższy niż w UE (np. 25-29 lat: 10,1% w Polsce wobec 9,7% w UE). Przynależność do grupy NEET wynika z połączenia czynników indywidualnych (niskie poczucie sprawczości, problemy zdrowotne i psychiczne), społecznych (obowiązki opiekuńcze, dziedziczenie bezrobocia, niski poziom zaufania do instytucji) oraz systemowych (wykluczenie transportowe, niedopasowanie kwalifikacji, niestabilne i nisko płatne formy pracy). Kluczowym wyzwaniem polityk publicznych pozostaje identyfikacja i dotarcie do NEET, gdyż ok. 70% z nich pozostaje poza rejestrami instytucji rynku pracy, a dostępne instrumenty

Tabela IV.7.3

Aktywność i gotowość NEET do podjęcia pracy (Polska vs. UE-27, 2023)

Kategoria aktywności	Wiek (lata)	Polska (%)	UE-27 (%)
NEET poszukujący aktywnie pracy (bezrobotni)	25-29	**2,9**	**5,3**
NEET poszukujący aktywnie pracy (bezrobotni)	30-34	**2,0**	**4,5**
NEET nieposzukujący aktywnie pracy (bierni)	25-29	**10,1**	**9,7**
NEET gotowi do podjęcia pracy	30-34	**4,6**	**8,7**
NEET niezainteresowani podjęciem pracy	30-34	**7,5**	**6,6**

Źródło: PARP, 2023

wsparcia są fragmentaryczne, słabo dostępne lokalnie i często niedopasowane do realnych potrzeb tej grupy (Tabela IV.7.3).

11. Wejście na rynek pracy jako „moment krytyczny"

Rozpoczęcie pracy to jeden z kluczowych momentów w trajektorii życiowej każdego człowieka. W istotny sposób determinuje on dalszą stabilność zawodową, poziom dochodów oraz dobrostan psychiczny. Badania nad przebiegiem życia pokazują, że opóźnione lub niepewne wejście w zatrudnienie po zakończeniu edukacji zwiększa ryzyko długotrwałej niestabilności zawodowej i trudności w „nadrobieniu" początkowych strat, określanych jako efekt „blizny" (Elder i in., 2003; Bernardi i in., 2019). Z tego względu płynne przejście z edukacji na rynek pracy oraz pierwsze kroki zawodowe stanowią warunek udanego startu w dorosłość.

Metaanaliza badań wskazuje, że oczekiwania młodych dorosłych w zakresie pracy dotyczą: (1) aktywniejszych polityk publicznej, która wzmacniają sprawczość i aktywność młodych, (2) zmiany „warunków brzegowych" rynku pracy w stronę równoważenia elastyczności i bezpieczeństwa, (3) ograniczania ryzyk strukturalnych (brak mieszkań, słaby transport publiczny, fragmentaryczne zabezpieczenia socjalne, niestabilne prawo pracy, (4) zwiększenia „uczciwej elastyczności" – zapewnienia minimum bezpieczeństwa przy zachowaniu form elastycznego zatrudnienia (ubezpieczenia, ciągłość praw, przenoszalność uprawnień, szczególnie dla młodych na starcie, (5) zintegrowanego wsparcia w momencie wkraczania na rynek pracy ze strony systemów – edukacji, rynku pracy, polityki mieszkaniowej i transportowej.

Według młodzieży i młodych dorosłych, „państwo powinno sprawić, by praca była realną ścieżką stabilizacji, a nie źródłem trwałej niepewności". Minimum oczekiwań to płynne przejścia edukacja-praca, stabilne zabezpieczenia, dostęp do mieszkań i transportu, stosunkowo stabilna infrastruktura społeczna i mieszkaniowa oraz jasne reguły zatrudnienia.

12. Pożądane i niepożądane trajektorie pracy młodych

Raporty i dane wskazują, że pokolenie Z wchodząc na rynek pracy stara się dobrze wykorzystać zasoby, które posiada – elastyczność, mobilność i kompetencje. Wiedza empiryczna dotycząca tego etapu życia pozostaje jednak fragmentaryczna. Dane statystyczne (GUS, BAEL, Eurostat) rzadko pozwalają precyzyjnie uchwycić moment tranzycji z edukacji na rynek pracy, rozróżnić złożone statusy edukacyjne młodych osób czy powiązać obraz sytuacji zawodowej z sytuacją mieszkaniową i rodzinną. Brakuje również kompleksowych badań, które umożliwiałyby ustalenie, w jaki sposób niestabilność zatrudnienia i dochodów przekłada się na opóźnianie usamodzielnienia, zakładania rodziny czy mobilność przestrzenną. Obszar ten wymaga zatem pogłębionych badań i regularnych analiz (ustalenie wskaźników i ich monitoring).

Zarazem silne są zagrożenia: niestabilne zatrudnienie, ograniczona ochrona socjalna na starcie kariery, słabe powiązanie edukacji i rynku pracy, nierówności terytorialne, ryzyka związane z „utknięciem" w kiepskiej pracy, skutki nierówności terytorialnych. Obok pożądanych ścieżek wejścia na rynek pracy (trajektoria płynnego wejścia i stabilizacji, przedsiębiorczo-projektowa

i inne) możliwe są również cztery trajektorie niepożądane: (1) prekaryjna, (2) „utknięcia”, (3) niestabilnych powrotów oraz (4) wycofania zdrowotno-psychicznego (Wykres IV.7.8).

W trajektorii prekaryjnej głównym zagrożeniem jest długotrwałe niestabilne zatrudnienie oraz wysoka rotacja, które utrudniają stabilizację życiową. Realia te dotyczą obecnie istotnej części młodego pokolenia. Trajektoria pracy bez realnej progresji („utknięcia”) oznacza utratę potencjału wynikającą z długotrwałego wykonywania pracy poniżej kwalifikacji, przy ograniczonych możliwościach rozwoju i mobilności. W Polsce dotyczy to w szczególności młodzieży mieszkającej na obszarach wiejskich i w mniejszych miejscowościach. Trajektoria niestabilnych powrotów opisuje sytuację młodych osób z grupy NEET, stanowiących również istotny segment pokolenia. Ostatnia z nich – wycofania zdrowotno-psychicznego – jest coraz częściej obserwowana wśród młodszych kohort jako reakcja na utrudniony start zawodowy oraz kumulację presji ekonomicznych, społecznych i psychicznych.

13. Istotny moment „przejścia”

Choć wielu młodych dorosłych podąża trajektoriami pozytywnymi, brak systemowych narzędzi wspierających wejście na rynek pracy sprzyja polaryzacji. Młodzi dysponujący wyższym kapitałem społecznym i edukacyjnym częściej potrafią wykorzystać elastyczność rynku pracy na swoją korzyść, podczas gdy pozostali są bardziej narażeni na trwałą prekaryzację lub stopniowe wycofanie z rynku pracy. Istotny moment „przejścia” i wkroczenia w dorosłość, jakim jest rozpoczęcie pracy powinien stać się obszarem uwagi, gdyż negatywne trajektorie zawodowe są silnie obciążające, uruchamiając zarazem negatywne trajektorie usamodzielnienia i sensu życia.



Wykres IV.7.8

Pożądana (bazowa) trajektoria wejścia na rynek pracy oraz trajektorie niepożądane

Trajektoria: **PŁYNNE WEJŚCIE I STABILIZACJA**

Relatywnie szybkie przejście z edukacji do pracy; stopniowe przechodzenie do stabilniejszych form zatrudnienia; wzrost kompetencji i dochodów.

Trajektoria: **PREKARYJNA**

Długotrwałe funkcjonowanie na niestabilnych umowach, wysoka rotacja, brak stabilnej ścieżki awansu, chroniczny stres, opóźnianie wejścia w dorosłość.

Trajektoria: **UTKNIĘCIE (*LOCK-IN*)**

Zatrzymanie w pracy poniżej kwalifikacji, brak rozwoju i mobilności, degradacja posiadanego kapitału, spadek aspiracji, frustracja.

Trajektoria: **NEET-NIESTABILNE POWROTY**

Przeplatanie bezrobocia, bierności i krótkich epizodów pracy; przerwane kształcenie, kumulacja deficytów; ryzyko trwałego wykluczenia.

Trajektoria: **WYCOFANIE ZDROWOTNO-PSYCHICZNE**

Przeciążenie, wypalenie zawodowe lub kryzys psychiczny prowadzący do dezaktywizacji, pogorszenie zdrowia; długotrwała bierność zawodowa.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań nad przebiegiem życia i przejściami z edukacji na rynek pracy (Elder i in., 2003; Müller & Gangl, 2003; OECD, 2022).

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: praca i rozwój kompetencji zawodowych

Mocne strony i zasoby

1. **Znaczna elastyczność i mobilność** – gotowość do zmiany pracy, ról i form zatrudnienia.
2. **Kompetencje cyfrowe i projektowe** – sprawne funkcjonowanie w środowisku cyfrowym i hybrydowym.
3. **Otwartość i chęć uczenie się przez całe życie** – korzystanie z kursów, mikrokwalifikacji i samokształcenia.
4. **Przedsiębiorczość indywidualna** – skłonność do freelancingu, samozatrudnienia i pracy projektowej.
5. **Świadomość dobrostanu** – wysoka wrażliwość na jakość środowiska pracy i równowagę praca–życie.
6. **Pragmatyzm zawodowy** – realistyczna ocena ofert i warunków pracy.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Niestabilne zatrudnienie** – dominacja umów czasowych i prekaryjnych.
2. **Niskie bezpieczeństwo ekonomiczne** – ograniczona ochrona socjalna na starcie kariery, wpływ na planowanie życia.
3. **Opóźnione wejście na rynek pracy** – ryzyko trwałego „zakleszczenia” w gorszych segmentach.
4. **Słabe powiązanie edukacji z rynkiem pracy** – trudności w przejściu z nauki do zatrudnienia.
5. **Nierówności terytorialne** – ograniczony dostęp do jakościowych miejsc pracy poza metropoliami i miastami.
6. **Napięcia międzypokoleniowe** – rozbieżne oczekiwania wobec stylu pracy i zarządzania.
7. **Brak precyzyjnych danych** – utrudniona identyfikacja grup ryzyka i projektowanie wsparcia.

Kwestia kluczowa:

Edukacja w niewystarczającym stopniu przygotowuje do pracy i rozwoju indywidualnych talentów, zaś niestabilność i niepewność zatrudnienia, nie sprzyjają silnym i nadającym sens ścieżkom zawodowym. Osłabia to pożądane trajektorie i opóźnia decyzje o usamodzielnieniu i założeniu rodziny.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Przejście z edukacji na rynek pracy – kluczowy moment dla interwencji publicznej**

   Przesunięcie uwagi polityk publicznych na działania przygotowujące do wejścia na rynek pracy oraz towarzyszące pierwszym doświadczeniom zawodowym, co może zmniejszyć ryzyko niestabilnych trajektorii zawodowych i wczesnej prekaryzacji.

2. **Złagodzenie strukturalnych skutków niepewność zatrudnienia**

   Działania legislacyjne i systemowe zmniejszające niestabilność zatrudnienia, która obecnie sprzyja opóźnianiu usamodzielnienia oraz ograniczeniu mobilności społecznej.

3. **Zrównoważenie elastyczności rynku pracy poczuciem bezpieczeństwa**

   Utrzymanie elastyczności rynku pracy (w tym samozatrudnienie, elastyczne formy pracy) przy zwiększeniu zabezpieczeń, by zmniejszać opóźnianie kolejnych decyzji życiowych.

4. **Silniejsze sprzężenie rynku pracy z polityką mieszkaniową i transportową**

   Powiązanie polityk rynku pracy z dostępnością mieszkań np. na wynajem oraz rozwiązaniami zwiększającymi mobilność, szczególnie poza dużymi ośrodkami miejskimi, terytorialne planowanie polityk rynku pracy.

5. **Instrumenty wsparcia młodych kobiet na rynku pracy**

   Polityki rynku pracy o podejściu intersekcjonalnym, uwzględniające płeć, wiek i kontekst rodzinny (niestabilne formy zatrudnienia młodych kobiet, obciążenia opiekuńcze, luki w zabezpieczeniach socjalnych).

6. **Międzyresortowa architektura polityk wobec młodych dorosłych**

   Zastąpienie działań „punktowych" spójną wymagają architekturą polityk publicznych, łączącą rynek pracy, edukację, mieszkalnictwo, transport i politykę społeczną w kontekście analizy trajektorii życiowych.

Dodatkowe dane i raporty:

CBOS. (2025). *Praca i aspiracje zawodowe młodych dorosłych.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

Centre for the Development of Rural Areas (CDR). (2024-2025). *Sytuacja społeczno-zawodowa młodzieży na obszarach wiejskich.* Raporty tematyczne. CDR.

Deloitte. (2025). *Global Gen Z and Millennial Survey 2025.* Deloitte Insights.

European Youth Forum. (2024). *Youth, precarity and mental health in Europe.* European Youth Forum.

Eurostat. (2023-2024). *Youth employment, temporary contracts and NEET statistics.* European Commission.

EURES. (2024). *Labour market and gender gaps in employment.* European Commission.

Hays & OFF School. (2025). *Gen Boost 2025. Młodzi redefiniują pracę.* Hays Poland.

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy. (2023). *Losy absolwentów szkół zawodowych i technicznych – III runda monitoringu.* IBE-PIB.

Sitek, M., Penszko, P. (2025). *Umiejętności na polskim rynku pracy. Raport tematyczny z badania PIAAC 2023.* Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

World Economic Forum. (2025). *The Future of Jobs Report 2025.* World Economic Forum.



DR HAB. MIKOŁAJ LEWICKI
Wydział Socjologii, Uniwersytet Warszawski



MICHAŁ GÓRKA
Wydział Socjologii, Uniwersytet Warszawski

Ekspertyza. **Skumulowane przyczyny opóźnionego wejścia młodych dorosłych w samodzielność**

Proces usamodzielniania się młodych Polek i Polaków wyraźnie blokuje kilka nakładających się czynników. Deficyty kompetencyjne i niepewność zatrudnienia utrudniają budowę stabilności ekonomicznej, co w połączeniu z kryzysem mieszkaniowym zmusza młodych do długotrwałego gniazdownictwa lub polegania wyłącznie na zasobach rodziny. Jednocześnie narastające niedopasowanie kulturowe i geograficzne między kobietami a mężczyznami, skorelowane z nierównościami klasowymi, utrwala dziedziczenie statusu społecznego. Brak systemowego wsparcia ze strony państwa zastępuje zależność od rodziny, co generuje napięcia wewnątrzpokoleniowe i oddala młodych od sfery publicznej.

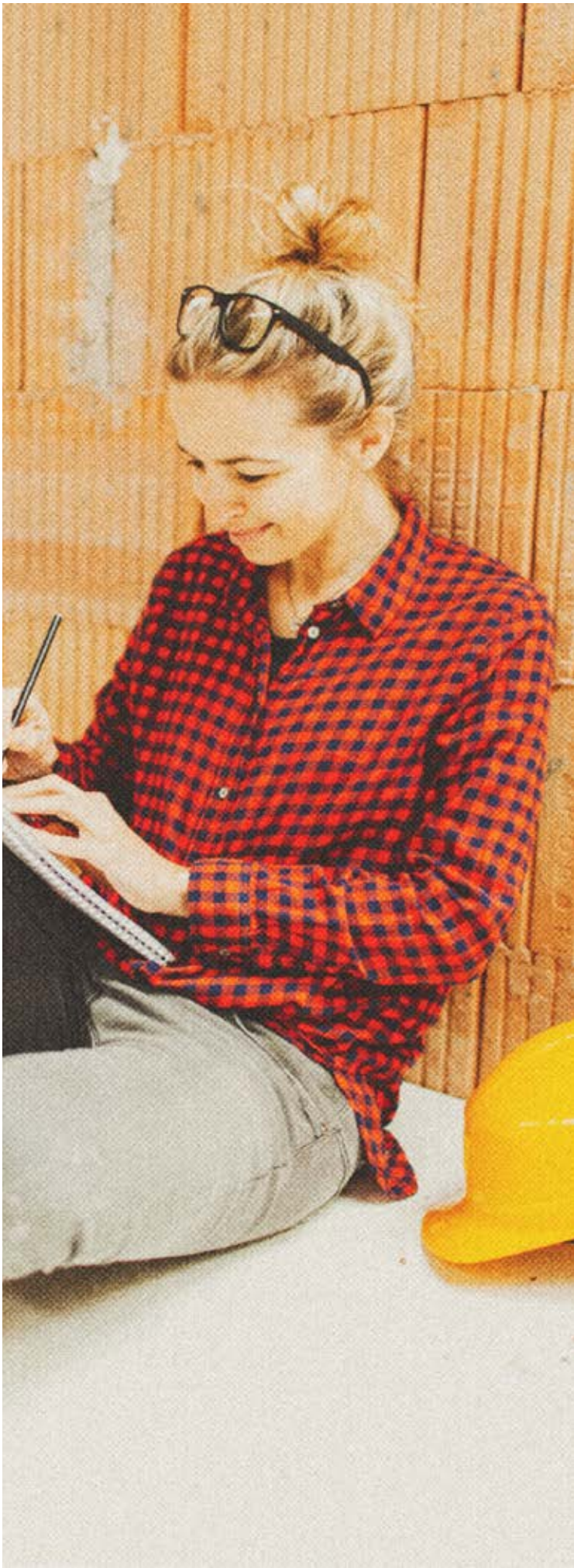
1. Niski poziom przygotowania osób młodych do wejścia na rynek pracy

Szkoły ponadpodstawowe w niewystarczającym stopniu przygotowują absolwentów do pracy zarobkowej i realiów społecznych. Podczas gdy licea są niedostosowane do wymogów rynku, szkolnictwo branżowe oferuje niską jakość praktyk. Mimo zapewnienia dobrych kompetencji podstawowych na tle międzynarodowym, system edukacji nie odpowiada na realne potrzeby przyszłego zatrudnienia.

Obawy o usamodzielnienie pojawiają się już na etapie szkoły średniej. Aspiracje edukacyjne polskich uczniów są przy tym niższe od średniej UE i OECD, a połowa piętnastolatków obawia się porażki życiowej z powodów finansowych (PISA, 2022). Powszechne jest poczucie, że szkoła nie przygotowuje do dorosłości, co skutkuje jednymi z najniższych w krajach OECD kompetencjami społeczno-emocjonalnymi uczniów. Krytycznie niskie wyniki w zakresie ciekawości, współpracy i kontroli emocji czynią ich słabo przygotowanymi do dorosłego życia pomimo posiadanej wiedzy teoretycznej.

2. Uwięzienie w czasowych formach zatrudnienia

Mimo niskiego poziomu bezrobocia, młode Polki i Polacy są szczególnie dotknięci niepewnością zatrudnienia. Zgodnie z danymi BAEL, wskaźnik zatrudnienia wśród osób młodych wynosi 59,8% i jest wyższy od średniej dla całej populacji, a odsetek NEET należy do najniższych w Europie (10,2% populacji w tym wieku). Istnieje jednak znaczne niedopasowanie aktywnych polityk rynku pracy, które są wykorzystywane w celu aktywizacji młodych osób bezrobotnych (Madoń i in., 2024). Miarą niepewności zatrudnienia pozostaje odsetek osób, pracujących na czas określony. Choć wskaźnik ten sukcesywnie spada, w grupie najmłodszych pracowników (15-24 lata) nadal osiąga wysokie wartości – w 2023 r. wynosił on 36,4% (Eurostat, 2023), co wciąż stanowi barierę dla stabilizacji życiowej młodych dorosłych. Rynek pracy od lat więzi młode osoby w czasowych formach zatrudnienia, utrudniając im przejście do stabilnej pracy (Kiersztyn, 2021).

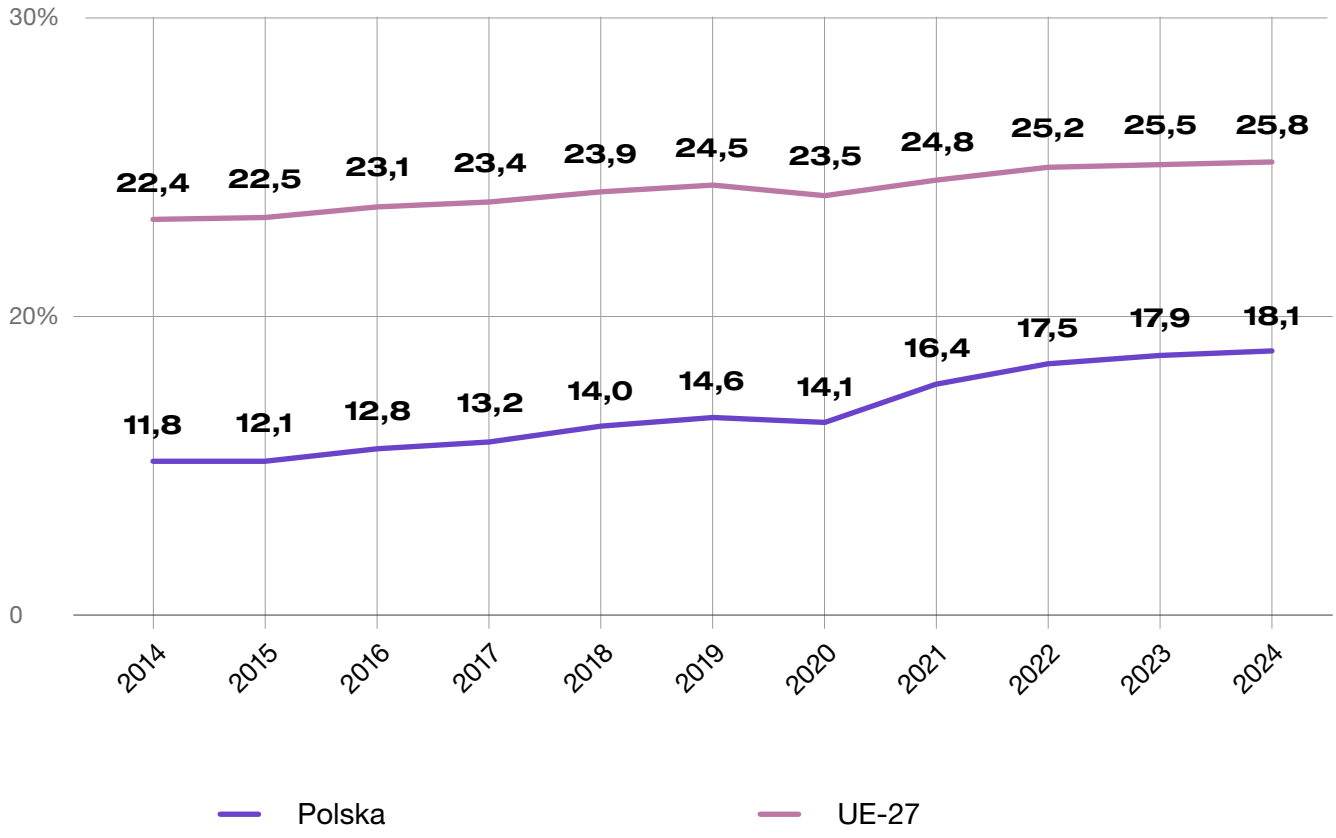


3. Edukacja przestaje być gwarantem zatrudnienia

Osobom młodym coraz trudniej jest poprawić swoje szanse na rynku pracy i sytuację życiową dzięki edukacji. Młode Polki i Polacy rzadko łączą formalną edukację z zatrudnieniem – według danych BAEL w 2024 r. grupa ta stanowiła jedynie 18,1% populacji w wieku 15-24 lata (Wykres E.1). Mimo, iż zdobycie wyższego wykształcenia poprawia szanse na rynku pracy, w Polsce różnica w dochodzie wynikająca z ukończonych studiów maleje i w 2024 r. była niższa niż mediana dla innych państw UE (Eurostat, 2024). Oznacza to, że uzyskanie wysokich kompetencji w formalnym systemie edukacji nie poprawia znacząco sytuacji życiowej. Dodatkowo, według danych Eurostatu udział polskich pracowniczek i pracowników w edukacji nieformalnej i treningu jest jednym z najniższych w Europie. Nie wynika to jedynie z niewystarczającej oferty tworzonej przez pracodawców, a również z braku chęci zgłaszanych przez same pracowniczki i pracowników (PIAAC, 2023). Ostatecznie edukacja, która tradycyjnie pozwalała osiągnąć wyższy poziom życia w przyszłości, została pozbawiona swojej roli gwaranta stabilnego zatrudnienia.

Wykres E.1

Młodzi w wieku 15-24 lata łączący naukę i pracę zawodową – Polska i UE (%)



Źródło: BAEL/Eurostat, 2025

4. Nadmierna elastyczność kosztem stabilnego rozwoju

Rynek pracy premiuje elastyczność kosztem stabilnego rozwoju zawodowego. Gospodarka, oparta głównie na zawodach o średnich wymaganiach, nie generuje popytu na wysokie kwalifikacje, co hamuje rozwój kompetencji pracowników (IBE, 2023). Choć polscy absolwenci startują z relatywnie wysokim poziomem umiejętności, ich potencjał ulega regresowi w trakcie kariery, spychając Polskę na koniec rankingów europejskich (PIAAC, 2023; PIE, 2025). Niedopasowanie systemu edukacji jest maskowane przez doraźną adaptację młodych do niskich oczekiwań pracodawców. Strukturalne uwarunkowania rynku pracy nie skłaniają pracodawców do współpracy z urzędami pracy i związkami zawodowymi, a młodzi pracownicy nie są wystarczająco motywowani do zwiększania swoich kompetencji.

5. Ograniczony dostęp do mieszkań, drożejący najem

Pomimo wzrostu wynagrodzeń, barierą w zakupie nieruchomości pozostają restrykcyjne kryteria zdolności kredytowej. W efekcie młodzi dorośli są grupą najbardziej narażoną na tzw. lukę czynszową (Czerniak i in., 2025). Skala trudności rynkowych sprawia, że aż 20% młodych użytkowników pozyskało mieszkanie w drodze spadku lub darowizny (Czerniak, 2023). Oparcie modelu zaspokajania potrzeb mieszkaniowych o zasoby rodzinne (tzw. dziedziczenie statusu) skutkuje niską mobilnością przestrzenną i utrwala normę własności.

Z drugiej strony, osoby decydujące się na najem mierzą się z rekordową dynamiką kosztów. Ceny najmu w Polsce wzrosły w ostatniej dekadzie o ok. 73%, co stanowi ponad trzykrotność średniego wzrostu w UE. Deficyt dotyczy także infrastruktury publicznej – według szacunków Polskiej Sieci Ekonomii (2025), o jedno miejsce w domach studenckich ubiega się średnio 8 osób. W konsekwencji brak dostępnej oferty mieszkaniowej staje się jedną z krytycznych barier usamodzielnienia i głównym czynnikiem opóźniającym wejście w dorosłość.

6. Zależność finansowa od rodziców

W 2024 r. 68,3% młodych dorosłych poniżej 34. roku życia mieszkało z rodzicami lub pozostawało od nich finansowo zależnych – wskaźnik ten, po wzroście w okresie pandemii, należy dziś do trzech najwyższych w UE (Eurostat). W odróżnieniu od wielu krajów europejskich, większość tych osób w Polsce pracuje na pełen etat, co wskazuje na strukturalny deficyt dostępnych mieszkań. Współwystępują z tym wysokie ceny zakupu i najmu oraz nasilające się przeludnienie mieszkań, szczególnie dotykające młodych. Zjawisko gniazdownictwa obejmuje nie tylko wspólne zamieszkiwanie, lecz także powszechne korzystanie ze wsparcia finansowego rodziców, traktowane już jako norma społeczna. Brak takich transferów istotnie utrudnia proces usamodzielniania się (Olcoń-Kubicka i in., 2025). W warunkach niestabilnego rynku pracy i ograniczeń polityki społecznej młodzi Polacy pozostają więc w dużej mierze ekonomicznie zależni od rodziny.

7. Zróżnicowane ścieżki karier zawodowych i edukacyjnych

Ścieżki edukacyjne i zawodowe młodych podlegają silnej polaryzacji ze względu na płeć. Różnice te krystalizują się już na etapie szkół ponadpodstawowych, a ulegają utrwaleniu w szkolnictwie wyższym – kobiety stanowią blisko 63% osób kończących studia wyższe w Polsce (Eurostat, 2024). Nierówności te rzutują na dynamikę wchodzenia w dorosłość: zjawisko gniazdownictwa znacznie częściej dotyczy mężczyzn.



Podczas gdy z rodzicami mieszka nieco więcej niż co trzecia kobieta w wieku 25-34 lata (37%), w przypadku mężczyzn jest to już co drugi (52%) (CBOS, 2024). Mężczyźni statystycznie później osiągają samodzielność ekonomiczną i rzadziej migrują do metropolii, co przy rosnących rozbieżnościach w kapitale kulturowym pogłębia asymetrię społeczną między płciami (Kamecka, 2023). W efekcie niedopasowanie edukacyjno-matrymonialne staje się kluczową barierą w tworzeniu stabilnych związków i płynnej tranzycji do dorosłości.

8. Trudności w budowaniu trwałych relacji

Rozbieżne ścieżki edukacyjne generują „rozjazd geograficzny" płci: młode kobiety dominują w metropoliach, podczas gdy mężczyźni częściej pozostają w mniejszych ośrodkach (Gromada, 2025). Dystans ten, potęgowany różnicami w kapitale kulturowym, współwystępuje z narastającym poczuciem osamotnienia i kryzysem zdrowia psychicznego (ESS, 2024). Według danych Eurostatu (2024) mediana wieku zawarcia pierwszego małżeństwa oraz urodzenia pierwszego dziecka w Polsce stale rośnie, a współczynnik dzietności (TFR) spadł do poziomu 1,16, co według Banku Światowego (2024) plasuje Polskę wśród krajów o najniższej zastępowalności pokoleń na świecie. Skumulowane bariery usamodzielnienia bezpośrednio napędzają pogłębiający się kryzys demograficzny.

9. Prywatyzacja problemów strukturalnych

Sprzężenie powyższych zjawisk tworzy bezprecedensowe wyzwania dla polityki publicznej, które obecnie pozostają poza głównym nurtem debaty. Trudności w usamodzielnianiu się młodych są postrzegane przez nich samych głównie jako porażka indywidualna lub kwestia

„wygody", a nie jako systemowy deficyt wymagający interwencji publicznej. Z badań wynika, że młodzi dorośli mieszkający z rodzicami nie chcą wyprowadzić się z domu z uwagi na brak odpowiednich środków finansowych oraz wygodę zamieszkiwania w domu rodzinnym. Brak dostępności mieszkań na rynku nie wydaje się jednak dla nich przeszkodą – jako powód wskazuje go jedynie 18% młodych Polek i Polaków (Sarnowska i in., 2025).

W obliczu trudności doświadczanych w trakcie wchodzenia w dorosłość młodzi Polacy nie oczekują zdecydowanych działań ze strony państwa. Nie oznacza to, że są zadowoleni z otaczającej ich rzeczywistości społeczno-gospodarczej. Nie wierzą, że ich sytuacja mieszkaniowa będzie lepsza od sytuacji ich rodziców (Sarnowska i in., 2025) i generalnie wątpią, że w Polsce większość osób ma szansę podnieść standard swojego życia (European Social Survey).

Powszechna indywidualizacja problemu usamodzielnienia sprzyja narastaniu poczucia niesprawiedliwości oraz skłania do wycofania się w sferę prywatną, gdzie rodzina staje się jedynym gwarantem bezpieczeństwa.

W efekcie brak systemowej odpowiedzi na kryzys tranzycji do dorosłości utrwala model zależności od zasobów rodziny, czyniąc z kwestii usamodzielnienia barierę społeczną. Bariery tej nie da się pokonać bez głębokiej reformy polityk mieszkaniowych, edukacyjnych oraz rynku pracy.

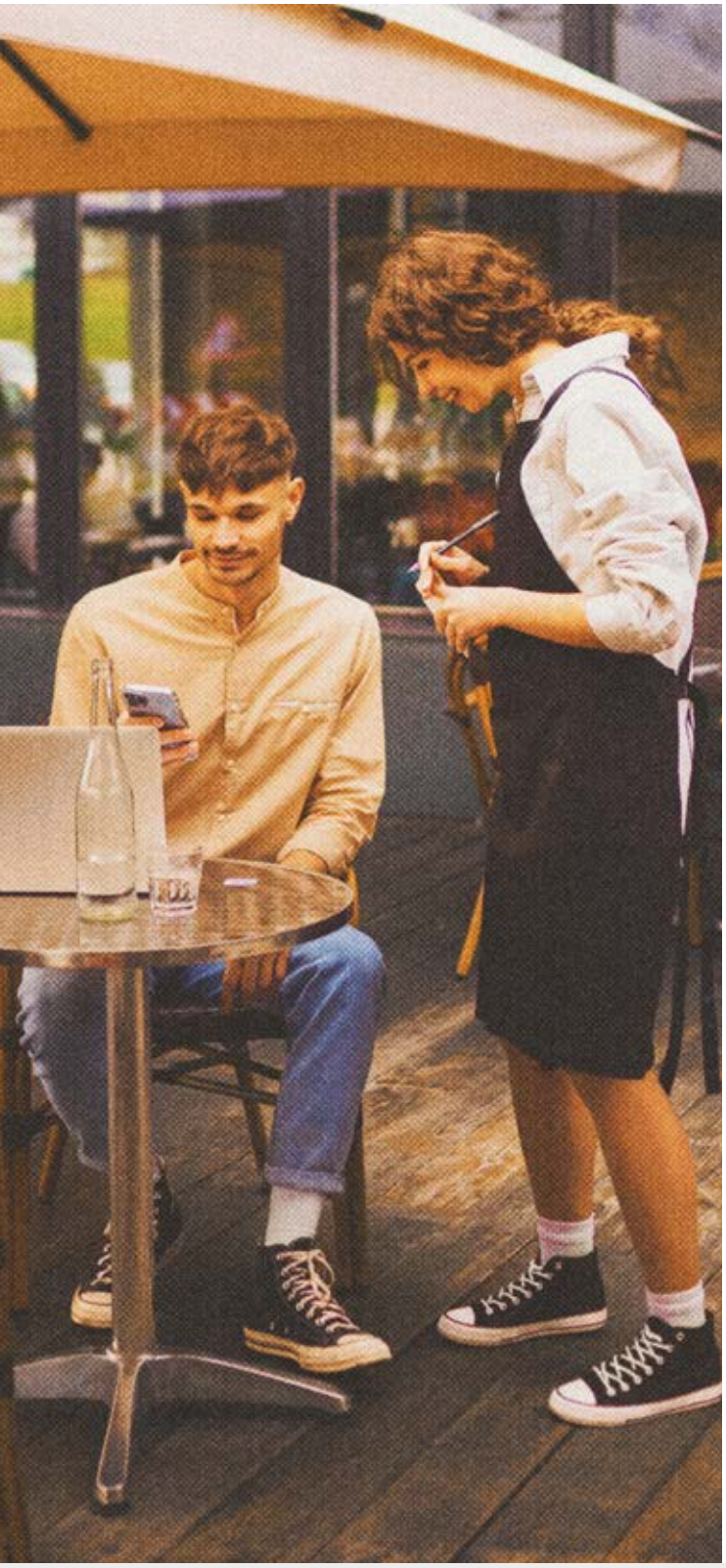
Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Dostosowanie szkoły do współczesnych wyzwań i form nauczania, nacisk na rozwijanie kompetencji społecznych, emocjonalnych i osobistych uczniów.**

2. **Wzmocnienie stabilności pracy młodych – kompleksowy system kształcenia ustawicznego, oparty na współdzieleniu kosztów między państwo, pracodawców i osoby uczące się, rozwiązania sprzyjające upowszechnianiu umów na czas nieokreślony i dialogowi społecznemu.**

3. **Zwiększenie dostępność mieszkań dla młodych przez reformę rynku najmu i rozwój zróżnicowanych, lokalnie dopasowanych instrumentów mieszkaniowych.**

4. **Spójny program wsparcia wejścia w dorosłość, który wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i współzależności, przeciwdziałając dystansowaniu się młodych od państwa jako wspólnoty obywatelskiej.**



73%

Ceny najmu w Polsce w ostatniej dekadzie wzrosły o niemal 3/4 – trzykrotnie więcej od średniej w Unii Europejskiej. (Eurostat, 2025)

68,3%

Ponad 2/3 osób w wieku 18-34 lata w Polsce mieszka z rodzicami lub jest od nich finansowo zależne – trzecia najwyższa wartość w Europie w 2024 r. (Eurostat, 2025)

59,8%

Osoby pracujące w wieku 15-34 lata jako odsetek ogółu ludności w tej grupie wieku. W całej populacji w wieku 15-89 lat pracuje 56,8% osób. (BAEL, 2024)

42%

Niższe koszty to powód mieszkania z rodzicami dla ponad 1/3 osób w wieku 25-34 lata, 39% wskazuje na zbyt małe dochody. (CBOS, 2025)

18%

Jedynie co piąta osoba mieszkająca z rodzicami wskazuje na brak dostępności mieszkań na rynku jako przeszkodę wyprowadzki z domu rodzinnego. (Sarnawska i in., 2025)

Bibliografia:

Czerniak, A., Kroszka, J., Twardoch, A. (2025). *Luka czynszowa w Polsce* (praca w przygotowaniu).

Olcoń-Kubicka, M., Kubicki, P., Ruzik-Sierdźińska, A. (2025). Financial transfers from parents to adult children and the invisible role of state policy in Poland. *Problemy Polityki Społecznej. Social Policy Issues,* 68(1), 1-20.

Sarnowska, J., Pustułka, P., Kajta, J., Gajek, J. (2025). „To jest w ogóle jakiś dramat". Sytuacja mieszkaniowa młodych ludzi w Polsce. *Studia Socjologiczne,* 1(256), 59-90.



DR PAULINA SOBIESIAK-PENSZKO
Socjolożka wsi, Instytut Strategii Żywnościowych „Grunt”

Ekspertyza. **Sytuacja i potrzeby młodzieży wiejskiej w świetle współczesnych przemian**

Warunki życia i rozwoju młodzieży wiejskiej są złożone i zróżnicowane wewnętrznie, kształtowane przez status społeczno-ekonomiczny rodzin oraz zasoby lokalnych wspólnot. Choć młodych mieszkańców wsi cechuje pragmatyzm, silne wsparcie rodzinne i rosnąca duma z pochodzenia, nadal doświadczają oni nierówności edukacyjnych, transportowych i zdrowotnych. Ograniczony rynek pracy, trudna sytuacja w rolnictwie, bariery mieszkaniowe i wykluczenie komunikacyjne sprzyjają migracjom. Kluczowe dla przyszłości młodych mieszkańców wsi jest systemowe działanie na rzecz rozwoju obszarów wiejskich jako atrakcyjnych miejsc życia, pracy i rozwoju.

Mity na temat homogeniczności młodzieży wiejskiej

Młodzież wiejska nie stanowi grupy jednorodnej, a różnice wewnątrz tej kategorii bywają większe niż między młodzieżą wiejską i miejską (Fundacja Stocznia, 2011). Sytuację w największym stopniu różnicują status społeczno-ekonomiczny rodziny oraz potencjał lokalnych społeczności, w tym położenie względem ośrodków miejskich, regionalnych i metropolitalnych. W obrębie młodzieży wiejskiej można wyróżnić, m.in. dzieci lokalnych elit oraz zamożnych rolników, dysponujące wysokim kapitałem kulturowym i wyraźnie uprzywilejowaną pozycją startową, a także dzieci przeciętnych mieszkańców wsi, których ścieżki życiowe są silnie uzależnione od lokalnego rynku pracy i infrastruktury. Szczególnie niekorzystna sytuacja dotyczy nadal młodzieży z terenów popegeerowskich, gdzie kumulacja deficytów edukacyjnych, kulturowych i infrastrukturalnych sprzyja trwałej reprodukcji nierówności społecznych.

Wartości, pragmatyzm, rodzina i duma z pochodzenia

Młodzież wiejską cechuje wyraźny pragmatyzm życiowy – częściej niż rówieśnicy z miast jako podstawowe warunki udanego życia wskazuje stabilną pracę i bezpieczeństwo finansowe, co wiąże się z większą niepewnością ekonomiczną oraz ograniczonym dostępem do instytucjonalnych form wsparcia

na obszarach wiejskich. Kluczową rolę w codziennym funkcjonowaniu młodych pełni rodzina, będąca podstawową siecią wsparcia emocjonalnego i praktycznego; 83% uczniów szkół rolniczych deklaruje możliwość liczenia na pomoc rodziców w sytuacjach trudnych (Centrum Doradztwa Rolniczego, Oddział w Krakowie, 2020).

Wieś pozostaje także swoistym „ostatnim przyczółkiem rodziny wielopokoleniowej" – relacje z dziadkami są tu wyraźnie silniejsze niż w miastach i często kompensują deficyty w dostępie do usług publicznych, takich jak opieka czy transport. Kontekst ten sprzyja utrzymywaniu bardziej tradycyjnych wzorców życia rodzinnego, co znajduje odzwierciedlenie w większym przywiązaniu do wiary oraz wyższej wartości przypisywanej posiadaniu dzieci. Równolegle obserwowane jest osłabienie dawnych mechanizmów stygmatyzacji pochodzenia wiejskiego – większość badanych nie postrzega miejsca zamieszkania jako czynnika dyskryminującego. Jedynie 18% uważa, że pracodawcy preferują osoby z miast, a 47% jest przekonanych, że pochodzenie wiejskie nie utrudnia znalezienia zatrudnienia, co potwierdza spadek znaczenia barier symbolicznych związanych z pochodzeniem (Centrum Doradztwa Rolniczego, Oddział w Krakowie, 2020).

Nierówności edukacyjne, transportowe i przestrzenne

Nierówności edukacyjne coraz częściej przebiegają wzdłuż osi centrum-peryferie, a nie prostego podziału miasto-wieś. W młodszych rocznikach szkolnych różnice wynikają przede wszystkim z kapitału kulturowego i społecznego rodzin, a nie z samej lokalizacji szkoły (PIRLS, TIMSS). Na etapie szkół ponadpodstawowych mechanizmy różnicowania ulegają nasileniu w wyniku selekcji i migracji



edukacyjnych – szkoły w dużych miastach koncentrują uczniów o wyższym kapitale, co sprawia, że obserwowane różnice są efektem koncentracji zasobów, a nie wyłącznie jakości nauczania.

Jedną z najpoważniejszych barier strukturalnych, z jakimi mierzy się młodzież wiejska, jest wykluczenie komunikacyjne, które ogranicza samodzielność, dostęp do zajęć pozaszkolnych oraz uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i towarzyskim oraz rozwijanie zainteresowań i kompetencji poza szkołą (Centrum Doradztwa Rolniczego, Oddział w Krakowie, 2020). Szczególnie trudna sytuacja dotyczy młodzieży mieszkającej w odległości 6-15 km od miast powiatowych – zbyt blisko, by korzystać z internatów, a jednocześnie zbyt daleko, by swobodnie funkcjonować bez dostępu do prywatnego transportu. Problem pogłębia niedobór dostępnych, atrakcyjnych przestrzeni spędzania czasu wolnego – zwłaszcza miejsc dla starszej młodzieży, które nie są placami zabaw dla dzieci ani salkami pod ścisłym nadzorem dorosłych. Jednocześnie starsza młodzież rzadziej niż młodsze grupy znajduje się w centrum zainteresowania lokalnych instytucji kultury, które nie zawsze dysponują ofertą odpowiadającą jej potrzebom i stylom spędzania czasu.

Dobrostan młodzieży wiejskiej

Młodzież z obszarów wiejskich jest w dużej mierze zadowolona ze swojego życia, a deklarowane poczucie szczęścia nie różni się istotnie od poziomu wskazywanego przez młodzież miejską (Fundacja Stocznia, 2011). Jednocześnie młodzi mieszkańcy wsi wyraźnie dostrzegają nierówności w dostępie do usług publicznych, zwłaszcza ochrony zdrowia – niemal 1/4 uczniów szkół rolniczych uważa, że nie może dbać o zdrowie w takim samym stopniu, jak ich rówieśnicy z miast (Centrum Doradztwa Rolniczego, Oddział w Krakowie, 2020).

Istotnym wyzwaniem pozostaje ograniczony dostęp do specjalistycznego wsparcia, w tym pomocy psychologicznej. Uczniowie szkół wiejskich stanowią 43% populacji uczniów, lecz jedynie 35% korzystających z pomocy psychologiczno-pedagogicznej (GUS 2019; MEN 2019, cyt. za CDR Kraków, 2020). Barierą jest nie tylko dostępność usług, lecz także obawa przed stygmatyzacją w małych społecznościach lokalnych (kontrola społeczna i lęk przed plotkami).

Coraz większą rolę w kształtowaniu dobrostanu młodzieży wiejskiej odgrywa środowisko cyfrowe. Wzorce korzystania z mediów cyfrowych upodabniają się do obserwowanych w miastach. Choć młodzi mieszkańcy wsi spędzają w sieci nieco mniej czasu niż młodzież miejska – co można wiązać, m.in. z gorszą jakością infrastruktury internetowej oraz większym obciążeniem obowiązkami domowymi – to relatywnie częściej wykorzystują internet do celów edukacyjnych, takich jak odrabianie lekcji czy rozwijanie własnych zainteresowań. Zjawisko to wskazuje na kompensacyjną funkcję środowiska cyfrowego wobec ograniczonej oferty edukacyjnej i kulturalnej dostępnej w lokalnych społecznościach (KSOW, 2024).

Jednocześnie środowisko cyfrowe niesie ze sobą specyficzne zagrożenia, w tym hejt, który jest postrzegany przez młodzież jako zjawisko powszechne i szczególnie dotkliwe w warunkach ograniczonej sieci wsparcia poza rodziną. Brak transportu

Tabela E.1

Czynniki sprzyjające zatrzymaniu młodych dorosłych na obszarach wiejskich

Czynnik	Odsetek
Miejsca pracy na terenie gminy / powiatu	49,7%
Niższe koszty budowy lub zakupu domu / mieszkania	46,2%
Wsparcie dla rodzin z dziećmi	31,6%
Dobre skomunikowanie (transport publiczny)	25,6%
Miejsca w żłobkach	18,1%
Dostęp do lepszej edukacji	17,1%
Dostęp do lepszej opieki zdrowotnej	14,8%
Włączenie młodych w życie lokalne	14,5%
Miejsca w przedszkolach	12,6%
Dostęp do kredytu / wsparcia na działalność	9,4%

Źródło: Polska wieś i rolnictwo 2023. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi (MRiRW), 2023. Próba: N=712, mieszkańcy obszarów wiejskich w wieku 18-34 lata. Pytanie wielokrotnego wyboru (maks. 3 wskazania); odsetki nie sumują się do 100%

publicznego dodatkowo pogłębia te problemy – wykluczenie komunikacyjne zamyka młodych ludzi w domach i wymusza przeniesienie znacznej części aktywności społecznej do sieci. Sprzyja to poczuciu osamotnienia i uwięzienia, porównywalnemu z doświadczeniami izolacji znanymi z okresu lockdownu (Centrum Doradztwa Rolniczego, Oddział w Krakowie 2020).

Praca, rolnictwo i perspektywy rozwoju

Liczba młodych osób w wieku 15-24 lata systematycznie maleje, także na obszarach wiejskich, gdzie lokalne rynki pracy są płytkie i słabo zróżnicowane. Dominacja administracji publicznej, rolnictwa i drobnych usług nie odpowiada aspiracjom młodych,

zwłaszcza z wyższym wykształceniem, co sprzyja migracjom do miast i drenażowi kapitału ludzkiego, w tym trwałemu odpływowi kobiet (KSOW, 2024). Rozwój usług pozarolniczych i sektorów opartych na wiedzy pozostaje ograniczony, a rolnictwo coraz częściej postrzegane jest jako niestabilne i nieopłacalne – 44% rolników uznaje je za mało atrakcyjną ścieżkę zawodową (Fundacja Stocznia, 2011; KSOW, 2024).

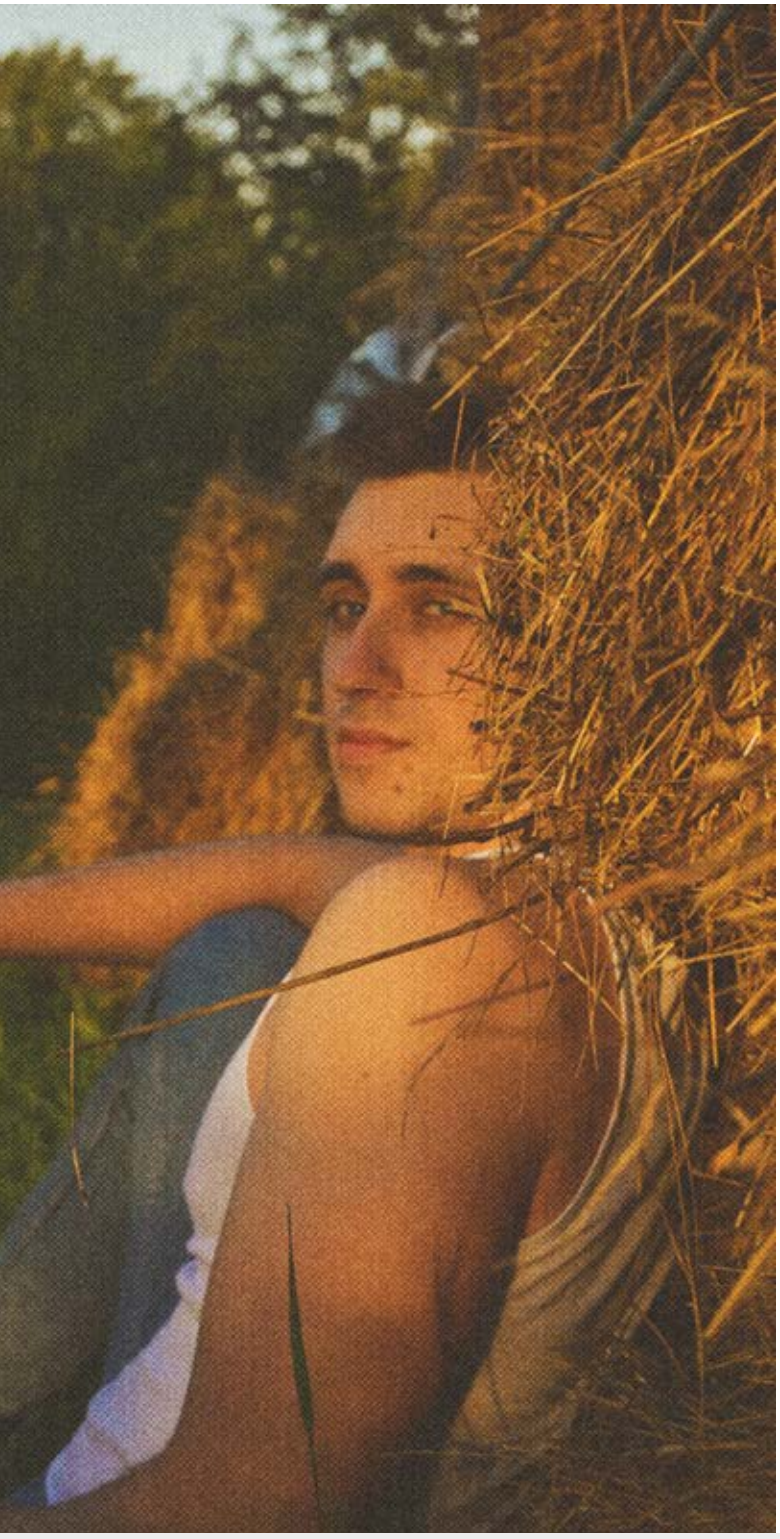
Procesy usamodzielniania młodych na wsi dodatkowo hamuje ograniczony dostęp do mieszkań na wynajem oraz wykluczenie transportowe, które utrudnia łączenie pracy w mieście z zamieszkaniem na obszarach wiejskich. W efekcie perspektywy zatrudnienia i rozwoju młodzieży wiejskiej są ściśle powiązane z całościowym rozwojem obszarów wiejskich jako miejsc do życia.

Wieś jako miejsce nowoczesnego i stabilnego życia dla młodzieży

Aby młodzi ludzie chcieli na wsi zostawać lub na nią wracać, musi ona oferować nie tylko miejsca pracy, lecz także dostęp do mieszkań, transportu, usług publicznych oraz infrastruktury społecznej, które realnie wpływają na jakość życia i poczucie sprawczości. Wyznacza to pole dla planowania polityk publicznych. Skuteczna polityka wobec młodych na wsi powinna nie tyle ograniczać migracje, ile poszerzać realne możliwości wyboru ścieżek życiowych i zawodowych poprzez (1) przeciwdziałanie wykluczeniu transportowemu, (2) wyrównywanie szans edukacyjnych, (3) tworzenie dostępnych przestrzeni aktywności i integracji młodzieży, (4) wzmocnienie systemu wsparcia zdrowia psychicznego oraz (5) rozwój potencjału obszarów wiejskich jako miejsc nowoczesnego i stabilnego życia.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Przeciwdziałanie wykluczeniu transportowemu: aktywna polityka transportowa na obszarach wiejskich, poprawa dostępności komunikacyjnej.**
2. **Wyrównywanie szans edukacyjnych – inwestycja w lokalne zaplecze edukacyjne, ograniczanie migracji edukacyjnych.**
3. **Tworzenie mniej formalnych i nieformalnych przestrzeni dla aktywności dzieci i młodzieży na obszarach wiejskich oraz wzmacniania relacji rówieśniczych i więzi społecznych.**
4. **Wzmacnianie dostępu do zdrowia psychicznego – zespoły mobilne, „punkty kontaktowe”.**
5. **Wzmocnienie rolnictwa i potencjału rozwojowego obszarów miejskich oraz zawodu rolnika jako profesji o strategicznym znaczeniu dla bezpieczeństwa i stabilności państwa.**



83%

Tylu uczniów szkół rolniczych uważa, że mogłaby liczyć na wsparcie w trudnej sytuacji ze strony swoich rodziców. 75% respondentów spodziewa się takiego wsparcia ze strony rodzeństwa, a 67% ze strony dziadków. (CDR w Krakowie, 2020)

68%

Odsetek uczniów szkół rolniczych, którzy deklarują ogólne zadowolenie z życia. (CDR w Krakowie, 2020)

44%

Niemal połowa uczniów ze szkół rolniczych jest zdania, że młodzież mieszkająca w mieście ma lepsze perspektywy rozwoju. (CDR w Krakowie, 2020)

32%

Odsetek uczniów szkół rolniczych, którzy deklarują możliwość rozwijania wszystkich swoich zainteresowań. 56% deklaruje na ograniczone możliwości lub ich brak. (CDR w Krakowie, 2020)

13%

Tylko tylu ankietowanych młodych mieszkańców wsi uznaje, że ma jakikolwiek wpływ na istotne decyzje podejmowane w swojej gminie. (CDR w Krakowie, 2020)

Bibliografia:

Centrum Doradztwa Rolniczego w Krakowie. (2024). *Młodzi z obszarów wiejskich. Analiza dostępnych badań i danych* (raport końcowy). CDR w Krakowie.

Centrum Doradztwa Rolniczego w Krakowie. (2020). *Równe traktowanie dzieci i młodzieży z obszarów wiejskich (w tym dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami) w dostępie do usług społecznych, zdrowotnych, edukacyjnych, sportowych i kulturalnych* (raport z badań). CDR w Krakowie.

Fundacja Stocznia. (2011). *Młodzież na wsi. Raport z badania.* Fundacja Stocznia.

Fundacja Stocznia. (2025). *Ważni ludzie z małych miejsc. Głosy młodzieży z małych miejscowości.* Fundacja Stocznia. https://nck.pl/upload/2025/04/mlodzieznawsiraport.pdf



WIKTORIA NOWAK
Współzałożycielka GenBoost

Ekspertyza. **Elastyczność i sens – oczekiwania młodych pracowników**

Generacja Z wkroczyła na rynek pracy z energią i nowym zestawem oczekiwań wobec pracy. Ich zrozumienie i zaspokojenie są kluczowe dla firm pragnących zachować konkurencyjność i przyciągnąć młode talenty.

Pracując na co dzień w projekcie GenBoost z firmami w obszarze komunikacji międzypokoleniowej, obserwujemy wyraźne zmiany w oczekiwaniach młodszych pracowników, dotyczące m.in. elastyczności pracy, podejścia do nadgodzin oraz dobrostanu. Zmiany te są efektem procesów społeczno-ekonomicznych, które ukształtowały pokolenie Z – w tym życia w warunkach stałego przebodźcowania, pogarszającej się kondycji zdrowia psychicznego oraz dorastania w cieniu globalnej niepewności, takiej jak pandemia COVID-19.

W podejściu młodego pokolenia do pracy przejawia się to w nadawaniu wyższego priorytetu sensowi, rozwojowi i możliwości realnego wpływu niż stabilności zatrudnienia. Generacja Z unika monotonii, poszukując ról i zadań, które mają znaczenie. Stąd wysoka rotacja – młodzi pracownicy nie akceptują pracy pozbawionej perspektyw i głębszego celu. Podczas gdy przedstawiciele pokolenia *Baby Boomers* spędzali w jednym miejscu pracy przeciętnie około 7,5 roku, dla Generacji Z normą coraz częściej staje się zatrudnienie trwające rok lub krócej.

Elastyczność pracy jako nowa norma

Dotychczasowe formy etatyzmu są nieadekwatne do oczekiwań młodych pracowników (19-26 lat). Badania GenBoost wskazały, że interesuje ich najczęściej praca na część etatu (44% respondentów) oraz na godziny (18%). Tylko 38% wskazało pełny etat.

Powodem może być fakt, że młode pokolenie prócz pracy zawodowej podejmuje się dodatkowej edukacji. Pracodawcy z kolei oferują pracę na pełny etat (88%), zaledwie 2% – na godziny. Rozbieżność oferty i oczekiwań utrudnia młodym ludziom, którzy chcą łączyć wiele dziedzin życia, znalezienie satysfakcjonującej pracy, zaś pracodawcom komplikuje pozyskanie i utrzymanie młodych talentów.

Ważna jest zwłaszcza elastyczność pracy. „Elastyczna praca hybrydowa” – określenie często używane w ogłoszeniach pracodawców – nie jest tym, czego szuka pokolenie Z.

Mając na myśli pracę elastyczną, 44% pracodawców myśli o pracy hybrydowej – podczas gdy tak definiuje ją tylko 9% młodych osób. Dla 45% przedstawicieli najmłodszej generacji praca elastyczna oznacza możliwość pracy w dowolnych godzinach – tak z kolei rozumie ją jedynie 3% pracodawców. Nie są to już subtelne różnice, lecz wyraźny rozdźwięk w postrzeganiu organizacji pracy przez pracodawców i młodych pracowników (Wykres E.1).

Nadgodziny – tak, jeśli to coś zmieni

Kolejną wyraźną zmianą jest podejście do pracy w nadgodzinach. Młode osoby, często obserwujące swoich przepracowanych rodziców inaczej podchodzą do zacierania granicy pomiędzy czasem wolnym a czasem pracy. Dla 81% młodych pracowników odmowa pracy w nadgodzinach jest priorytetyzacją równowagi między życiem a pracą. Tak też rozumie to 58% pracodawców. 20% z nich uważa jednak, że jest to niezrozumienie potrzeb firmy, a 12% – brak zaangażowania. Tymczasem tylko 3% młodych ludzi wskazało jako powód niechęci do pracy w nadgodzinach brak zaangażowania, a tylko 1% – niezrozumienie potrzeb firmy. W tym przypadku nie chodzi jednak tylko o fakt stawiania jasnych granic i oczekiwanie, że praca po godzinach będzie dodatkowo płatna – ale również o to, jak ta potrzeba jest komunikowana. Z naszego doświadczenia wynika, że młode osoby chętniej zostają po godzinach, jeśli mają poczucie, że ich wkład coś zmieni.

Poczucie sensu i wypalenie

Badania mocno uwidaczniają wagę poczucia sensu w pracy. W tym kontekście istotnym zjawiskiem jest znacząca skala wypalenia zawodowego młodych pracowników. Doznało go aż 46% pracowników w wieku 19-26 lat, a tylko 1/3 stwierdza, że nie doświadczyło

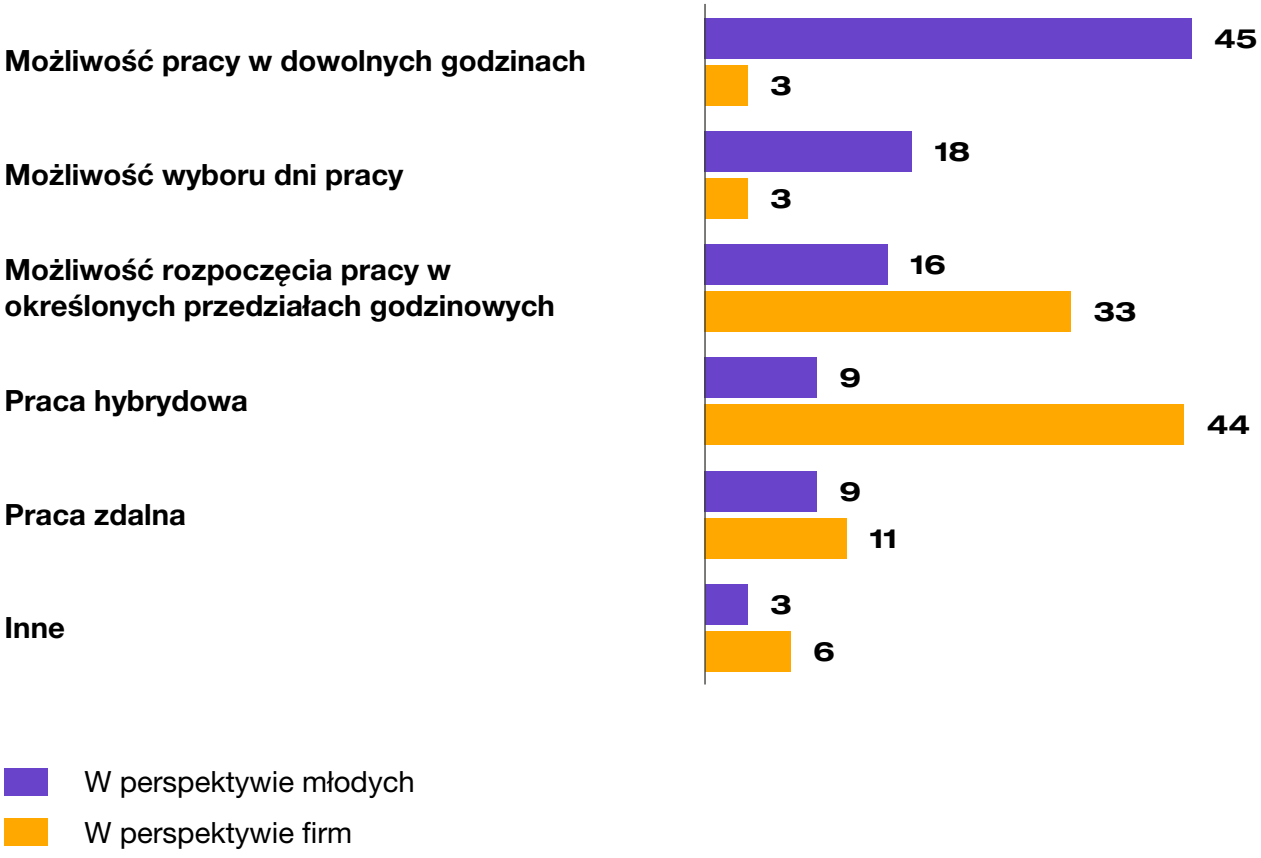


takiego stanu. Mamy więc na rynku pracy rzeszę dwudziestokilkulatków, którzy już czują się wypaleni zawodowo. Wiąże się to m.in. z kwestią wieloetatowości, która dla młodych pracowników oznacza szansę na dodatkowe dochody, ale także przepracowanie (75%) i stres (64%).

Powodem może być również kultura organizacyjna, np. odrzucanie pomysłów młodych pracowników, którzy mają nowe (choć nie zawsze możliwe do wdrożenia) pomysły. Starszych pracowników to denerwuje – dla młodszych jest objawem poszukiwania sensu i zaangażowania. Ostrzegamy menedżerów, że takie podejście to przepis na nieudane relacje międzypokoleniowe. Firmy powinny tworzyć pracownikom z pokolenia Z przestrzeń, która pozwala na „wykazanie się". Zaangażowany emocjonalnie i poszukujący sensu pracownik z pokolenia Zet, nawet jeśli jest głośny, nietaktowny lub stanowczy może być wymarzonym pracownikiem, w którego warto inwestować.

Wykres E.1

„Praca elastyczna" w perspektywie pracowników (19-26 lat) oraz pracodawców (%)



Źródło: Hays/Off School, 2024, N=450 pracowników i 370 pracodawców

Zrozumieć lepiej młodych pracowników

Generacja Z wnosi na rynek pracy powiew świeżości, kwestionując utrwalone normy i wprowadzając standardy, na które dotychczasowe środowisko pracy bywa nieprzygotowane. Doświadczenia GenBoost wskazują na dysonans w postrzeganiu najmłodszych kadr przez pracodawców. Choć w oficjalnym dyskursie dominują pozytywne określenia, pogłębione rozmowy szybko obnażają skrywaną niechęć do pracowników młodszej generacji. Często kryje się za nią frustracja i poczucie bezradności wobec różnic pokoleniowych.

Młodzi pracownicy odczuwają to napięcie i nieszczerość deklaracji. Brak autentyczności jest pierwszym poważnym błędem przy ich zatrudnianiu. Przeszkodą są również długie procesy wdrożeniowe. Skoro pracownicy pokolenia Z chcą często rotować zawodowo, półroczny *onboarding* przestaje opłacać się obu stronom. Pracodawcy frustrują się z powodu inwestycji straty pracownika, młodzi pracownicy czują zaś, że ścieżka zaangażowania jest żmudna. Pomocne może być jasne przedstawienie wizualnej ścieżki kariery, rozpisanej na rok lub dwa lata. Obok awansów, istotnym argumentem są poziome zmiany na stanowiskach.

Zapewnienie pracownikom najmłodszej generacji sensu, możliwości rozwoju oraz zaspokojenie potrzeby zmiany to skuteczny sposób na zatrzymanie ich w organizacji.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Obowiązkowe włączanie kwestii zdrowia psychicznego do BHP – przy wysokim poziomie wypalenia zawodowego i kryzysu zdrowia psychicznego konieczne są działania kontrolne i prewencyjne.**
2. **Ułatwienie pracownikom dostępu do bezpłatnego lub współfinansowanego wsparcia psychologicznego.**
3. **Wprowadzenie i jasne określenie ram dla elastycznego czasu pracy, pracy hybrydowej i zdalnej (w tym legislacyjnych).**
4. **Wprowadzenie ulg lub zachęt dla firm, które aktywniej angażują się w działania prospołeczne i ekologiczne (ESG/CSR) oraz charakteryzują się wysoką różnorodnością i przejrzystością komunikacji, co jest kluczowe dla przyciągania talentów z Gen Z.**



88%

Odsetek pracodawców, którzy oferuje młodzieży pracę tylko na pełny etat. (Hays, GenBoost, OFF School, 2024)

81%

Dla tylu pracowników w wieku 19-26 lat odmowa pracy w nadgodzinach wynika z chęci zachowania między życiem prywatnym a zawodowym. (Hays, Genboost, OFF School 2024)

62%

Taki odsetek pracowników pokolenia Z chciałby pracować na część etatu lub w pracy na godziny – pracodawcy zwykle oferują pełny etat. (Hays, GenBoost, OFF School 2024)

46%

Niemal połowa pracowników z pokolenia Z doświadczyła już wypalenia zawodowego. (Hays, Genboost, OFF School 2025)

45%

Prawie połowa młodych pracowników (19-26 lat) rozumie pracę elastyczną jako „możliwość pracy w dowolnych godzinach" – tylko 9% jako „pracę hybrydową". (Hays, GenBoost, OFF School 2024)

Bibliografia:

Hays & OFF School. (2025). *Gen Boost 2025. Młodzi redefiniują pracę.* Hays Poland.

Hays & OFF School. (2024). *Gen Boost. Młodzi na rynku pracy.* Hays Poland.

Wheeler, J. (2025). *Job hopping is a feature, not a bug for Gen Zers: From boomer to zoomer – Job stability is a thing of the past.*



IV

8

Samodzielność finansowa i mieszkaniowa

Paweł Rabiej, Agnieszka Zaborowska

IV.8

Opóźniona i częściowo zablokowana dorosłość

1 Niska odporność finansowa młodych mimo wysokiej aktywności zawodowej

Dochody i oszczędności młodych dorosłych nie zapewniają odporności na wstrząsy ekonomiczne; znaczna część funkcjonuje bez realnego bufora finansowego, co ogranicza zdolność usamodzielnienia.

2 Wysoka aktywność, ale trudne wejście na rynek pracy

Najem i zakup mieszkania pochłaniają znaczącą część dochodu (często powyżej 40-50%), co prowadzi do stresu czynszowego i uniemożliwia akumulację kapitału na wkład własny.

3 Luka czynszowa jako kluczowa bariera strukturalna

Znaczna część młodych dorosłych znajduje się między systemami: nie kwalifikuje się do wsparcia publicznego, nie posiada zdolności kredytowej ani możliwości bezpiecznego najmu rynkowego, co blokuje realną emancypację mieszkaniową.

4 Gniazdownictwo wzorcem adaptacji do dorosłości

Odpowiedzią jest pozostawanie w domu rodzinnym – nie jest ono efektem braku aspiracji, ale pragmatyczną odpowiedzią na wysokie koszty mieszkaniowe i niestabilność dochodów.

5 Opóźniona dorosłość i kumulacja decyzji odraczanych w czasie

Brak stabilności ekonomicznej i mieszkaniowej prowadzi do przewlekania kluczowych decyzji biograficznych – wyprowadzki, wejścia w związek, rodzicielstwa. Ma to widoczne konsekwencje społeczne i demograficzne.

6 Mieszkanie jako główne „wąskie gardło” przejścia w dorosłość

Niska dostępność mieszkań oraz wysoki koszt życia stanowią obecnie kluczowy czynnik blokujący autonomię ekonomiczną młodego pokolenia.

Diagnoza w liczbach – co mówią dane?

53%

Ponad połowa młodych dorosłych w wieku 25-34 lata mieszka nadal z rodzicami (GUS/Eurostat, 2024). Podobna liczba w badaniach CBOS (2025) podaje jako powód mieszkania z rodzicami brak własnego mieszkania.

48%

Prawie połowa osób w wieku 18-29 lat wskazuje brak autonomii lokalowej jako główną przyczynę odkładania decyzji o posiadaniu dzieci. (CBOS, 2023).

44%

Tylu młodych dorosłych (19-29 lat) uznaje wyprowadzkę z domu rodzinnego za kluczowy warunek dorosłości – ważniejszy niż inne symbole dorosłego życia. (Diagnoza/PTPS, 2025)

39%

Odsetek młodych dorosłych w wieku 25-34 lata, spełniających kryteria gniazdownictwa – mieszkających w domu rodzinnym mimo osiągnięcia wieku dorosłości – wzrost o 10% od 2005 r. (CBOS, 2025)

35%

Ponad 1/3 gospodarstw domowych znajduje się w luce czynszowej – z dochodami zbyt wysokimi na pomoc publiczną i zbyt niskimi na bezpieczny najem rynkowy lub kredyt. Młodzi dorośli są jedną z grup szczególnie dotkniętych tym zjawiskiem. (Polityka Insight, 2024)

35-55%

Taki udział dochodu rozporządzalnego młodych dorosłych w dużych miastach pochłania najem wraz z opłatami, co oznacza trwały stres czynszowy i brak możliwości oszczędzania. (Polityka Insight, 2024)

30%

Prawie 1/3 młodych dorosłych deklaruje poczucie niepewności finansowej, w przypadku 12% jest ono bardzo wysokie. (PTPS, 2025)

~30 lat

Średni wiek kobiet przy urodzeniu dziecka w Polsce w ostatnich latach, w przypadku pierwszego dziecka ok. 28-29 lat (2022–2024). (GUS, Eurostat, 2025)

1/4

Co czwarty młody dorosły oczekuje od państwa poprawy dostępności mieszkań i polityki mieszkaniowej ułatwiającej start w dorosłość: to oczekiwanie ważniejsze niż rynek pracy czy transfery finansowe. (Diagnoza/PTPS, 2025)

Słowa kluczowe

Niska odporność finansowa – Zablokowana samodzielność mieszkaniowa – Luka czynszowa – Gniazdownictwo jako strategia adaptacyjna – Stres czynszowy – Opóźniona dorosłość – Wąskie gardło mieszkaniowe – Dziedziczenie szans – Niepewność lokalowa

Samodzielne funkcjonowanie wymaga autonomii mieszkaniowej. Ponad połowa młodych dorosłych oczekuje aktywnej polityki publicznej w tym zakresie.

1. Odroczone wejście w dorosłość

W ostatnich dwóch dekadach obserwowany jest systematyczny proces przesuwania kluczowych momentów przejścia do dorosłości na coraz późniejsze etapy życia. Jednym z najbardziej wyraźnych przejawów tej zmiany jest odkładanie decyzji prokreacyjnych. Średni wiek kobiet w momencie urodzenia pierwszego dziecka wzrósł z ok. 23 lat na początku lat 90. do ok. 29 lat w 2023 r., co oznacza przesunięcie rodzicielstwa o niemal sześć lat w ciągu jednego pokolenia. Równolegle młodzi dorośli później opuszczają dom rodzinny – średni wiek wyprowadzki wyniósł w 2024 r. w UE 26,2 lata, a w Polsce 26,7 roku (Eurostat, 2024).

Zmiany te współwystępują z odkładaniem formalizacji związków. Od początku lat 90. do ok. 2020 r. średni wiek zawarcia pierwszego małżeństwa wzrósł o około pięć lat zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, co wpisuje się w długofalowy trend redefinicji ścieżek życia rodzinnego (GUS, Roczniki Demograficzne; Eurostat). Kluczowe „punkty przejścia" – rodzicielstwo, samodzielne zamieszkanie oraz małżeństwo – ulegają więc opóźnieniu, wpływając na całokształt trajektorii życiowych młodych dorosłych.

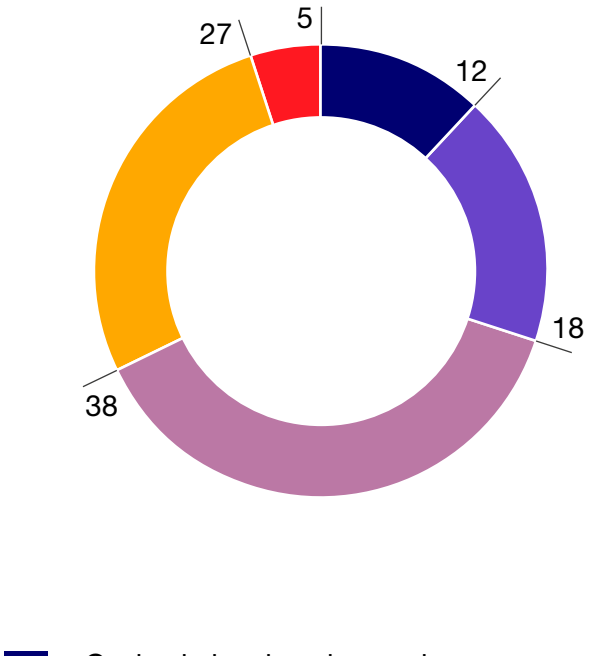
Opóźnianie przejścia do dorosłości jest rezultatem kumulacji kilku wzajemnie wzmacniających się czynników: (1) niepewności zatrudnienia i niestabilnych dochodów; (2) wysokich kosztów oraz ograniczonej dostępności mieszkań, szczególnie w dużych ośrodkach miejskich; (3) wydłużania ścieżek edukacyjnych i późniejszego wejścia na rynek pracy; (4) zmian norm kulturowych sprzyjających odkładaniu formalizacji związków i decyzji prokreacyjnych; (5) silnej roli wsparcia rodzinnego, które z jednej strony amortyzuje ryzyka, z drugiej – ogranicza presję na szybkie usamodzielnienie; oraz (6) czynników psychologicznych, w tym wzrostu niepewności, lęku i obniżonej tolerancji ryzyka w warunkach dynamicznych zmian społecznych. W efekcie przejście do dorosłości przestaje mieć charakter jasno wyznaczonego etapu życia, a coraz częściej przybiera postać rozciągniętego, niejednoznacznego procesu, silnie zróżnicowanego społecznie i ekonomicznie.

2. Niska odporność finansowa młodych dorosłych

Analiza sytuacji ekonomicznej młodych dorosłych wskazuje na strukturalnie niski poziom odporności finansowej tej grupy, rozumianej jako zdolność do absorbowania nieoczekiwanych wstrząsów ekonomicznych bez destabilizacji codziennego funkcjonowania. Mimo relatywnie wysokiej aktywności zawodowej, młodzi dorośli pozostają jedną z najsłabszych ekonomicznie grup wiekowych

Wykres IV.8.1

Samoocena stanu bezpieczeństwa finansowego młodych dorosłych (%)



Źródło: PTPS 2025, reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

w populacji, z niskim poziomem realnego bezpieczeństwa finansowego. Ponadto, według EU-SILC 2023 młodzi dorośli (15-29 lat) są bardziej narażeni na ryzyko ubóstwa lub wykluczenia społecznego niż ogół populacji – wskaźnik AROPE dla tej grupy wynosi blisko 20%, wobec ok. 16% w populacji ogółem (Eurostat, EU-SILC 2023).

Dane EU-SILC pokazują, że niemal co trzecie gospodarstwo domowe w Polsce (29,7%) nie posiada wystarczających rezerw, by pokryć nagły wydatek, co oznacza funkcjonowanie bez finansowego bufora bezpieczeństwa (GUS, 2023). Wyniki badań „Diagnozy" potwierdzają ten obraz: 30% młodych dorosłych deklaruje poczucie niepewności finansowej, w tym 12% – bardzo wysokiej, podczas gdy jedynie 5% ocenia swoją sytuację jako bardzo stabilną. Oznacza to, że zdecydowana większość młodych funkcjonuje w stanie finansowej kruchości lub co najwyżej neutralnej stabilności, bez realnej zdolności do długofalowego planowania (Wykres IV.8.1).

Choć w latach 2024-2025 wynagrodzenia wzrosły, efekt w przypadku młodych dorosłych jest w znacznym stopniu neutralizowany przez rosnące wydatki na mieszkanie, energię i transport (PIE, 2025; NBP, 2025). W większych miastach koszty najmu i mediów pochłaniają od 35% do nawet 55% dochodu rozporządzalnego młodych osób, co prowadzi do trwałego napięcia budżetowego i ogranicza możliwości oszczędzania (Polityka Insight, 2024; UCE Research i SYNO Poland, 2024). Według danych rynku finansowego, jedynie 17% młodych dorosłych zgromadziło oszczędności przekraczające 10 tys. PLN (BIK, 2025). Nawet jeśli młodzi deklarują posiadanie rezerw finansowych, pełnią one funkcję wyłącznie krótkoterminowego bufora, a nie kapitału umożliwiającego inwestycje czy usamodzielnienie mieszkaniowe.

Sytuacja zmusza więc osoby w wieku 19-29 lat do przyjmowania strategii skrajnie ostrożnych i ograniczających aspiracje życiowe. 48% młodych dorosłych wprost łączy brak stabilności ekonomicznej i mieszkaniowej z rezygnacją lub odraczaniem planów rodzinnych (CBOS, 2025). 51% respondentów badania „Diagnozy" stwierdziło, że aktualna sytuacja finansowa w znacznym

lub bardzo dużym stopniu utrudnia im stabilizację mieszkaniową, dalszym 32% utrudnia w stopniu umiarkowanym. Niska odporność finansowa stanowi zatem jedno z „wąskich gardeł" przejścia w dorosłość i punkt wyjścia do dalszych problemów mieszkaniowych i demograficznych.

3. Własne mieszkanie jako symbol i bariera

W badaniach „Diagnozy" 44% młodych dorosłych wskazuje zamieszkanie poza domem rodzinnym jako symboliczny i praktyczny próg samodzielności. Własne mieszkanie nie jest postrzegane jako jeden z wielu elementów dorosłości, lecz jako jej warunek konieczny. Aspiracje te mają zarówno wymiar normatywny, jak i funkcjonalny – dla wielu młodych osób samodzielne zamieszkanie stanowi podstawę budowania autonomii, relacji partnerskich oraz dalszych decyzji życiowych.

Jednocześnie znaczna część młodych dorosłych funkcjonuje w warunkach ograniczonej samodzielności mieszkaniowej. Według Narodowego Spisu Powszechnego w 2021 r. w domu rodzinnym mieszkało 2,1 mln osób w wieku 25-34 lata, co stanowiło 43,4% tej grupy wiekowej (GUS, NSP 2021). W 2023 r. odsetek osób w wieku 25-34 lata mieszkających z rodzicami wzrósł do 52,9% (GUS/Eurostat, 2024). W szerszej kohorcie 18-34 lata wskaźnik niesamodzielności mieszkaniowej wynosi 67%, istotnie przewyższając średnią unijną (ok. 50%) i należąc do najwyższych w UE (Eurostat, 2024). Oznacza to, że problem samodzielności mieszkaniowej dotyczy co najmniej połowy młodych dorosłych.

Brak samodzielności mieszkaniowej przekłada się także na pogorszone warunki bytowe. Ponad jedna trzecia młodych osób mieszka w warunkach uznawanych za przeludnione, co wynika z długotrwałego współzamieszkiwania kilku pokoleń oraz ograniczonego metrażu mieszkań – średnio 28,3 m² na osobę w miastach (GUS, 2021). Warunki te wzmacniają presję aspiracyjną na posiadanie własnego lokalu, jednocześnie ujawniając skalę strukturalnych barier.



Okiem badacza

DR AGNIESZKA ZABOROWSKA
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Z perspektywy prac nad diagnozą jestem przekonana, że największym wyzwaniem stojącym przed młodym pokoleniem jest budowanie relacji – rozumianych jako trwałe i znaczące, bezpośrednie więzi międzyludzkie – na poziomie osobistym, lokalnym i publicznym. Deficyt relacji leży bowiem u podstaw wielu zdiagnozowanych problemów. Relacyjność stanowi bowiem niezbędny fundament tego, czego dziś nam brakuje. Bez świadomego budowania więzi nie sposób mówić ani o wzroście dzietności, ani o poczuciu bezpieczeństwa.

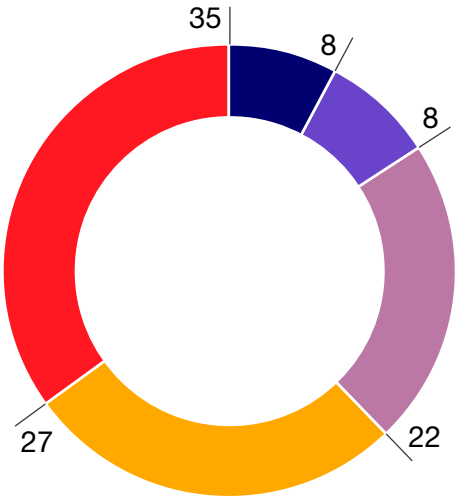
Aspiracje mieszkaniowe młodych dorosłych kształtuje specyfika polskiego modelu mieszkalnictwa. Ponad 80% gospodarstw domowych w Polsce zajmuje mieszkanie lub dom na własność, co wyraźnie plasuje Polskę powyżej średniej unijnej (Eurostat, 2023). Wysoki udział własności wynika nie tylko z uwarunkowań rynkowych, lecz także z trwałych wzorców kulturowych – posiadanie mieszkania pełni funkcję normatywnego wyznacznika stabilności i dojrzałości, podczas gdy najem postrzegany jest jako rozwiązanie tymczasowe i mniej prestiżowe (CBOS, 2025). Własność mieszkaniowa staje się tym samym społecznym punktem odniesienia, wzmacniając presję na zakup lokalu jako warunek „pełnej" dorosłości.

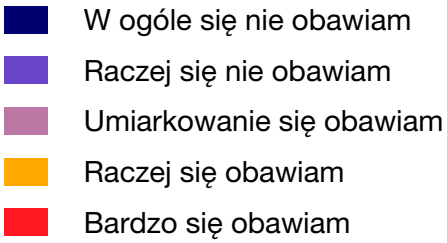
Zarazem struktura rynku mieszkaniowego nie sprzyja realizacji tych aspiracji. Zasób mieszkaniowy w Polsce wprawdzie systematycznie rośnie – w 2021 r. liczył 15,2 mln mieszkań, co oznacza wzrost o 12,8% w porównaniu z poprzednią dekadą (GUS, NSP 2021) – jednak wzrost ten nie przekłada się na poprawę dostępności mieszkań dla młodych dorosłych. Ponad 71% mieszkań pozostaje własnością osób fizycznych, a udział mieszkań gminnych wynosi zaledwie ok. 4% (GUS, 2021), co ogranicza rozwój stabilnego segmentu najmu. Spis wykazał ponadto istnienie ok. 1,8 mln lokali niezamieszkanych, stanowiących ponad 12% całego zasobu mieszkaniowego – jest to istotny, strukturalnie niewykorzystany potencjał, który nie łagodzi presji cenowej ani luki czynszowej.

W konsekwencji zakup mieszkania postrzegany jest przez młodych dorosłych jako szczególnie trudny i ryzykowny. 62% respondentów „Diagnozy" obawia się, czy będzie ich stać na zakup mieszkania, w tym 35% w stopniu bardzo wysokim, podczas gdy jedynie 16% ocenia to ryzyko jako niskie lub nieistniejące (Wykres IV.8.2). Bariery związane z najmem są oceniane jako istotnie niższe – 39% respondentów uznaje go za potencjalnie

Wykres IV.8.2

Poziom obaw o możliwość zakupu mieszkania w grupie młodych dorosłych (%)





Źródło: PTPS 2025, reprezentatywna próba młodych dorosłych w wieku 19-29 lat, N=511

niedostępny finansowo, natomiast 33% nie dostrzega w tym zakresie większych trudności. Mimo to własność pozostaje dominującym wzorcem aspiracyjnym.

Możliwość realizacji tego modelu dodatkowo ograniczają niestabilność dochodów oraz bariery kredytowe wynikające z niskiej przewidywalności zatrudnienia. Według danych Biura Informacji Kredytowej średnia wartość kredytu hipotecznego zaciąganego przez osoby przed 30. rokiem życia wynosiła

na początku 2025 r. ok. 425 tys. PLN, przy jednoczesnym wzroście cen transakcyjnych mieszkań o kilkanaście procent rok do roku (BIK, 2025; NBP, 2025). W praktyce oznacza to, że dla znacznej części młodych dorosłych próg wejścia w segment własnościowy pozostaje poza zasięgiem. Programy mieszkaniowe („Pierwsze Mieszkanie", „Mieszkanie bez wkładu własnego", „Mieszkanie na start") łagodzą bariery wejścia na rynek mieszkaniowy, lecz ich wpływ pozostaje ograniczony. W rezultacie młodzi dorośli funkcjonują w trwałym napięciu między silnie uwewnętrznionym wzorcem własności mieszkaniowej a realnymi możliwościami ekonomicznymi, co sprawia, że mieszkanie staje się jednocześnie kluczowym celem aspiracyjnym i jedną z głównych barier samodzielności.

4. Luka czynszowa jako bariera usamodzielnienia

Dla istotnej części młodych dorosłych realnym rozwiązaniem nie jest również najem rynkowy. Kluczowym pojęciem opisującym tę sytuację jest tzw. luka czynszowa, rozumiana jako pozycja pomiędzy systemem wsparcia publicznego a rynkiem komercyjnym – przy dochodach zbyt wysokich, by uzyskać dostęp do mieszkań komunalnych lub społecznych, i jednocześnie zbyt niskich, by bezpiecznie finansować najem rynkowy lub uzyskać zdolność kredytową (Czerniak i in., 2025). Luka czynszowa dotyczy więc osób aktywnych zawodowo, które formalnie „nie kwalifikują się do pomocy", lecz w praktyce nie są w stanie samodzielnie zaspokoić potrzeb mieszkaniowych.

Skala obciążeń czynszowych wśród młodych dorosłych potwierdza strukturalny charakter tego problemu. W dużych miastach czynsz wraz z opłatami pochłania od 35% do 55% dochodu rozporządzalnego młodych osób, co oznacza funkcjonowanie w warunkach stresu czynszowego (Polityka Insight, 2024; Habitat for Humanity Poland, 2025). Dane Eurostatu wskazują, że ponad 35% młodych Polaków w wieku 18-29 lat przeznacza na cele mieszkaniowe ponad 40% dochodu, wobec ok. 19% średnio w Unii Europejskiej (Eurostat, 2022). W Warszawie średni koszt wynajmu kawalerki wraz z opłatami eksploatacyjnymi pochłania nawet blisko 70% mediany zarobków netto, pozostawiając młodemu dorosłemu ok. 1,6 tys. PLN na wszystkie pozostałe potrzeby życiowe. W Krakowie i Wrocławiu koszt najmu oscyluje na poziomie 50-60% dochodu netto. Podobną skalę obciążeń potwierdzają dane dotyczące studentów – według raportu „Portfel Studenta" średnie miesięczne wydatki na skromne zakwaterowanie (pokój lub udział w mieszkaniu) pochłaniają nawet od 35% do 50% całkowitego budżetu studenckiego (ZBP, 2024).

Problem luki czynszowej pogłębia również nierównomierna dostępność ofert najmu w układzie terytorialnym. Dane z monitoringu rynku wskazują na silną koncentrację podaży w największych miastach. W II kwartale 2025 r. w Warszawie dostępnych było ponad 9 tys. ofert najmu, podczas gdy w 152 powiatach o najniższej dostępności na jedno dostępne mieszkanie przypadało statystycznie aż 251 osób w wieku 20-29 lat (Polski Instytut Ekonomiczny, 2025). Dysproporcja ta wymusza migrację do metropolii, co z jednej strony zwiększa presję popytową i wzrost cen w dużych ośrodkach, z drugiej – przyczynia się do wyludniania mniejszych miejscowości i pogłębiania nierówności terytorialnych.

Szacunki, dotyczące skali luki czynszowej potwierdzają jej masowy charakter. Analizy Polityka Insight wskazują, że może ona obejmować ok. 35% gospodarstw domowych w Polsce i w szczególny sposób dotyka osoby młode, znajdujące się na początku kariery zawodowej, często funkcjonujące na niestabilnych umowach i o ograniczonej przewidywalności dochodów (Czerniak i in., 2025). Z kolei według Habitat

for Humanity Poland w luce czynszowej znajduje się 27% dorosłych Polaków, przy czym młodzi dorośli są jedną z wyraźnie nadreprezentowanych grup (Habitat for Humanity Poland, 2025). Co istotne, luka czynszowa ma charakter trwały, a nie przejściowy – nie stanowi krótkiego etapu biografii, lecz długookresowy stan braku dostępu do stabilnego mieszkania.

Jednocześnie zasób mieszkań dostępnych poza rynkiem komercyjnym pozostaje bardzo ograniczony. Dostęp do mieszkań komunalnych i społecznych jest reglamentowany i w praktyce niedostępny dla młodych osób pracujących, natomiast segment najmu instytucjonalnego nie pełni funkcji stabilnego „trzeciego filaru" pomiędzy własnością a najmem rynkowym (GUS, 2021). W konsekwencji młodzi dorośli funkcjonujący w luce czynszowej przyjmują strategie adaptacyjne polegające na współdzieleniu mieszkań, akceptacji przeludnienia, obniżaniu standardu lokalu lub rezygnacji z prywatności (Habitat for Humanity Poland, 2025).

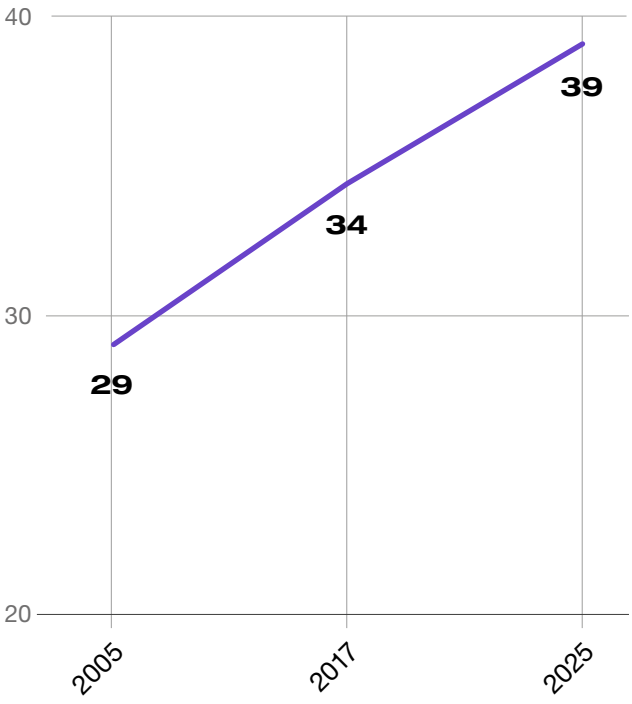
W polskich warunkach to właśnie brak dostępnego i stabilnego najmu – a nie wyłącznie deficyt liczby mieszkań – stanowi kluczowy problem dostępności mieszkaniowej młodego pokolenia. Luka czynszowa ma charakter systemowy i w coraz większym stopniu dotyczy osób aktywnych zawodowo, co podważa rolę najmu jako skutecznego mechanizmu usamodzielniania młodych dorosłych. Nawet posiadanie stabilnego zatrudnienia nie gwarantuje osiągnięcia samodzielności mieszkaniowej, co rodzi narastające poczucie frustracji i niesprawiedliwości – 64% osób w wieku 18-29 lat uważa, że państwo nie podejmuje wystarczających działań na rzecz poprawy sytuacji mieszkaniowej młodych (CBOS, 2025).

5. Gniazdownictwo – nowy model wejścia w dorosłość

W warunkach ograniczonej dostępności mieszkań oraz wysokich kosztów samodzielnego utrzymania dominującym modelem wchodzenia młodych ludzi w dorosłość staje się przedłużone zamieszkiwanie z rodzicami. Według badań CBOS, 39% osób w wieku 25-34 lata, pozostających w stanie wolnym i bez dzieci, mieszka w domu rodzinnym (CBOS, 2023). Odsetek ten wzrósł o ok. 10 punktów procentowych w ciągu ostatnich dwóch dekad, co wskazuje na wyraźne nasilenie zjawiska (Wykres IV.8.3).

Wykres IV.8.3

Osoby stanu wolnego w wieku 25-34 lata mieszkające wspólnie z rodzicami w latach 2005-2025 (%)



Źródło: CBOS, 2023

Dane Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021 pokazują, że ok. 1,7 mln osób w wieku 25-34 lata mieszkało z rodzicami i nie założyło własnej rodziny, co odpowiada blisko 1/3 tej kohorty wiekowej (GUS, 2024). Z kolei Eurostat, operujący szerszą definicją współzamieszkiwania, wskazuje, że w 2024 r. 53,8% osób w wieku 25-34 lata w Polsce mieszkało z co najmniej jednym rodzicem (Eurostat, EU-SILC, 2024). Różnice między źródłami wynikają z odmiennych definicji statystycznych, jednak wszystkie jednoznacznie potwierdzają masowy i utrwalający się charakter przedłużonego zamieszkiwania w domu rodzinnym.

Zjawisko to wykazuje wyraźne zróżnicowanie według płci i wieku. W domu rodzinnym pozostaje ok. 43% mężczyzn oraz ok. 29% kobiet w wieku 25-34 lata, co wskazuje na szybszą emancypację mieszkaniową kobiet (GUS, BAEL, 2021). Skala przedłużonego zamieszkiwania z rodzicami maleje wraz z wiekiem: w grupie 25-29 lat z rodzicami mieszka 64% osób, natomiast w wieku 30-34 lata – 36%. Jednocześnie nie jest to zjawisko związane z biernością zawodową – około trzy czwarte młodych dorosłych mieszkających z rodzicami pozostaje aktywnych zawodowo, a jedynie kilka procent jest bezrobotnych (GUS, BAEL, 2021).

Potwierdza to, że współzamieszkiwanie młodych dorosłych z rodzicami ma przede wszystkim charakter strukturalny. Pełni ono funkcję pragmatycznej strategii redukcji kosztów życia. Badania jakościowe pokazują, że młodzi dorośli często partycypują w wydatkach domowych i współodpowiadają za prowadzenie gospodarstwa, co odróżnia to zjawisko od tradycyjnych form zależności. Dłuższe zamieszkiwanie z rodzicami stanowi zatem formę adaptacji do ograniczonej dostępności mieszkań i wysokich kosztów samodzielnego utrzymania. Oszczędność rzędu 2,5-3,5 tys. PLN miesięcznie na kosztach najmu odbywa się jednak kosztem autonomii mieszkaniowej i opóźnia pełną separację życiową.

Badania CBOS potwierdzają, że dominującymi powodami świadomego opóźniania wyprowadzki z domu rodzinnego są brak własnego mieszkania, niewystarczające dochody oraz niższe koszty utrzymania (44% wskazań w grupie 25-29 lat). Istotną rolę odgrywają jednak również dobre warunki mieszkaniowe, szczególnie w młodszej części kohorty (CBOS, 2023). W grupie 30-34 lata większego znaczenia nabiera natomiast wsparcie przez rodziców w codziennych obowiązkach, a także konieczność pomocy rodzicom (Tabela IV.8.1). Zróżnicowanie to potwierdza złożony charakter motywacji młodych dorosłych pozostających w domu rodzinnym i przeczy stereotypowi „leniwego gniazdownictwa".

Wzrost skali przedłużonego zamieszkiwania z rodzicami można interpretować jako element zmiany wzorców normatywnych i kulturowych dotyczących dorosłości oraz relacji rodzinnych – formę nowych strategii kohabitacyjnych, polegających na negocjowaniu autonomii i odpowiedzialności przy jednoczesnym współzamieszkiwaniu w gospodarstwie domowym rodziców. Współzamieszkiwanie dorosłych dzieci z rodzicami stopniowo traci charakter stygmatyzowany i coraz częściej postrzegane jest jako społecznie neutralna, racjonalna trajektoria życia w warunkach niepewności strukturalnej.

Dane z „Diagnozy" pokazują, że rozumienie dorosłości pozostaje wyraźnie zróżnicowane pokoleniowo. Wyprowadzkę z domu rodzinnego jako kluczowy marker dorosłości wskazuje 45% młodych dorosłych, podczas gdy wśród rodziców odsetek ten wynosi jedynie 16,5%. Dla rodziców znacznie istotniejszym wyznacznikiem dorosłości jest przejęcie przez dzieci pełnej odpowiedzialności

Tabela IV.8.1

Dominujące przyczyny, dla których osoby w wieku 25-34 lata mieszkają z rodzicami

Przyczyny	Wiek 25-29 lat	Wiek 30-34 lata
Brak własnego mieszkania	54%	46%
Dobre warunki mieszkaniowe w domu rodziców	52%	44%
Niższe koszty utrzymania	44%	40%
Brak wystarczających dochodów	49%	26%
Brak własnej rodziny	34%	28%
Wsparcie w obowiązkach ze strony rodziców	15%	30%
Przywiązanie emocjonalne do rodziców	19%	24%
Kontynuowanie edukacji	18%	0%
Konieczność pomocy rodzicom	10%	20%
Brak pracy	7%	0%

Źródło: CBOS, 2023; N=1000, procenty nie sumują się do 100, respondenci mogli wymienić kilka powodów

finansowej za własne życie oraz rezygnacja ze stałego wsparcia finansowego ze strony rodziny (55% wskazań). Różnica ta potwierdza przesunięcie akcentu z fizycznej separacji mieszkaniowej na funkcjonalną autonomię jako kluczowy wymiar dorosłości.

Podobnie jak w obszarze relacji i związków, także w sferze mieszkaniowej obserwujemy wyraźne zróżnicowanie modeli życia i oczekiwań normatywnych. W badaniu „Diagnozy" 39% młodych dorosłych deklaruje neutralny stosunek do potencjalnego mieszkania z rodzicami po 25. roku życia, a kolejne 24% ocenia taką możliwość dobrze lub raczej dobrze. Jednocześnie niemal identyczny odsetek respondentów (39%) postrzega ten scenariusz negatywnie, co wskazuje na współistnienie konkurencyjnych definicji dorosłości i odmiennych oczekiwań wobec ścieżek usamodzielniania.

Równie ambiwalentne są postawy rodziców. Choć 47% z nich deklaruje neutralny stosunek do przedłużonego współzamieszkiwania, jedynie 22,4% uznaje je za dobre rozwiązanie. Dane te pokazują, że zarówno wśród młodych dorosłych, jak i w pokoleniu rodziców nie wykształcił się jeden dominujący wzorzec normatywny,

a współzamieszkiwanie funkcjonuje jako społecznie akceptowany, lecz niejednoznacznie oceniany wariant przebiegu dorosłości.

Z perspektywy polityk publicznych kluczowe znaczenie ma fakt, że przedłużone współzamieszkiwanie młodych dorosłych z rodzicami nie jest ani jednoznacznym wyborem kulturowym, ani wyłącznie przejściowym etapem biografii, lecz trwałym modelem adaptacyjnym w warunkach strukturalnego niedoboru dostępnych mieszkań. W konsekwencji zasadniczym problemem nie jest to, czy młodzi „chcą" opuszczać dom rodzinny, lecz to, czy istnieją realne warunki instytucjonalne i rynkowe, które umożliwiają im samodzielność bez ponoszenia nadmiernych kosztów ekonomicznych i biograficznych.

6. Ograniczone ścieżki usamodzielniania się młodych dorosłych

Warunki materialne młodych osób w Polsce charakteryzują się wyraźną asymetrią ryzyk. Młodzież w wieku 15-19 lat pozostaje relatywnie chroniona przez gospodarstwa rodzinne, choć doświadcza nierówności rozwojowych i zróżnicowanego dostępu do zasobów. Natomiast młodzi dorośli w wieku 19-29 lat (i starsi) wchodzą w dorosłość w warunkach podwyższonego ryzyka ekonomicznego, niskich dochodów własnych oraz niestabilności zatrudnienia. Deprywacja materialna rzadziej przybiera w tej grupie formę skrajną, a częściej oznacza trwałą niepewność oraz ograniczoną sprawczość ekonomiczną, która spowalnia procesy usamodzielniania i zwiększa zależność od wsparcia rodzinnego.

Sytuacja ekonomiczna i mieszkaniowa młodych dorosłych w Polsce tworzy obecnie spójny, samowzmacniający się układ barier, który systemowo utrudnia płynne przejście w dorosłość i rekonfiguruje przebieg trajektorii życiowych. Układ ten składa się z pięciu powiązanych ze sobą czynników: (1) niskiej odporności finansowej młodych dorosłych, (2) ograniczonej dostępności zarówno zakupu mieszkania, jak i stabilnego najmu, (3) braku skutecznych mechanizmów wsparcia dla osób funkcjonujących w tzw. luce czynszowej, (4) rosnącej ostrożności w podejmowaniu ryzyka zmiany pracy, miejsca zamieszkania lub relokacji oraz (5) wzrostu znaczenia zasobów rodzinnych jako kluczowego czynnika, umożliwiającego usamodzielnienie, co sprzyja dziedziczeniu szans i barier oraz pogłębia nierówności wewnątrzpokoleniowe.

7. Wpływ na negatywne trajektorie życiowe

Sytuacja ekonomiczno-mieszkaniowa stała się jednym z centralnych węzłów rekonfigurujących trajektorie pracy, usamodzielnienia i prokreacji młodych dorosłych. Jej oddziaływanie ma charakter systemowy, długofalowy i samowzmacniający się, co czyni ją jednym z kluczowych obszarów wymagających wczesnych, zintegrowanych interwencji publicznych.

W tych warunkach wykształcają się problemowe trajektorie życiowe, w tym: (1) trajektorie zadłużenia i presji kredytowej, (2) trajektorie utknięcia w niskopłatnej pracy, wynikające z konieczności utrzymania za wszelką cenę niezależności mieszkaniowej, (3) trajektorie utknięcia mieszkaniowego, obejmujące brak możliwości wyprowadzki z domu rodzinnego lub długotrwałą niestabilność najmu, (4) trajektorie bumerangowe, polegające na powrotach do domu rodzinnego po kryzysach zawodowych, edukacyjnych lub zdrowotnych, (5) trajektorie koncentracji metropolitalnej, związane z odpływem młodych z peryferii i nasileniem presji mieszkaniowej w dużych miastach, (6) trajektorie peryferyzacji i ograniczonej mobilności oraz (7) trajektorie skrajnej niestabilności mieszkaniowej, obejmujące ryzyko bezdomności.

Najsilniejszy wpływ kumulacja niskiej jakości pracy, niskiej odporności finansowej oraz niestabilności mieszkaniowej wywiera jednak na trajektorie rodzinno-prokreacyjne. Uruchamia ona trajektorie: (1) zablokowanej prokreacji i bezdzietności niezamierzonej, rozumianej jako trudność w realizacji planów rodzicielskich mimo deklarowanej chęci posiadania dzieci, (2) rodzicielstwa realizowanego w warunkach wysokiej niestabilności ekonomicznej i mieszkaniowej, oraz (3) rezygnacji z życia rodzinnego – zarówno świadomej, jak i wymuszonej warunkami strukturalnymi (Wykres IV.8.4).

Zagrożenia dla rodzicielstwa

Trajektorie pracy, ekonomiczne i mieszkaniowe splatają się tu z trajektoriami prokreacyjnymi oraz z trajektoriami sensu i sprawczości życiowej. Brak stabilności zatrudnienia i mieszkania skutecznie blokuje decyzje o założeniu rodziny i posiadaniu dzieci, przesuwając je na nieokreśloną przyszłość. Z perspektywy trajektoryjnej oznacza to rozszczepienie kluczowych przejść życiowych: zatrudnienie nie prowadzi do usamodzielnienia, a usamodzielnienie nie prowadzi do rodzicielstwa.
W efekcie młodzi funkcjonują w trajektoriach długotrwałego odraczania decyzji rodzinnych, co niesie konsekwencje zarówno indywidualne (poczucie niespełnienia, napięcie psychiczne), jak i strukturalne (ryzyka demograficzne).

Analizowana sytuacja prowadzi również do wzmocnienia nierówności startu życiowego. Zdolność do usamodzielnienia coraz silniej zależy od zasobów rodzinnych – wsparcia finansowego, dostępu do mieszkania oraz możliwości czasowego „amortyzowania” kosztów dorosłości. Oznacza to, że różnice w pochodzeniu społecznym przekładają się bezpośrednio na tempo i jakość przechodzenia w dorosłość, ograniczając równość szans.



Wykres IV.8.4

Niepożądane trajektorie uruchamiane przez kumulację braku niezależności finansowej i mieszkaniowej

Trajektoria: **„UTKNIĘCIA MIESZKANIOWEGO”**

Brak możliwości wyprowadzki z domu rodzinnego lub długotrwała niestabilność najmu z powodu niskich dochodów.

Trajektoria: **BOOMERANGOWA – „POWROTÓW DO GNIAZDA”**

Powroty do domu rodzinnego po kryzysach edukacyjnych, zawodowych lub zdrowotnych, ryzyko konfliktów międzypokoleniowych.

Trajektoria: **ODŁOŻONEGO RODZICIELSTWA**

Świadome przesuwanie decyzji o dzieciach na późniejszy etap życia z powodu edukacji, pracy lub niepewności.

Trajektoria: **PERYFERYZACJI I OGRANICZONEJ MOBILNOŚCI**

Pozostawanie w obszarach o słabym dostępie do pracy, usług i transportu, ograniczone możliwości zmiany miejsca zamieszkania.

Trajektoria: **ZABLOKOWANEJ PROKREACJI – NIEZAMIERZONEJ BEZDZIETNOŚCI**

Brak realizacji planów rodzicielskich mimo chęci posiadania dzieci, związany z barierami ekonomicznymi, relacyjnymi lub zdrowotnymi.

Trajektoria: **NIESTABILNOŚCI MIESZKANIOWEJ I ZAGROŻENIA BEZDOMNOŚCIĄ**

Częste zmiany miejsca zamieszkania, brak bezpieczeństwa lokum, ryzyko marginalizacji mieszkaniowej.

Źródło: Opracowanie własne

Mapa czynników wzmacniających i osłabiających trajektorie młodego pokolenia: samodzielność finansowa i mieszkaniowa

Mocne strony i zasoby

1. **Wysoka aktywność zawodowa młodych dorosłych** – praca jako fundament aspiracji samodzielności.
2. **Silna motywacja do usamodzielnienia mieszkaniowego** – mieszkanie jako kluczowy wyznacznik dorosłości.
3. **Elastyczność strategii mieszkaniowych** – gotowość do najmu, współdzielenia mieszkań, relokacji lub tymczasowych rozwiązań przejściowych.
4. **Wsparcie rodziny jako bufor startowy** – możliwość amortyzowania kosztów wejścia w dorosłość (czasowe zamieszkanie, pomoc finansowa).
5. **Rosnąca świadomość finansowa** – ostrożność w podejmowaniu zobowiązań, racjonalna ocena ryzyka kredytowego i kosztów życia.
6. **Zdolność adaptacji do zmiennych warunków rynkowych** – elastyczne łączenie pracy, najmu i strategii oszczędnościowych.

Zagrożenia i obciążenia

1. **Niska odporność finansowa** i podatność młodych na wstrząsy ekonomiczne już na starcie dorosłości.
2. **Wysokie koszty mieszkaniowe** ograniczające zdolność młodych do oszczędzania i rozwoju.
3. **Luka czynszowa** blokująca dostęp zarówno do wsparcia publicznego, jak i bezpiecznego najmu rynkowego.
4. **Bariery kredytowe** i wysokie ceny mieszkań wykluczające wielu młodych z rynku własności.
5. **Gniazdownictwo** jako przymusowa strategia godnego życia, opóźniająca jednak usamodzielnienie.
6. **Kumulacja stresu** i zależności od rodziny wzmacniająca nierówności startu życiowego.

Kwestia kluczowa:

Zablokowana dostępność mieszkań i chroniczna niestabilność ekonomiczna zatrzymują proces usamodzielniania, uruchamiając kumulację negatywnych skutków – utrwaloną zależność od rodziny, rosnące nierówności startu życiowego oraz odkładanie decyzji o samodzielnym życiu i założeniu rodziny.

Wyzwania dla polityk publicznych:

1. **Rozwój stabilnego segmentu najmu o umiarkowanych kosztach**

   Budowa trwałego segmentu pośredniego między rynkiem komercyjnym a mieszkaniami komunalnymi, adresowanego do pracujących młodych dorosłych o niskiej i średniej zdolności dochodowej, jako kluczowego instrumentu ograniczania luki czynszowej.

2. **Przesunięcie akcentu polityki mieszkaniowej z własności na stabilny najem**

   Równoważenie wsparcia dla zakupu mieszkań instrumentami długoterminowego, przewidywalnego najmu, lepiej dopasowanego do niestabilnych trajektorii zawodowych młodych.

3. **Instrumenty obniżające koszt wejścia w samodzielność mieszkaniową**

   Wprowadzenie dopłat do czynszu, kaucji lub pierwszych lat najmu jako narzędzi ułatwiających samodzielne zamieszkiwanie.

4. **Silniejsze powiązanie polityki mieszkaniowej z rynkiem pracy i dochodami**

   Integracja instrumentów mieszkaniowych z sytuacją zawodową młodych, tak aby praca umożliwiała realną autonomię ekonomiczną i lokalową.

5. **Aktywne wykorzystanie istniejącego zasobu mieszkaniowego**

   Włączenie pustostanów do obiegu poprzez programy remontowo-najmowe i partnerstwa z samorządami jako szybkiego i kosztowo efektywnego instrumentu zwiększania dostępności mieszkań.

6. **Wczesne przerywanie negatywnych trajektorii mieszkaniowych**

   Projektowanie polityk mieszkaniowych jako narzędzi zapobiegania kumulacji ryzyk ekonomicznych, psychicznych i demograficznych już na początku dorosłości.

Dodatkowe dane i raporty:

CBOS. (2024). *Czynniki opóźniające wchodzenie w dorosłość w Polsce.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

CBOS. (2025). *Samodzielność życiowa młodych dorosłych – praca, mieszkanie i niezależność ekonomiczna.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

CBOS. (2025). *Młodzi dorośli w domu rodzinnym. Uwarunkowania i konsekwencje opóźnionego usamodzielniania.* Centrum Badania Opinii Społecznej.

Eurostat. (2024). *Young people living with their parents.* EU-SILC database.

Habitat for Humanity Poland. (2025). *Mieszkalnictwo w Polsce. Luka czynszowa i dostępność mieszkań.*

Narodowy Bank Polski. (2025). *Informacja o cenach mieszkań i sytuacji na rynku nieruchomości mieszkaniowych.* NBP.

Polityka Insight. (2024). *Luka czynszowa w Polsce. Analiza strukturalna.*



DR HAB. ANNA KUROWSKA, PROF. UW
Uniwersytet Warszawski

Ekspertyza. **Intencje prokreacyjne młodych osób w Polsce i znaczenie ich kontekstowych uwarunkowań**

Polska jest krajem o utrzymującej się, od ponad dwóch dekad, bardzo niskiej dzietności, co wiąże się, m.in. z przyspieszonym starzeniem się ludności oraz długookresowymi konsekwencjami dla rynku pracy i finansów publicznych. Jednocześnie nie jest jasne, jakie są kluczowe przyczyny tak niskiej dzietności, a w szczególności, które czynniki mają relatywnie największe znaczenie dla decyzji prokreacyjnych młodych Polek i Polaków. Odpowiedzi na to pytanie dostarcza badanie zrealizowane w formie eksperymentu sondażowego typu faktorialnego (ang. *factorial survey experiment*), polegające na prezentowaniu polskim respondentom różnorodnych scenariuszy przyszłości oraz proszeniu ich o określenie prawdopodobieństwa, z jakim w danym scenariuszu zdecydowaliby się na (kolejne) dziecko. Badanie zrealizowano w listopadzie 2024 roku, na próbie 1 337 osób w wieku 20-35 lat (kobiet i mężczyzn), które w momencie wywiadu były bezdzietne albo miały jedno dziecko. Respondentów zrekrutowano korzystając z Ogólnopolskiego Panelu Badawczego Ariadna.

Uwzględnione w badaniu potencjalne determinanty wpływające na decyzje prokreacyjne

Wśród analizowanych czynników znalazły się zarówno klasyczne determinanty dzietności takie jak stabilność zatrudnienia, dostęp do opieki instytucjonalnej nad dziećmi, udział mężczyzn w pracach domowych czy kwestie mieszkaniowe, jak i nowe czynniki, na których potencjalną rolę wskazują najnowsze badania demograficzne: perspektywy klimatyczne oraz dostęp do aborcji. Czynniki w scenariuszach przyszłości sformułowano jako tzw. „struktury możliwości" (ang. *opportunity structures*), osadzone w polskim kontekście, tj. jako: 1) szanse na znalezienie dobrze płatnej i stabilnej pracy, 2) możliwości zakupu mieszkania na własność, 3) dostęp do przystępnych cenowo, dobrej jakości żłobków lub opiekunek do dziecka, 4) udział mężczyzn w zajmowaniu się dziećmi i pracami domowymi, 5) tempo zmian klimatycznych, 6) możliwości legalnego przerywania ciąży z powodu nieuleczalnych wad płodu. Scenariusze przewidywały brak zmian w obecnej sytuacji w zakresie danego czynnika albo jej znaczną poprawę.

Wyniki badania

Rodzice jednego dziecka nieco bardziej skłonni do (dalszej) prokreacji niż osoby bezdzietne

Średnie szacowane przez respondentów prawdopodobieństwo posiadania przez nich kolejnego dziecka w przyszłości (uśrednione po ocenianych scenariuszach) było wyższe wśród rodziców jednego dziecka niż wśród osób bezdzietnych. Konkretne uzyskane wartości średnich (pomiar deklarowanego prawdopodobieństwa na skali 0-10) wyniosły: 5,32 – bezdzietne kobiety; 5,67 – bezdzietni mężczyźni; 6,21 – matki jednego dziecka; 6,62 – ojcowie jednego dziecka. Wyższe średnie deklarowanego prawdopodobieństwa posiadania kolejnego dziecka wśród matek i ojców jednego dziecka w porównaniu z osobami bezdzietnymi wiążą się z faktem, iż zdecydowana większość rodziców – w odróżnieniu do osób bezdzietnych – pozostawała w związkach. Jak wiadomo z innych badań, posiadanie odpowiedniego partnera/partnerki jest jednym z warunków koniecznych dla podejmowania przez kobiety i mężczyzn decyzji o dziecku. Brak partnera/partnerki mógł więc negatywnie oddziaływać na zdolność wyobrażenia sobie sytuacji posiadania dziecka w przyszłości, niezależnie od scenariusza.

Stabilność zatrudnienia i własne mieszkanie jako priorytety

W niemal wszystkich badanych grupach najważniejszymi kontekstowymi czynnikami intencji prokreacyjnych okazały się czynniki ekonomiczne – szanse na znalezienie dobrze płatnej i stabilnej pracy oraz możliwość zakupu mieszkania na własność. Najmniej istotnym czynnikiem była kwestia tempa zmian klimatycznych. Wrażliwość ocen na zmiany scenariuszy była najwyższa wśród matek i najniższa wśród bezdzietnych mężczyzn.



Od stabilności ekonomicznej do autonomii reprodukcyjnej: różnice znaczenia czynników ze względu na płeć i status rodzicielski

Wyniki modeli wskazują jednak na istotne zróżnicowanie relatywnej wagi poszczególnych czynników w zależności od płci i statusu rodzicielskiego. W przypadku kobiet bezdzietnych, czynnikiem, który miał relatywnie największe znaczenie dla szacowanego prawdopodobieństwa posiadania dziecka w przyszłości, był dostęp do przerwania ciąży w przypadku nieuleczalnych wad płodu. Wynika to najprawdopodobniej ze znacznych obaw kobiet o konsekwencje (w tym m.in. zdrowotne) kontynuowania ciąży w takich przypadkach. Wśród kobiet relatywnie duże znaczenie miały jednak również szanse na znalezienie stabilnego i dobrze płatnego zatrudnienia oraz możliwości zakupu mieszkania na własność, a następnie wyższy poziom udziału mężczyzn w pracach domowych i opiece nad dzieckiem oraz lepszy dostęp do opieki nad dziećmi. Podobnie jak w innych grupach, najmniejsze znaczenie miała kwestia poprawy perspektyw klimatycznych.

W przypadku bezdzietnych mężczyzn, szczególnie istotne były: możliwość zakupu mieszkania na własność, szanse na stabilne i dobrze płatne zatrudnienie oraz dostęp do opieki nad dziećmi; znaczenie dostępu do przerywania ciąży ze względu na nieuleczalne wady płodu było wyraźnie słabsze niż wśród kobiet bezdzietnych (choć statystycznie istotne), natomiast ogólny wzrost udziału mężczyzn w sferze domowej oraz perspektywy klimatyczne nie miały znaczenia dla intencji prokreacyjnych tej grupy.

Dla matek (jednego dziecka) największą rolę odgrywały szanse na stabilne i dobrze płatne zatrudnienie oraz możliwości zakupu mieszkania na własność, a także ogólny poziom udziału mężczyzn w sferze domowej, dostęp do opieki nad dziećmi oraz dostęp do przerywania ciąży ze względu na nieuleczalne wady płodu; perspektywy klimatyczne miały relatywnie niewielkie znaczenie.

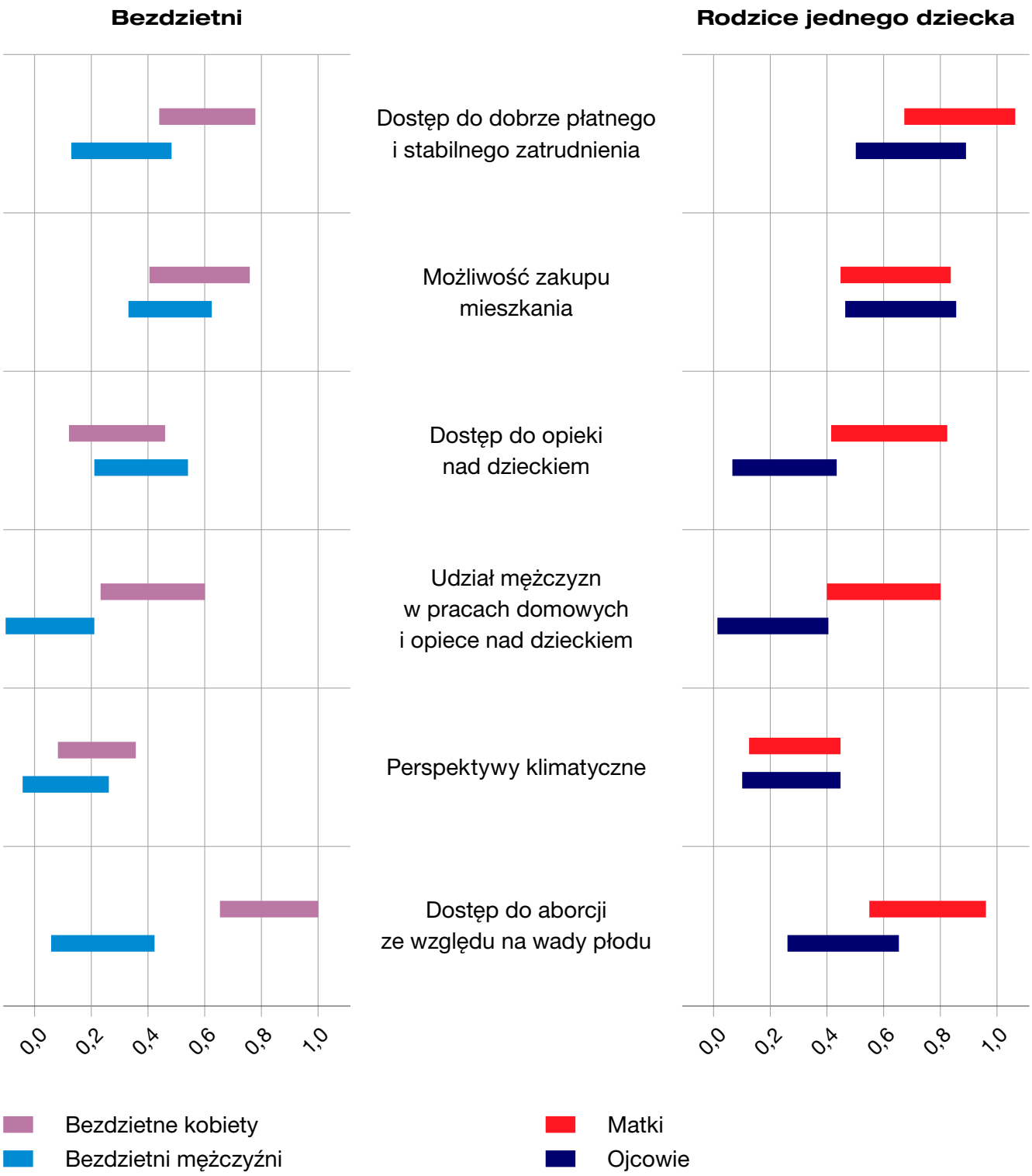
Dla ojców (jednego dziecka), podobnie jak dla matek, kluczowe jest stabilne i dobrze płatne zatrudnienie oraz możliwości zakupu mieszkania na własność; kwestia dostępu do aborcji była mniej istotna niż wśród kobiet (matek i bezdzietnych), natomiast pozostałe czynniki – dostęp do opieki nad dziećmi, udział mężczyzn w sferze domowej oraz perspektywy klimatyczne – były dla ojców mniej ważne (choć efekty istotne statystycznie).

Rekomendacje

Na podstawie wyników omówionego badania można sformułować pięć kluczowych wniosków skierowanych do władz publicznych w zakresie wspierania młodych Polek i Polaków w realizacji ich intencji prokreacyjnych. Po pierwsze, kluczowe znaczenie ma kwestia wzmacniania bezpieczeństwa (stabilności) zatrudnienia oraz zapewnianie godnego wynagrodzenia za pracę młodym dorosłym, szczególnie w okresie najwyższego prawdopodobieństwa zakładania przez nich rodziny (25-35 lat). Po drugie, polityka mieszkaniowa powinna wspierać dostęp do przystępnych cenowo mieszkań własnościowych oraz bezpiecznego wynajmu długoterminowego. Po trzecie, ważna jest także poprawa dostępu do przystępnej cenowo, dobrej jakości opieki nad dziećmi bezpośrednio po zakończeniu przez rodziców urlopu rodzicielskiego (pełny dostęp do publicznej opieki żłobkowej przynajmniej od ukończenia przez dziecko 15. miesiąca życia). Po czwarte, równie istotne jest także wspieranie bardziej egalitarnych norm i praktyk

Wykres E.1

Relatywne znaczenie poszczególnych kontekstowych czynników dla intencji prokreacyjnych młodych Polaków



Źródło wykresu: Kurowska, A., Matysiak, A., Grabowska, M. (2026). *Beyond Usual Suspects: Revisiting Barriers to Childbearing Decisions in a Low Fertility Setting, Population and Development Review, online first*, doi: DOI:10.1111/padr.70046.

podziału pracy domowej i opiekuńczej w rodzinach, zarówno poprzez miękkie formy (np. kampanie społeczne, zmiany dyskursu publicznego ze strony sprawujących władzę polityków oraz przykład płynący „z góry"), jak i poprzez twarde instrumenty sprzyjające zaangażowaniu ojców w opiekę nad dzieckiem, np. podniesienie wysokości zasiłku w części nietransferowalnej urlopu rodzicielskiego do 100% oraz wprowadzenie warunku wykorzystania części urlopu rodzicielskiego przez ojca wyłącznie po powrocie matki do pracy. Wreszcie, silna wrażliwość intencji prokreacyjnych kobiet na dostęp do przerywania ciąży ze względu na nieuleczalne wady płodu sugeruje, by traktować autonomię reprodukcyjną kobiet jako uwarunkowanie sprzyjające decyzjom prokreacyjnym.

Wyniki badania sugerują, że zaostrzone w ostatnim czasie w Polsce prawo aborcyjne może stanowić czynnik pogłębiający problem niskiej dzietności; w związku z tym rozważeniu powinna podlegać ewentualna możliwość jego zmiany.

Rekomendacje dla polityk publicznych:

1. **Zapewnienie warunków sprzyjających stabilności zatrudnienia oraz adekwatnemu wynagrodzeniu za pracę młodych dorosłych.**
2. **Wzmocnienie działań w obszarze polityki mieszkaniowej – zwiększenie dostępności przystępnych cenowo mieszkań własnościowych oraz bezpiecznego najmu długoterminowego.**
3. **Dalszy rozwój powszechnie dostępnych usług opieki nad dziećmi wysokiej jakości.**
4. **Wspieranie bardziej egalitarnego modelu podziału pracy domowej i opiekuńczej w rodzinach.**
5. **Uwzględnienie autonomii reprodukcyjnej kobiet jako jednego z uwarunkowań decyzji prokreacyjnych.**

Bibliografia:

Kurowska, A., Matysiak, A., Grabowska, M. (2026). *Beyond Usual Suspects: Revisiting Barriers to Childbearing Decisions in a Low Fertility Setting, Population and Development Review*, online first, doi: DOI:10.1111/padr.70046.



V

Rekomendacje dla Strategii Młodzieży

v.

Od diagnozy potrzeb do skutecznych polityk publicznych

1 Rekomendacje dla ram strategii – dobre praktyki innych krajów

Filary skutecznych strategii młodzieży na podstawie analiz: (1) młode pokolenie jako zasób rozwojowy państwa, (2) perspektywa trajektorii życia, (3) strategia jako horyzontalna rama koordynująca polityki publiczne, (4) partycypacja młodzieży i młodych dorosłych w tworzeniu i implementacji strategii, (5) wykorzystanie danych i ewaluacji w zarządzaniu priorytetami, (6) łączenie uniwersalnych celów z działaniami kontekstowymi.

2 Rekomendowane podejście – analiza „trajektorii życia”

Analiza ścieżek życia oraz „krytycznych punktów” uruchamiających negatywne trajektorie jako podejście do identyfikacji wyzwań oraz obszarów interwencji. Opracowana w ramach „Diagnozy” Matryca Trajektorii wskazuje sześć kluczowych z perspektywy przyszłości młodego pokolenia sprzężeń, które wymagają szerokich i precyzyjnych interwencji publicznych.

3 Proponowane priorytety Strategii Młodzieży w Polsce

Sześć priorytetów horyzontalnych: (1) odporność i kapitał psychologiczny młodzieży, (2) bezpieczne środowisko cyfrowego dorastania, (3) wzmocnienie kompetencji relacyjnych i więzi – praca z młodzieżą i rodzinami, (4) zapobieganie przemocy, (5) wsparcie usamodzielnienia: praca + mieszkanie, (6) dostępna mobilność lokalna. Pozostałe rekomendacje – obszary programów międzysektorowych oraz monitoringu nowych wyzwań, rekomendacje dotyczące zasad realizacji Strategii Młodzieży.



V
1

Ramy strategii i dobre praktyki

V.1

Dobre praktyki strategii w innych krajach

1 Strategia młodzieży jako inwestycja rozwojowa państwa

Polityka młodzieżowa traktująca młodych jako kluczowy zasób rozwojowy państwa, a nie wyłącznie grupę wymagającą wsparcia. Nacisk na wzmacnianie kompetencji, sprawczości i autonomii młodych w długim horyzoncie.

2 Koncentracja na trajektoriach życia i integracja działań

Działania w oparciu o logikę przejścia przez kolejne etapy życia, a nie wyłącznie kryterium wieku. Integracja polityk edukacyjnych, społecznych, zdrowotnych i rynku pracy poprzez konkretne programy realizowane międzysektorowo.

3 Strategia jako horyzontalna rama koordynacji sektorowych polityk publicznych

Strategia młodzieżowa pełniąca funkcję horyzontalnej ramy koordynacyjnej dla działań wszystkich resortów. Każdy resort formułuje i realizuje jasno określone cele i odpowiedzialności wobec młodzieży.

4 Partycypacja młodzieży – współdecydowanie o kierunku Strategii

Stały i instytucjonalny udział reprezentacji młodzieży w planowaniu, współtworzeniu, monitorowaniu i ocenie polityk publicznych i instrumentów, które ich dotyczą – włączenie w każdy etap procesu.

5 Decyzje o priorytetach i programach w oparciu o dane i ewaluacje

Systematyczne gromadzenie i analiza wystandaryzowanych, kluczowych dla sytuacji młodego pokolenia danych. Mierzalne wskaźniki i regularna ewaluacja – bieżące korygowanie priorytetów w odpowiedzi na zmiany społeczne.

6 Dwupoziomowa konstrukcja priorytetów w Strategii

Strategia powinna wyraźnie oddzielać priorytety uniwersalne i strategiczne od działań kontekstowych, adresujących specyficzne grupy i wyzwania. Podejście to zwiększa elastyczność i trafność interwencji publicznych.

Słowa kluczowe

Podejście horyzontalne – Młodzież jako kapitał rozwojowy – Partycypacja, polityki oparte na danych – Wczesna prewencja ryzyk – Monitoring i ewaluacja – Elastyczne interwencje kontekstowe – Integracja polityk społecznych

Analiza strategii młodzieżowych innych państw wskazuje, że mają one charakter horyzontalny, opierają się na analizie trajektorii życia młodych, realnej partycypacji oraz decyzjach podejmowanych w oparciu o dane i ewaluację. Priorytety, wartości i dobre praktyki tych strategii mogą stanowić punkt odniesienia dla projektowania Strategii Młodzieży w Polsce.

1. Strategia Młodzieży Unii Europejskiej jako punkt odniesienia

Szerokie ramy dla Strategii Młodzieży wyznacza Strategia Unii Europejskiej na rzecz Młodzieży 2019-2027, przyjęta rezolucją Rady UE w dniu 26 listopada 2018 r. Dokument ten pozostaje podstawowym instrumentem koordynacji współpracy europejskiej w obszarze polityki młodzieżowej i określa wspólne cele, mechanizmy działania oraz kierunki interwencji na poziomie Unii. Komisja Europejska wraz z państwami członkowskimi prowadzi prace nad nową strategią na okres po 2027 r., która – zgodnie z europejskimi standardami partycypacji – będzie współtworzona z młodymi ludźmi, instytucjami publicznymi i partnerami społecznymi.

Obowiązująca Strategia 2019-2027 opiera się na trzech filarach – *Engage, Connect, Empower* – stanowiących syntetyczne ujęcie kluczowych celów. Dokument przyjmuje podejście międzysektorowe, integrujące działania w obszarach edukacji, zatrudnienia, zdrowia, mobilności, kultury, integracji społecznej i partycypacji obywatelskiej. Przewiduje także rozwój instrumentów wspierających polityki młodzieżowe w państwach członkowskich, w tym Europejski Dialog Młodzieżowy, mechanizmy wymiany dobrych praktyk, platformy współpracy instytucjonalnej oraz systematyczne gromadzenie i analizę danych dotyczących sytuacji młodzieży. W ramach strategii ustanowiono 11 Europejskich Celów Młodzieżowych, opracowanych w procesie szerokich konsultacji w UE, które wyznaczają konkretne obszary działania i wspólne priorytety dla państw członkowskich (Tabela V.1.1).

2. Definicje młodzieży i młodych dorosłych

Analiza strategii wskazuje na znaczną różnorodność w definiowaniu grupy wiekowej objętej polityką młodzieżową, co wynika z przyjęcia podejścia opartego o trajektorie życiowe. W modelu dominującym w Europie najczęściej stosuje się przedział 15-29 lat, funkcjonujący m.in. w Słowenii, Finlandii i Hiszpanii. W części państw przyjmuje się wiek szerzej ujmujący proces przechodzenia

Tabela V.1.1

Cele Strategii Unii Europejskiej na rzecz Młodzieży 2019-2027

	Cel	Charakterystyka
1.	**Łączenie młodych z Unią Europejską**	Wzmacnianie poczucia przynależności do UE, rozwijanie dialogu z instytucjami europejskimi, zwiększanie udziału młodych w życiu publicznym i procesach demokratycznych.
2.	**Równość płci**	Zapewnienie równości płci, eliminowanie stereotypów i dyskryminacji, promowanie podejścia uwzględniającego kwestie genderowe we wszystkich obszarach dotyczących młodzieży.
3.	**Społeczeństwa włączające**	Budowanie społeczeństw, w których każdy młody człowiek – niezależnie od pochodzenia, zdrowia czy sytuacji społecznej – ma równy dostęp do usług i możliwości.
4.	**Rzetelna informacja i konstruktywny dialog**	Zapewnienie młodym dostępu do wiarygodnych informacji oraz wspieranie rozwijania kompetencji krytycznego myślenia i umiejętności prowadzenia dialogu opartego na faktach.
5.	**Zdrowie psychiczne i dobrostan**	Wspieranie zdrowia psychicznego młodzieży, przeciwdziałanie stygmatyzacji oraz rozwijanie systemowych form wsparcia dla dobrostanu młodych.
6.	**Wzmacnianie młodzieży z obszarów wiejskich**	Wyrównywanie szans młodych z terenów wiejskich poprzez poprawę dostępu do usług, mobilności i możliwości rozwoju.
7.	**Godna praca dla wszystkich młodych**	Zapewnienie stabilnego, bezpiecznego zatrudnienia dla młodzieży oraz ułatwienie przejścia z edukacji na rynek pracy.
8.	**Edukacja wysokiej jakości**	Rozwijanie edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej, które wyposażają młodzież w kompetencje przyszłości i promują uczenie się przez całe życie.
9.	**Przestrzeń i udział dla wszystkich**	Tworzenie przestrzeni fizycznych i cyfrowych, sprzyjających aktywności młodych oraz wzmacnianie ich udziału w podejmowaniu decyzji publicznych.
10.	**Zielona, zrównoważona Europa**	Wspieranie edukacji ekologicznej, działań proklimatycznych oraz postaw sprzyjających zrównoważonemu rozwojowi.
11.	**Organizacje młodzieżowe i programy europejskie**	Wzmacnianie organizacji młodzieżowych oraz zapewnienie wszystkim młodym równego dostępu do europejskich programów współpracy, mobilności i edukacji.

od dzieciństwa do dorosłości, co pozwala objąć programami strategicznymi zarówno starsze dzieci, jak i młodych dorosłych – np. Niemcy (12-27 lat), Austria (14-30 lat) czy Kanada (12-30 lat). W Estonii polityka młodzieżowa obejmuje grupę 7-26 lat, co jest konsekwencją silnie rozwiniętego systemu pracy z młodzieżą (*youth work*) i włączenia młodszych nastolatków do polityk partycypacyjnych i wychowawczych.

W krajach nordyckich wdrażane są modele łączące politykę dziecięcą i młodzieżową. Norwegia obejmuje strategią młodzieży populację 0-20 lat, traktując politykę młodzieżową jako integralny element szerszych działań środowiskowych i wychowawczych. W Danii zakres wieku jest zależny od polityki sektorowej – w obszarze edukacji i rynku pracy dominuje przedział 15-24 lata, natomiast programy lokalne, w tym działania na rzecz grup NEET, obejmują młodych do 29 roku życia. Najbardziej rozszerzony model stosuje Singapur: *„National Youth Policy”* obejmuje osoby w wieku 15-35 lat, co odzwierciedla dłuższy okres edukacji, późniejsze osiąganie stabilności ekonomicznej i priorytetowe traktowanie rozwoju kompetencji przyszłości przez państwo.

Dobór przedziału wiekowego jest bezpośrednią konsekwencją logiki danej polityki – zależy od tego, czy celem strategii jest wsparcie procesów dorastania, zdrowia psychicznego i edukacji, czy także towarzyszenie młodym w przechodzeniu na rynek pracy, w procesie usamodzielniania oraz wczesnej dorosłości. W polskim kontekście najbardziej zasadnym podejściem wydaje się model szeroki, obejmujący młodych od późnego dzieciństwa do wczesnej dorosłości, co umożliwi spójną integrację polityk edukacyjnych, zdrowotnych, społecznych i rynku pracy oraz adekwatne uwzględnienie współczesnych wyzwań związanych z przedłużającym się procesem wejścia w dorosłość. Kluczowe znaczenie ma odejście od ścisłego podziału na grupy wiekowe w kierunku koncentracji na trajektoriach życiowych młodzieży w różnych warunkach, związanych z nimi specyfice i wyzwaniach.

3. Główne priorytety przyjmowane w strategiach

Analiza strategii kilkunastu krajów – od Niemiec, Francji, Austrii i Finlandii, przez Estonię, Słowenię i Danię, aż po Kanadę i Singapur – pokazuje, że mimo różnic kulturowych, instytucjonalnych i demograficznych, istnieje pięć priorytetów, które powtarzają się obecnie w każdej polityce młodzieżowej. Należą do nich: zdrowie psychiczne i dobrostan młodych, partycypacja młodzieży, edukacja i rozwój kompetencji, wsparcie zatrudnienie i samodzielności ekonomicznej, równość szans i inkluzja społeczna. Tworzą one wspólny mianownik krajowych programów na rzecz dzieci i młodzieży (Tabela V.1.2).

4. Inne istotne obszary ujmowane w strategiach

Strategie wskazują również na obszar kompetencji cyfrowych, bezpieczeństwo online, przeciwdziałanie cyberprzemocy, promowanie higieny cyfrowej oraz wzmacnianie odporności na dezinformację. Pojawia się w nich także wątek tożsamości, wartości i rozwoju osobistego, akcentujący znaczenie samoświadomości, poczucia sensu, kompetencji społeczno-emocjonalnych i sprawczości młodych jako fundamentów dobrostanu psychicznego i aktywności obywatelskiej. Coraz istotniejszym obszarem staje się kapitał społeczny młodzieży i jakość relacji rówieśniczych. W odpowiedzi na nasilające się problemy samotności, izolacji i osłabienia więzi – szczególnie widoczne po pandemii COVID-19 – wiele państw rozwija działania wzmacniające integrację rówieśniczą, relacje społeczne i przeciwdziałanie wykluczeniu. W krajach, gdzie polityka młodzieżowa jest powiązana z polityką rodzinną, pojawia się także wsparcie

Tabela V.1.2

Kluczowe obszary w analizowanych strategiach młodzieży

	Obszar	Charakterystyka
1.	**Zdrowie psychiczne i dobrostan**	Wsparcie zdrowia psychicznego, rozwój usług psychologicznych i psychiatrycznych, budowanie odporności (rezyliencji), przeciwdziałanie depresji, stresowi i presji szkolnej, wczesna interwencja i pomoc w kryzysach.
2.	**Partycypacja młodzieży i młodych dorosłych**	Angażowanie młodych w procesy decyzyjne od wczesnych lat, rozwój rad młodzieżowych, konsultacje publiczne, wolontariat i projekty obywatelskie, polityki współtworzone „z młodymi, a nie tylko dla młodych”.
3.	**Edukacja i kompetencje przyszłości**	Rozwój edukacji formalnej i pozaformalnej, kompetencji cyfrowych, społecznych, technologicznych i kreatywnych, praca z młodzieżą, edukacja hobbystyczna, nowe umiejętności i kompetencje.
4.	**Zatrudnienie i przejście do dorosłości**	Wsparcie w wejściu na rynek pracy, programy dla NEET, rozwój przedsiębiorczości, staże, mentoring, wspieranie samodzielności ekonomicznej i startu zawodowego.
5.	**Równość szans i inkluzja**	Działania na rzecz redukcji nierówności społecznych i terytorialnych, wsparcie młodzieży z mniejszymi szansami, migrantów, osób z niepełnosprawnościami, przeciwdziałanie dyskryminacji.
6.	**Zdrowie fizyczne i profilaktyka uzależnień**	Promocja zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, prewencja uzależnień, przemocy, zachowań ryzykownych, edukacja zdrowotna i seksualna.
7.	**Mobilność i dostępność usług**	Zapewnienie równego dostępu do usług edukacyjnych, kulturalnych i zdrowotnych, rozwój transportu publicznego dostosowanego do młodzieży, likwidacja barier przestrzennych (komunikacyjnych).
8.	**Mieszkalnictwo i warunki życia**	Wsparcie w uzyskaniu mieszkania, dostęp do tańszego najmu, poprawa warunków bytowych, wspieranie samodzielności mieszkaniowej i stabilności życiowej młodych.
9.	**Środowisko i klimat**	Edukacja i działania ekologiczne, rozwój zielonych kompetencji, udział młodzieży w politykach klimatycznych, promowanie zrównoważonego stylu życia.
10.	**Kultura, sport i czas wolny**	Rozwój oferty kulturalnej, sportowej i artystycznej dla młodzieży, wspieranie twórczości, relacji społecznych, aktywnego wypoczynku oraz budowania tożsamości i wspólnoty.

Źródło: Analiza strategii państw: Niemcy, Francja, Austria, Słowenia, Norwegia, Dania, Finlandia, Estonia, Hiszpania, Kanada, Singapur.

rodziców i środowiska wychowawczego, zwłaszcza w zakresie zdrowia psychicznego, komunikacji i wczesnej interwencji. Część strategii uwzględnia również kwestie bezpieczeństwa i przeciwdziałania przemocy, w tym przemocy rówieśniczej, domowej oraz zagrożeniom w przestrzeni publicznej.

W kontekście rosnącej różnorodności społecznej podejmowany jest temat integracji młodzieży migranckiej i wielokulturowości, obejmujący wsparcie językowe, przeciwdziałanie segregacji oraz działania na rzecz spójności społecznej. W części krajów istotnym kierunkiem stają się innowacje społeczne i przedsiębiorczość młodych, w tym rozwój start-upów i projektów społecznych. Dodatkowym, nie zawsze wyodrębnianym jako osobny priorytetem pozostaje równość płci, zwłaszcza w obszarach STEM, bezpieczeństwa dziewcząt oraz równych szans edukacyjnych i zawodowych.

W strategiach krajów nordyckich i Estonii silnie akcentowana jest praca z młodzieżą (*youth work*) i wątek jej profesjonalizacji, obejmującej standaryzację pracy, rozwój kompetencji kadr i certyfikację instytucji. W wielu państwach ważne miejsce zajmuje w strategiach sytuacja młodzieży na obszarach wiejskich i peryferyjnych, w tym dostęp do usług, mobilność, przeciwdziałanie depopulacji oraz wzmacnianie lokalnych inicjatyw. Obszary te tworzą „drugą linię" współczesnych polityk młodzieżowych, równie kluczową jak priorytety pierwszoplanowe, pozwalającą precyzyjniej reagować na zróżnicowane konteksty społeczne i terytorialne młodzieży i młodych dorosłych (Tabela V.1.3).

5. Wartości przyjmowane jako fundamenty strategii młodzieży

W strategiach pojawia się spójny zestaw pojęć opisujących zarówno wartości, jak i główne kierunki działań. Najczęściej akcentowane są kwestie dobrostanu, w tym zdrowia psychicznego, odporności psychicznej i bezpieczeństwa, które uznawane są za jedno z kluczowych wyzwań pokoleniowych. Równolegle silnie obecne są hasła równości, równych szans, włączenia i różnorodności, podkreślające potrzebę przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Drugą grupę stanowią pojęcia związane z rozwojem kompetencji i przygotowaniem młodych do przyszłości, takie jak kompetencje przyszłości, umiejętności cyfrowe, kreatywność i innowacyjność, a także wsparcie w przechodzeniu do dorosłości. Ważne miejsce zajmują również zagadnienia warunków życia młodzieży, w tym jakości edukacji, stabilnego zatrudnienia, dostępności mieszkań, mobilności i dostępu do usług.

Trzecim filarem są pojęcia odnoszące się do partycypacji i sprawczości młodzieży, w tym udział w podejmowaniu decyzji, współtworzenie polityk, wolontariat i aktywność obywatelska. Najczęściej powtarzające się hasła, które w ujęciu międzynarodowym tworzą słownik współczesnych polityk młodzieżowych to m.in. *wellbeing, mental health, participation, inclusion, equality, future skills, digital skills, employment, sustainability i youth voice*.

6. Kierunki działania przyjmowane w strategiach – wybrane kraje

Finlandia: ugruntowany, systemowy model polityki młodzieżowej

Fińska polityka młodzieżowa należy do najbardziej uporządkowanych i instytucjonalnie ugruntowanych w Europie. Jej podstawą jest ustawa o młodzieży (*Nuorisolaki*), która określa ramy prawne działań na poziomie krajowym i lokalnym. Ustawa definiuje młodzież jako osoby

Tabela V.1.3

Priorytety „drugiej linii" wskazywane w strategiach młodzieży

	Obszar	Charakterystyka
1.	**Transformacja cyfrowa i bezpieczeństwo online**	Rozwój kompetencji cyfrowych, przeciwdziałanie cyberprzemocy, higiena cyfrowa, profilaktyka nadużywania technologii, wzmacnianie odporności młodych na dezinformację i manipulację informacyjną.
2.	**Tożsamość, wartości i rozwój osobisty**	Wzmacnianie samoświadomości, poczucia sensu, kompetencji społeczno-emocjonalnych, rozwoju charakteru i budowania sprawczości jako elementów dobrostanu i aktywności.
3.	**Kapitał społeczny młodzieży i relacje rówieśnicze**	Przeciwdziałanie samotności i izolacji, odbudowa więzi rówieśniczych, wspieranie integracji społecznej młodych, wzmacnianie kontaktów społecznych.
4.	**Wsparcie rodziców i środowiska wychowawczego**	Rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców, wczesna interwencja, wzmacnianie komunikacji w rodzinie, tworzenie środowisk sprzyjających zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży.
5.	**Bezpieczeństwo i przeciwdziałanie przemocy**	Zapobieganie przemocy rówieśniczej, domowej i zagrożeniom w przestrzeni publicznej, a także na kształtowaniu bezpiecznych środowisk edukacyjnych i lokalnych.
6.	**Integracja młodzieży migranckiej i wielokulturowość**	Wsparcie językowe, przeciwdziałanie segregacji w szkołach, rozwijanie kompetencji międzykulturowych oraz działania wzmacniające spójność społeczną i dialog międzykulturowy.
7.	**Innowacje społeczne i przedsiębiorczość młodych**	Wspieranie start-upów młodzieżowych, projektów społecznych, edukacji przedsiębiorczej oraz rozwijania praktycznych kompetencji inicjowania i prowadzenia działań społecznych i gospodarczych.
8.	**Równość płci**	Obejmuje działania na rzecz równości szans dziewcząt i chłopców w edukacji i zatrudnieniu, wsparcie dla młodych kobiet w STEM, przeciwdziałanie przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć.
9.	**Profesjonalizacja usług młodzieżowych (*youth work*)**	Zawiera rozwój standardów pracy z młodzieżą, szkolenia i doskonalenie zawodowe kadr, certyfikację centrów młodzieżowych oraz systemowe wzmacnianie jakości usług.
10.	**Młodzież w obszarach wiejskich i peryferyjnych**	Dostępność transportu, usług edukacyjnych i społecznych, przeciwdziałania depopulacji, wzmacniania lokalnych inicjatyw oraz wyrównywania różnic terytorialnych.

Źródło: Analiza strategii państw: Niemcy, Francja, Austria, Słowenia, Norwegia, Dania, Finlandia, Estonia, Hiszpania, Kanada, Singapur.

w wieku 15-29 lat oraz zobowiązuje rząd do cyklicznego opracowywania czteroletnich programów polityki młodzieżowej (Rządowy Program Polityki Młodzieżowej – VNOP). Programy te mają charakter horyzontalny: każde ministerstwo wskazuje własne cele i działania wobec młodych, co zapewnia spójność międzyresortową. Jednocześnie gminy są zobowiązane do prowadzenia rad młodzieżowych, wspierania pracy z młodzieżą oraz zapewnienia realnych mechanizmów partycypacji.

Kluczowym elementem fińskiego modelu jest rozbudowany system monitoringu i ewaluacji oparty na danych. Centralną rolę odgrywa Barometr Młodzieży (*Nuorisobarometri*) – coroczne badanie prowadzone od 1994 r., diagnozujące sytuację, potrzeby i postawy młodzieży. Obejmuje ono m.in. dobrostan psychiczny, edukację, pracę, relacje społeczne i postawy obywatelskie, a jego wyniki są bezpośrednio wykorzystywane w planowaniu i ocenie polityk publicznych.

Istotnym filarem modelu jest sprofesjonalizowany system pracy z młodzieżą (*youth work*), finansowany ze środków publicznych i realizowany przez wykwalifikowane kadry. Obejmuje on edukację pozaformalną, mentoring, wsparcie społeczno-emocjonalne, rozwój zainteresowań i wolontariat. Dzięki klarownym regulacjom, silnej koordynacji i rozbudowanej infrastrukturze usług fińska polityka młodzieżowa łączy stabilność instytucjonalną z elastycznością reagowania na nowe wyzwania.

Niemcy: horyzontalny i partycypacyjny model polityki młodzieżowej

Niemiecka polityka młodzieżowa należy do najbardziej horyzontalnych i partycypacyjnych w Europie. Jej fundamentem jest rządowa *Jugendstrategie* („Polityka dla, z i przez młodych”), obejmująca młodzież zazwyczaj w wieku 12-27 lat i funkcjonująca jako wspólna strategia całego rządu federalnego. Dokument stanowi ramę integrującą perspektywę młodych we wszystkich politykach sektorowych, a każdy resort jest zobowiązany do określania i raportowania działań adresowanych do młodzieży, co zapewnia wysoką spójność międzyresortową.

Kluczowym elementem modelu jest rozbudowany system partycypacji młodzieży. Strategia opiera się na zasadzie współtworzenia, angażując młodzież i młodych dorosłych w diagnozę, projektowanie, wdrażanie i monitoring polityk poprzez dialogi młodzieżowe, konsultacje, panele oraz struktury doradcze. Proces ten wspierany jest współpracą z organizacjami młodzieżowymi oraz obowiązkiem regularnego raportowania postępów.

Istotnym filarem podejścia niemieckiego jest silne osadzenie polityki młodzieżowej w systemie usług publicznych i pracy z młodzieżą (*Jugendarbeit*), finansowanej na poziomie federalnym, landów i gmin. Obejmuje ona centra młodzieżowe, edukację pozaformalną i wsparcie grup defaworyzowanych. Landy rozwijają własne strategie młodzieżowe, co wzmacnia spójność terytorialną. Całość tworzy stabilny, a zarazem elastyczny model, koncentrujący się na partycypacji, dobrostanie psychicznym, równości szans, edukacji, bezpieczeństwie cyfrowym i transformacji ekologicznej.

Estonia: długofalowy i cyfrowo zintegrowany model polityki młodzieżowej

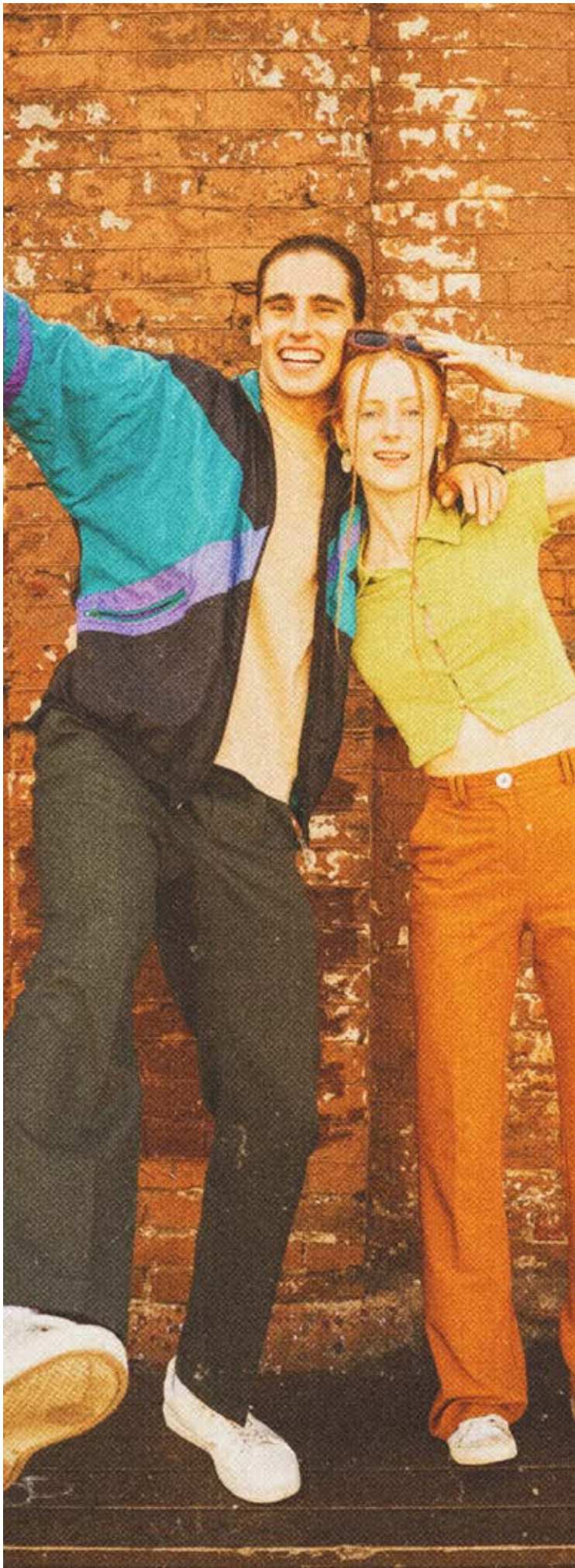
Estońska polityka młodzieżowa opiera się na *Youth Work Act* oraz długoterminowym dokumencie *Youth Sector Development Plan 2021-2035*. Przyjmuje ona całościowe podejście, łączące rozwój kompetencji,

uczestnictwo społeczne, inkluzję i bezpieczeństwo młodych. Strategia koncentruje się na czterech celach: wzmacnianiu potencjału młodzieży jako zasobu rozwojowego, partycypacji, autonomii oraz zapobieganiu wykluczeniu. Model wyróżnia silne powiązanie polityki młodzieżowej z transformacją cyfrową oraz jasno zdefiniowany system wskaźników monitorujących postępy.

Drugim kluczowym elementem jest rozwinięty system *smart youth work*, obejmujący cyfrowe narzędzia pracy z młodzieżą, e-doradztwo, platformy wolontariatu oraz monitorowanie usług w czasie rzeczywistym. Równolegle Estonia inwestuje w profesjonalizację kadr oraz powszechny dostęp do edukacji hobbystycznej. Spójność strategiczna, stabilne finansowanie i integracja z innymi politykami rozwojowymi sprawiają, że estoński model uznawany jest za jeden z najbardziej nowoczesnych i zaawansowanych w Unii Europejskiej.

Singapur: przyszłościowy i kompetencyjny model polityki młodzieżowej

Model singapurski jest uznawany za jeden z najbardziej przyszłościowych systemów polityki młodzieżowej na świecie. Obejmuje młodzież w wieku 15-35 lat i opiera się na założeniu przygotowania młodych do funkcjonowania w cyfrowym, wysoko konkurencyjnym i szybko zmieniającym się społeczeństwie. Polityka młodzieżowa jest zarządzana przez Ministerstwo Kultury, Społeczności i Młodzieży oraz Narodową Radę Młodzieży. Jej fundamentem jest kompleksowy model kompetencji XXI wieku, obejmujący wartości, kompetencje społeczno-emocjonalne oraz kompetencje cyfrowe i globalne, co czyni ją integralnym elementem systemu edukacji, gospodarki i polityki społecznej.



Kluczowym filarem jest silny komponent partycypacyjny i obywatelski. Singapur prowadzi szeroko zakrojone konsultacje młodzieżowe (*Youth Conversations*) oraz rozwija ogólnokrajowy system wolontariatu i rozwoju liderów (*Youth Corps Singapore*). Polityka ta jest intensywnie wspierana narzędziami cyfrowymi, w tym regularnymi badaniami młodzieży i platformami dla wolontariatu oraz innowacji społecznych. Młodzież traktowana jest jako strategiczny zasób państwa, a model singapurski łączy rozwój kompetencji, dobrostan i zapewnienie wpływu młodych na decyzje publiczne.

Kanada: partycypacyjny i oparty na danych model polityki młodzieżowej

Canada Youth Policy (2019) należy do najbardziej partycypacyjnych strategii młodzieżowych, opracowanych w oparciu o konsultacje z ponad 11 tys. młodych osób z różnych środowisk i regionów. Jej podstawą jest zasada współtworzenia polityk z młodzieżą („nic o młodych bez młodych") oraz ścisła współpraca rządu federalnego z prowincjami, samorządami i młodzieżowymi ciałami doradczymi. Strategia obejmuje szeroki zakres obszarów ze szczególnym uwzględnieniem grup marginalizowanych, w tym młodzieży migranckiej, z niepełnosprawnościami, z obszarów wiejskich oraz młodych rdzennych mieszkańców Kanady.

Wyróżnikiem modelu jest rozbudowany system monitorowania oparty na Youth Data Hub, integrującym dane statystyczne, badania panelowe oraz wskaźniki dobrostanu, edukacji i zatrudnienia. Umożliwia to prowadzenie polityki młodzieżowej opartej na dowodach, regularnie aktualizowanej i responsywnej na zmieniające się potrzeby. Silna koordynacja międzyresortowa i nacisk na równość sprawiają, że model kanadyjski łączy partycypację, analitykę i stabilność instytucjonalną, stanowiąc istotny punkt odniesienia dla rozwoju strategii młodzieżowej w Polsce.

7. Mechanizmy partycypacji młodzieży w tworzeniu i realizacji strategii

Centralnym elementem nowoczesnej polityki młodzieżowej jest włączanie młodych ludzi w proces tworzenia i implementacji strategii. Państwa odchodzą od modelu konsultacyjnego na rzecz modeli współdecydowania i współtworzenia, w których młodzież postrzegana jest nie jako beneficjent polityk publicznych, lecz jako równorzędny partner instytucji państwowych. W efekcie stosowane są wielopoziomowe mechanizmy partycypacji, obejmujące m.in. ogólnokrajowe dialogi i panele deliberatywne, rady młodzieżowe, zespoły doradcze, hackathony, laboratoria innowacji publicznych, a także instrumenty oceny wpływu regulacji na młodych (*Youth-Check*). Podejście to pozwala na łączenie wiedzy eksperckiej z perspektywą osób, których dotyczą działania publiczne, oraz buduje strategię opartą na rzeczywistych doświadczeniach i potrzebach młodzieży, a nie jedynie na analizach administracji. W Tabeli V.1.4 przedstawiono metody partycypacji młodzieży i młodych dorosłych w tworzeniu strategii.

Rządy włączają ponadto młodzież w działania związane z wdrażaniem strategii, realizacją programów oraz monitoringiem jej efektów, stosując zestaw uzupełniających się metod (Tabela V.1.5). Ogólnokrajowe dialogi wdrożeniowe (*Youth Implementation Dialogues*) umożliwiają regularne konsultowanie postępów, identyfikację barier i formułowanie korekt. Organizacje młodzieżowe tworzą raporty monitorujące i raporty cieni (*Youth Monitoring Reports* / *Shadow Reports*) oraz uczestniczą w ocenie wpływu działań na młodzież (*Youth Impact Assessment*), dostarczając

Tabela V.1.4

Procesy partycypacji w tworzeniu strategii młodzieży

	Obszar	Charakterystyka
1.	**Ogólnokrajowe konsultacje młodzieżowe strategii**	Szerokie konsultacje online i offline, spotkania regionalne, formularze, grupy tematyczne (np. zdrowie psychiczne, klimat, inne obszary).
2.	**Rady młodzieżowe i zespoły doradcze i monitorujące**	Stałe ciała przy rządzie lub ministerstwach, konsultujące zapisy strategii, analizujące postępy, identyfikujące luki itp.
3.	**Panele obywatelskie dla młodzieży (*deliberation*)**	Losowo wybrani młodzi pracują nad konkretnym tematem; rząd ma obowiązek odnieść się do rekomendacji.
4.	***Youth Conversations* / *Youth Dialogues***	Obejmujące tysiące uczestników pogłębione, ogólnokrajowe rozmowy o priorytetach strategicznych (model Singapur, Kanada).
5.	**Hackathony i *Youth Policy Labs***	Tworzenie prototypów rozwiązań, rekomendacji i usług; praca w krótkich sprintach projektowych.
6.	**Współtworzenie dokumentów**	Współredagowanie przez przedstawicieli młodych fragmentów strategii wraz z ekspertami i administracją; pełnoprawny udział w redagowaniu zapisów.
7.	***Shadow Reports***	Alternatywne raporty młodzieżowe oceniające politykę państwa (model Wielka Brytania, Irlandia).
8.	***One-Stop Youth Dialogues* w instytucjach lokalnych**	Praca warsztatowa w szkołach, centrach młodzieżowych, bibliotekach; lokalne priorytety zebrane w jednolity raport.
9.	**Ocena wpływu ustaw na młodych (*Youth-Check*)**	Mechanizm analizujący wpływ nowej legislacji na sytuację młodzieży (Niemcy).
10.	**Młodzieżowe budżety partycypacyjne**	Młodzi głosują nad priorytetami lub projektami, które powinny stać się elementem strategii.
11.	**Programy ambasadorskie młodzieży**	Młodzież pełni rolę liderów i ambasadorów strategii: promują działania, angażują rówieśników, współprzygotowują kampanie.

Źródło: Analiza strategii Niemcy, Francja, Austria, Słowenia, Norwegia, Dania, Finlandia, Estonia, Hiszpania, Kanada, Singapur, Wielka Brytania, Irlandia, Australia, Nowa Zelandia.



niezależnej perspektywy. Cyfrowe panele i platformy e-monitoringu, pozwalające zgłaszać uwagi i oceniać działania. Młodzież bierze udział w komisjach przy projektach wdrożeniowych, współkształtując harmonogramy i standardy. Ważną rolę odgrywa wolontariat strategiczny, w ramach którego młodzi realizują inicjatywy strategii. Rady młodzieżowe na poziomie lokalnym i regionalnym monitorują wdrożenie strategii w swoich społecznościach. Całość uzupełniają ewaluacje partycypacyjne współprojektowane i współprowadzone przez młodych.

Dostępne badania i ewaluacje pokazują, że młodzi oceniają obecne mechanizmy partycypacji ambiwalentnie. Z jednej strony tam, gdzie ich głos faktycznie wpływa na treść dokumentów (np. współtworzenie *Canada's Youth Policy* czy raportów *„State of Youth"*), przedstawiciele młodego pokolenia podkreślają, że czują się wysłuchani i traktują to jako realne współdecydowanie („wizja dla młodych przez młodych"). Z drugiej strony organizacje młodzieżowe i badania europejskie zwracają uwagę, że zbyt wiele form udziału ma charakter fasadowy – instytucje „zapraszają młodych do stołu", ale ich wpływ na decyzje jest ograniczony, a partycypacja bywa postrzegana jako ćwiczenie wizerunkowe. W ewaluacjach Strategii UE na rzecz młodzieży podkreśla się, że choć dialog i udział młodych są dobrze rozwinięte, to przełożenie ich głosu na realne reformy polityk pozostaje niewystarczające, co rodzi oczekiwanie bardziej rzeczywistej, a nie symbolicznej) partycypacji młodego pokolenia w tworzeniu polityk publicznych.

Tabela V.1.5

Procesy zapewniające udział młodzieży w realizacji strategii

Obszar	Model tradycyjny
Ogólnokrajowe dialogi wdrożeniowe (*Youth Implementation Dialogues*)	Regularne konsultacje na poziomie krajowym, służące ocenie postępów realizacji strategii, identyfikacji barier oraz zbieraniu rekomendacji do korekt działań.
Youth Monitoring Reports* / *Shadow Reports* / *Youth Impact Assesment	Raporty prowadzone przez organizacje młodzieżowe, analizujące doświadczenia młodych związane z wdrażaniem strategii; uzupełnienie oficjalnych raportów rządowych.
Cyfrowe panele i platformy e-monitoringu	Platformy online umożliwiające bieżące zgłaszanie uwag, ocenę działań i proponowanie korekt, wyniki są włączane do raportów wdrożeniowych.
Komisje młodzieżowe przy projektach wdrożeniowych	Udział w zespołach roboczych odpowiedzialnych za realizację działań (np. zdrowie psychiczne, klimat, edukacja), wpływ na harmonogramy, narzędzia i standardy działania.
***Youth Corps* / wolontariat strategiczny**	Młodzież jest angażowana w bezpośrednią realizację działań strategii (np. kampanii, projektów społecznych, inicjatyw edukacyjnych), pełniąc rolę wykonawców.
Regionalne i lokalne rady młodych jako partnerzy wdrożeniowi	Gminne, miejskie i regionalne rady młodzieży ocenią realizację strategii na poziomie lokalnym, monitorują ofertę usług, zgłaszają luki oraz współpracują z samorządami.
Ewaluacje partycypacyjne	Procesy oceny strategii współprojektowane i współprowadzone przez młodzież, obejmujące badania jakościowe, warsztaty ewaluacyjne oraz ocenę satysfakcji i efektów.

Źródło: Analiza strategii Niemcy, Francja, Austria, Słowenia, Norwegia, Dania, Finlandia, Estonia, Hiszpania, Kanada, Singapur, Wielka Brytania, Irlandia, Australia, Nowa Zelandia.

Rekomendacje dla ram strategii – dobre praktyki innych krajów

1. Strategia jako inwestycja rozwojowa państwa

Ujęcie polityki młodzieżowej jako długofalowej inwestycji w kompetencje, autonomię i kapitał społeczny młodego pokolenia. Zapewnienie stabilnego finansowania oraz powiązania Strategii Młodzieży z kluczowymi strategiami rozwojowymi państwa.

2. Koncentracja na trajektoriach życia i integracja działań

Oparcie strategii na logice trajektorii życia młodych ludzi zamiast na sztywnych kategoriach wiekowych, z uwzględnieniem kluczowych momentów przejścia i ryzyka. Integracja polityk edukacyjnych, społecznych, zdrowotnych i rynku pracy poprzez wspólne programy międzysektorowe oraz zapewnienie ciągłości wsparcia instytucjonalnego.

3. Strategia jako rama koordynacji sektorowych polityk publicznych

Strategia Młodzieży jako nadrzędna, horyzontalna rama koordynująca działania wszystkich resortów wobec młodego pokolenia, z jasno przypisanymi celami, zadaniami i wskaźnikami. Ustanowienie centralnego mechanizmu koordynacyjnego oraz spójnych zasad odpowiedzialności, raportowania i monitoringu realizacji celów międzyresortowych.

4. Partycypacja młodzieży – współdecydowanie o kierunku Strategii

Zagwarantowanie trwałych i instytucjonalnych mechanizmów realnego współdecydowania młodzieży na wszystkich etapach – od diagnozy po ewaluację. Wzmocnienie i ujednolicenie form partycypacji oraz zapewnienie jasnej informacji zwrotnej o wpływie głosu młodych na decyzje publiczne.

5. Decyzje o priorytetach i programach w oparciu o dane i ewaluacje

Oparcie decyzji strategicznych na systematycznie gromadzonych, porównywalnych danych oraz jasno zdefiniowanych wskaźnikach sytuacji młodego pokolenia. Wprowadzenie regularnej ewaluacji działań i mechanizmów bieżącego korygowania priorytetów w odpowiedzi na zmiany społeczne.

6. Dwupoziomowa konstrukcja priorytetów w Strategii

Zastosowanie dwupoziomowej konstrukcji, łączącej priorytety uniwersalne z działaniami kontekstowymi adresowanymi do specyficznych grup i wyzwań. Zapewnienie spójności celów strategicznych przy jednoczesnej elastyczności wdrożeniowej i terytorialnej.



V
2

Perspektywa trajektorii życia

V.2

Proponowane podejście metodyczne

1 Analiza trajektorii jako oś Strategii i ugruntowane podejście metodologiczne

Wywodząca się z badań nad przebiegiem życia perspektywa umożliwia analizę narastania ryzyk i nierówności w czasie oraz identyfikację momentów, w których interwencja publiczna jest najbardziej skuteczna.

2 Wykorzystanie podejścia trajektoryjnego w strategiach innych państw

Podejście *life-course* jest stosowane w strategiach państw UE, m.in. Finlandii, Danii, Szwecji, Niemiec i Holandii oraz w analizach OECD, co umożliwia odniesienie się do sprawdzonych wzorców.

3 Identyfikacja niepożądanych trajektorii i mechanizmów ich dynamiki

Wykorzystanie analiz pięciu szczególnie istotnych kumulacji negatywnych trajektorii, jako podstawy identyfikacji głównych wyzwań rozwojowych młodego pokolenia.

4 Wyodrębnienie węzłowych czynników kształtujących dynamikę trajektorii

Identyfikacja czynników uruchamiających powstawanie negatywnych trajektorii, w szczególności dotyczących pogorszenia zdrowia psychicznego oraz związanych ze środowiskiem cyfrowym.

5 Strategia jako system międzysektorowego oddziaływania na trajektorie życia

Zaprojektowanie Strategii jako spójnego systemu skoordynowanych działań publicznych, które w momentach przejścia wzmacniają stabilne ścieżki rozwojowe i ograniczają kumulację ryzyk w życiu młodzieży i młodych dorosłych.

Słowa kluczowe

Trajektorie życia – Punkty krytyczne – Kumulacja ryzyk – Przejścia życiowe – Wczesna interwencja – Spójność polityk – Podejście systemowe – Odpowiedzialność instytucjonalna – Równość szans – Adaptacyjność działań – Odporność rozwojowa

Rekomendowane podejście do metodologii Strategii Młodzieży to analiza trajektorii życia i krytycznych punktów interwencji publicznych. Jej zastosowanie pozwala wskazać kumulacje niepożądanych ścieżek w kluczowych obszarach oraz wyłonić priorytety dla działań strategicznych o charakterze międzysektorowym.

1. „Trajektorie życia” jako podejście do metodologii strategii

Metody analizy trajektorii życiowych (*life course, trajectory-based approach*) wywodzą się z badań nad przebiegiem życia i przejściami do dorosłości (Elder, 1998; Elder i in., 2003; Walther, 2006). Perspektywa ta umożliwia analizę procesów rozwojowych osób młodych w czasie, identyfikację „momentów przejścia”, „punktów krytycznych” oraz obszarów kumulacji ryzyk. Pozwala także na projektowanie interwencji publicznych adekwatnych do kluczowych ścieżek życia, pozwalając przejść od reaktywnego reagowania na kryzysy do wczesnej, zintegrowanej i adaptacyjnej polityki młodzieżowej (OECD, 2018; Komisja Europejska, 2018).

Z tych względów podejście to zastosowano w „Diagnozie Młodzieży” jako narzędzie analizy kluczowych wyzwań strategicznych. Analiza danych przeprowadzona w Rozdziale III pozwoliła na identyfikację sześciu najbardziej ryzykownych kumulacji negatywnych trajektorii o istotnym znaczeniu dla przyszłości młodego pokolenia. Dotyczą one obszarów zdrowia psychicznego, wpływu cyfryzacji, zablokowania dorosłości i usamodzielnienia, radykalizacji oraz trwałego wykluczenia. Obszary te powinny stać się osią „Strategii Młodzieży” jako wyzwania przekrojowe, dotyczące znacznej części najmłodszej generacji. Podejście oparte o analizę trajektorii i ich sprzężeń jest również rekomendowane jako fundament metodologiczny dalszych prac nad „Strategią Młodzieży” w oparciu o pogłębione dane pochodzące z instytucji rządowych i samorządowych oraz dodatkowe badania i ekspertyzy naukowe i resortowe.

2. Analiza ścieżek życia i negatywnych sprzężeń

Szczegółowa analiza trajektorii życiowych pozwala skuteczniej projektować interwencje i polityki publiczne, gdyż koncentruje się na procesach i sekwencjach zdarzeń, które

prowadzą do stabilizacji sytuacji życiowej lub kumulacji ryzyk. Technicznie podejście to polega na rozpoznaniu sekwencji doświadczeń w kluczowych sferach życia (np. zdrowie psychiczne, relacje, edukacja, praca, mieszkanie, zdrowie, zaangażowanie obywatelskie) oraz identyfikacji typowych wzorców ich przebiegu. Określenie „momentów przejścia" (etapów zmiany statusu życiowego, w którym ryzyko kumulacji problemów jest najwyższe, a jednocześnie wczesne) pozwala zaprojektować interwencje publiczne zapobiegające trwałemu wejściu w trajektorie ryzykowne. Analizowane są także sprzężenia między trajektoriami oraz mechanizmy ich wzmacniania lub osłabiania. Efektem jest diagnoza oparta nie na pojedynczych badaniach i wskaźnikach, lecz na analizie dynamiki procesów i ich długofalowych konsekwencjach dla ścieżek życia.

Perspektywa trajektoryjna pozwala także lepiej dopasować moment i formę interwencji do etapu życia, uwzględniając wcześniejsze doświadczenia oraz kontekst społeczny i terytorialny. Umożliwia zarazem projektowanie działań zintegrowanych między sektorami (edukacja, praca, mieszkalnictwo, zdrowie, zaangażowanie obywatelskie), uwzględniając decyzje i bariery w wielu obszarach życia i ich współzależność. W efekcie sprzyja kompleksowemu, wczesnemu, prewencyjnemu i adaptacyjnemu planowaniu polityk publicznych.

3. Zastosowanie podejścia *life-course* w diagnozie

Podejście oparte na trajektoriach życiowych jest wykorzystywane w projektowaniu polityk społecznych w kilku krajach europejskich o rozwiniętych systemach analitycznych i koordynacji międzysektorowej. Np. Finlandia stosuje perspektywę *life course* w polityce



młodzieżowej i społecznej, m.in. w ramach *Youth Guarantee* oraz strategii dobrostanu dzieci i młodzieży, łącząc dane o edukacji, pracy, zdrowiu i usługach społecznych. Dania i Szwecja wykorzystują podejście trajektoryjne w politykach rynku pracy i integracji młodych, koncentrując się na wczesnych punktach przejścia i zapobieganiu kumulacji ryzyk. Niemcy odwołują się do analizy trajektorii w raportach o młodzieży (*Kinder – und Jugendberichte*), które stanowią podstawę długofalowych strategii federalnych. Holandia stosuje z kolei perspektywę przebiegu życia w politykach aktywizacji młodych i zapobiegania wykluczeniu. Na poziomie ponadnarodowym elementy analizy trajektorii są obecne w dokumentach OECD oraz w Strategii UE na rzecz Młodzieży 2019-2027, gdzie akcentuje się wczesne, zintegrowane interwencje w kluczowych momentach życia.

Metodologia obejmuje kolejno: (1) identyfikację kluczowych obszarów przebiegu życia młodych (edukacja, praca, mieszkanie, zdrowie, relacje, zaangażowanie obywatelskie itp.), (2) rekonstrukcję sekwencji zdarzeń i doświadczeń w czasie, (3) identyfikację momentów przejścia oraz punktów krytycznych, (4) analizę sprzężeń między trajektoriami oraz mechanizmów kumulacji ryzyk, (5) opracowanie typologii dominujących trajektorii i wskazanie grup szczególnego ryzyka, (6) określenie okien interwencji publicznej o największym potencjale zmiany dalszego przebiegu życia, (7) zaprojektowanie zintegrowanych pakietów rekomendacji dopasowanych do etapów życia i typów trajektorii oraz (8) zaplanowanie mechanizmów wdrażania, koordynacji i monitorowania polityk w czasie.

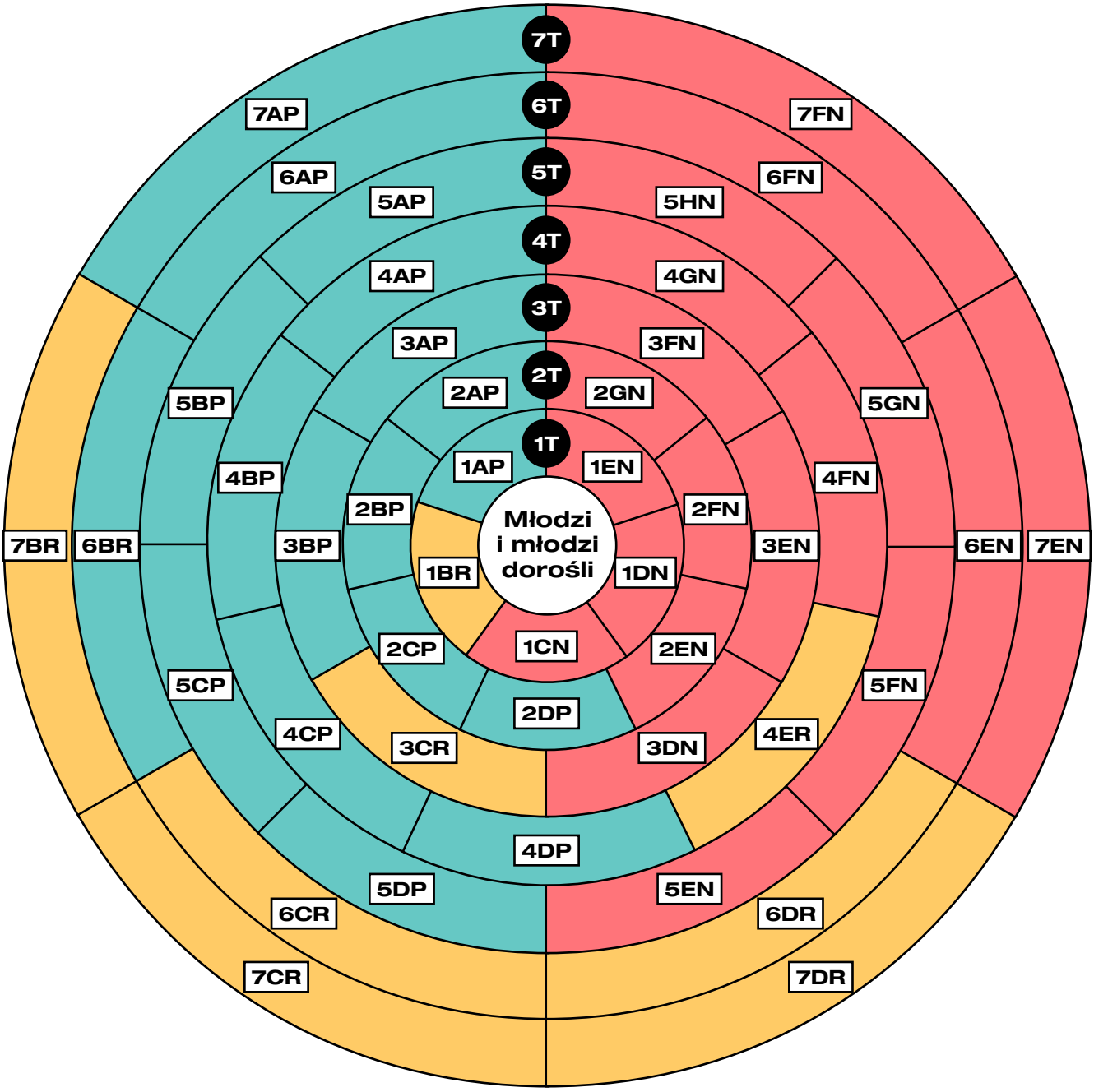
4. Matryca Trajektorii młodych i młodych dorosłych

Na potrzeby wskazania kluczowych kwestii, na które powinny odpowiedzieć polityki publiczne dotyczące młodzieży w Polsce zastosowano Matrycę Trajektorii – uproszczone narzędzie analityczne obejmujące 7 głównych kategorii ścieżek życiowych młodzieży i młodych dorosłych. Są to: dobrostan i zdrowie psychiczne, edukacja, środowisko cyfrowe, zaangażowanie obywatelskie, praca i kompetencje zawodowe, mieszkanie i terytorium oraz usamodzielnianie (Wykres V.2.1). W ramach wybranych kategorii wyróżniono łącznie 45 trajektorii. Spośród nich 19 ma charakter pożądany i opisuje stabilne, rozwojowe ścieżki (kolor zielony). Siedem trajektorii ma charakter ryzykowny (kolor żółty) – oznaczają one podatność na pogorszenie sytuacji życiowej w przypadku braku wsparcia, natomiast 19 trajektorii to ścieżki niepożądane, charakteryzujące się kumulacją deficytów, blokadami przejść i ryzykiem trwałego wykluczenia (kolor czerwony).

Matryca Trajektorii pozwala prześledzić możliwe kombinacje ścieżek w obrębie najważniejszych kategorii oraz zwizualizować potencjalne kumulacje negatywnych, niepożądanych szlaków. Narzędzie to pozwala zatem na analizę zarówno indywidualnych ścieżek życia dla każdej osoby, jak i wskazanie kombinacji trajektorii szczególnie groźnych z perspektywy spójności społecznej. Wyróżnione na diagramie ścieżki zostały scharakteryzowane w tabelach oraz opatrzone identyfikatorami odpowiadającymi oznaczeniom na diagramie. Dodatkowo opisano również trzy kategorie analityczne – trajektorie relacji społecznych, ryzyka wykluczenia oraz trajektorie sensu, istotne z punktu widzenia analizy negatywnych kumulacji życiowych ścieżek.

Wykres V.2.1

Matryca Trajektorii w siedmiu obszarach życia młodzieży i młodych dorosłych



Trajektoria pożądana Trajektoria ryzykowna Trajektoria niepożądana

Źródło: Opracowanie własne

1. Trajektorie dobrostanu i zdrowia psychicznego

1AP	Pożądana	Trajektoria stabilnego dobrostanu i samoregulacji psychicznej
1BR	Ryzykowna	Trajektoria narastającego przeciążenia i chronicznego stresu
1CN	Niepożądana	Trajektoria kryzysów psychicznych i epizodów zaburzeń
1DN	Niepożądana	Trajektoria wypalenia i dezaktywizacji
1EN	Niepożądana	Trajektoria wycofania i izolacji społecznej

2. Trajektorie edukacji

2AP	Pożądana	Trajektoria płynnej i kumulatywnej edukacji
2BP	Pożądana	Trajektoria eksploracyjno-rozwojowa w edukacji
2CP	Pożądana	Trajektoria edukacji profilowano – zawodowej
2DP	Pożądana	Trajektoria uczenia się przez całe życie i uzupełniania kompetencji
2EN	Niepożądana	Trajektoria fragmentaryczna – przerywanej edukacji
2FN	Niepożądana	Trajektoria reprodukowania nierówności edukacyjnych
2GN	Niepożądana	Trajektoria wycofania edukacyjnego

3. Trajektorie cyfryzacji i korzystania ze środowiska cyfrowego

3AP	Pożądana	Trajektoria zrównoważonego korzystania ze środowiska cyfrowego
3BP	Pożądana	Trajektoria eksploracyjno-rozwojowej cyfryzacji
3CR	Ryzykowna	Trajektoria nadmiernej intensywności i przeciążenia cyfrowego
3DN	Niepożądana	Trajektoria problemowego używania i uzależnień cyfrowych
3EN	Niepożądana	Trajektoria podatności na dezinformację i radykalizację cyfrową
3FN	Niepożądana	Trajektoria wykluczenia cyfrowego

4. Trajektorie zaangażowania obywatelskiego

4AP	Pożądana	Trajektoria płynnego wejścia i stabilizacji obywatelskiej
4BP	Pożądana	Trajektoria eksploracyjno-tożsamościowa
4CP	Pożądana	Trajektoria krótkoterminowej aktywności obywatelskiej
4DP	Pożądana	Trajektoria przywództwa obywatelskiego
4ER	Ryzykowna	Trajektoria fasadowego zaangażowania obywatelskiego
4FN	Niepożądana	Trajektoria wycofania i apatii obywatelskiej
4GN	Niepożądana	Trajektoria radykalizacji i polaryzacji obywatelskiej

5. Trajektorie pracy i kompetencji

5AP	Pożądana	Trajektoria płynnego wejścia i stabilizacji zawodowej
5BP	Pożądana	Trajektoria eksploracji możliwości zawodowych
5CP	Pożądana	Trajektoria przedsiębiorczo – projektowa
5DP	Pożądana	Trajektoria reskillingu (przekwalifikowania)
5EN	Niepożądana	Trajektoria prekaryjna
5FN	Niepożądana	Trajektoria utknięcia zawodowego
5GN	Niepożądana	Trajektoria NEET – niestabilnych powrotów do pracy
5HN	Niepożądana	Trajektoria wycofania zdrowotno-psychicznego z pracy

6. Trajektorie mieszkaniowe i terytorialne

6AP	Pożądana	Trajektoria płynnej stabilizacji mieszkaniowej
6BP	Pożądana	Trajektoria mobilności edukacyjno-zawodowej
6CR	Ryzykowna	Trajektoria „utknięcia mieszkaniowego”
6DR	Ryzykowna	Trajektoria bumerangowa – „powrotów do gniazda”
6EN	Niepożądana	Trajektoria peryferyzacji i ograniczonej mobilności
6FN	Niepożądana	Trajektoria niestabilności mieszkaniowej i zagrożenia bezdomnością

7. Trajektorie usamodzielniania

7AP	Pożądana	Trajektoria płynnego przejścia do dorosłości
7BR	Ryzykowna	Trajektoria opóźnionej dorosłości
7CR	Ryzykowna	Trajektoria fragmentarycznej (częściowej) samodzielności
7DR	Ryzykowna	Trajektoria bumerangowa – powrotów z usamodzielnienia
7EN	Niepożądana	Trajektoria przyspieszonej i wymuszonej dorosłości
7FN	Niepożądana	Trajektoria zablokowanej dorosłości

8. Trajektorie relacji społecznych

8AP	Pożądana	Trajektoria stabilnych więzi i zakorzenienia społecznego
8BP	Pożądana	Trajektoria eksploracji relacyjnej
8CR	Ryzykowna	Trajektoria relacji zapośredniczonych cyfrowo
8DN	Niepożądana	Trajektoria narastającej samotności i izolacji
8EN	Niepożądana	Trajektoria fragmentarycznych i kruchych więzi
8FN	Niepożądana	Trajektoria wycofania relacyjnego

9. Trajektorie ryzyka wykluczenia

9AP	**Pożądana**	Trajektoria odporności społecznej i niskiego ryzyka
9BR	**Ryzykowna**	Trajektoria kumulacji ryzyk
9CN	**Niepożądana**	Trajektoria zachowań problemowych i konfliktu z normami
9DN	**Niepożądana**	Trajektoria uzależnień i zachowań kompulsywnych
9EN	**Niepożądana**	Trajektoria wykluczenia instytucjonalnego
9FN	**Niepożądana**	Trajektoria trwałego wykluczenia społecznego

10. Trajektorie sensu życia

10AP	**Pożądana**	Trajektoria spójnej tożsamości i poczucia sensu
10BR	**Pożądana**	Trajektoria eksploracji tożsamościowej
10CR	**Ryzykowna**	Trajektoria dezorientacji aksjologicznej
10DR	**Ryzykowna**	Trajektoria instrumentalizacji sensu (pragmatyczna)
10EN	**Niepożądana**	Trajektoria kryzysu sensu i wycofania egzystencjalnego
10FN	**Niepożądana**	Trajektoria radykalizacji tożsamościowej

5. Negatywne sprzężenia trajektorii – kumulacje problemów

Pojedyncze trajektorie np. trajektoria NEET – niestabilnych powrotów do pracy (5GN) czy trajektoria podatności na dezinformację (3EN) – są same w sobie istotnym wyzwaniem dla polityk publicznych, wymagającym działań międzysektorowych. Znacznie istotniejsze są jednak wzajemne sprzężenia trajektorii, prowadzące do narastania i utrwalania problemów w czasie. Sprzężenia te mają charakter kumulatywny. Trudności pojawiające się w jednej sferze życia (np. zdrowie psychiczne, edukacja lub rynek pracy) wzmacniają deficyty w kolejnych obszarach, tworząc mechanizm narastającego ryzyka. W efekcie nawet początkowo umiarkowane problemy mogą przekształcić się w trwałe blokady przebiegu życia, jeśli nie zostaną odpowiednio wcześnie przerwane.

Sprzężenia te uruchamiają się w momentach przejścia, takich jak znaczne pogorszenie zdrowia psychicznego, skumulowany negatywny wpływ środowiska cyfrowego (np. podatność na dezinformację), wejście z edukacji na rynek pracy, próby usamodzielnienia mieszkaniowego czy przechodzenie z zależności rodzinnej do samodzielności ekonomicznej. Są to fazy podwyższonej wrażliwości („kruchości”), w których brak wsparcia systemowego – profilaktyki i interwencji – powoduje szybkie przesuwanie się z trajektorii stabilnych w kierunku trajektorii ryzykownych lub niepożądanych. Po przekroczeniu określonego progu trudności sprzężenia zaczynają działać samowzmacniająco, a możliwość odwrócenia trajektorii istotnie maleje.

6. Krytyczne sprzężenia trajektorii z punktu widzenia polityk publicznych

Analizy danych zastanych, raportów oraz dostępnych analiz przeprowadzone w ramach prac na „Diagnozą" wskazały, że za szczególnie groźne należy uznać sześć sprzężeń trajektorii, które dotyczą: (1) pogorszenia zdrowia psychicznego młodzieży z wpływem na edukację, pracę i usamodzielnienie, (2) ekspozycji dzieci i młodzieży na środowisko cyfrowe, prowadzącej do izolacji, samotności i pogorszenia się zdrowia psychicznego, (3) trudności w usamodzielnieniu się młodych dorosłych przez kumulację kwestii związanych z samodzielnością finansową, pracą i mieszkaniem, (4) wycofywania się osób młodych z życia publicznego i podważania demokracji przez radykalizację i polaryzację tożsamościową (erozja kapitału demokratycznego) oraz (5) trwałej marginalizacji społecznej w efekcie kumulacji ryzyk.

1. Zdrowie psychiczne × edukacja × rynek pracy

Sprzężenie kumulatywne o charakterze punktu zwrotnego

1CN, 1DN, 1EN	2EN, 2GN	5EN, 5GN, 5HN

Kryzysy psychiczne lub narastające przeciążenie inicjują rozpad ciągłości edukacyjnej, który następnie przekłada się na niestabilne lub prekaryjne wejście na rynek pracy. Przerwana lub fragmentaryczna edukacja obniża jakość pierwszych doświadczeń zawodowych, co wzmacnia stres, poczucie porażki i ryzyko wypalenia. Sprzężenie to jest jednym z najbardziej społecznie kosztownych, ponieważ po przekroczeniu punktu krytycznego (kryzys psychiczny – wycofanie edukacyjne – niestabilna praca) powrót na ścieżkę pożądaną jest bardzo trudny. Ponadto niski poziom integracji polityk zdrowia psychicznego, edukacji i rynku pracy powoduje, że interwencje pojawiają się zbyt późno i nie są skuteczne.

2. Trajektorie cyfrowe × zdrowie psychiczne × relacje społeczne

Sprzężenie przeciążenia i izolacji

3CR	3DN, 3EN	1CN, 1EN	8DN, 8EN, 8FN

Nadmierna intensywność funkcjonowania cyfrowego, podatność na dezinformację i algorytmiczną polaryzację, współwystępujące z narastającym stresem, zaburzeniami snu i osłabieniem relacji offline. Sprzężenie to sprzyja przechodzeniu od relacji zapośredniczonych cyfrowo do trajektorii samotności i izolacji społecznej, które z kolei pogłębiają kryzysy psychiczne. Kumulacja negatywnych trajektorii w tych obszarach jest trudnym wyzwaniem politycznym, ponieważ dotyczy kilku obszarów – edukacji, zdrowia, polityki młodzieżowej i regulacji środowiska cyfrowego.

3. Rynek pracy × trajektorie mieszkaniowe × usamodzielnienie

Sprzężenie „zablokowania dorosłości”

5EN, 5FN, 5GN	6CR, 6DR	6EN	7DR	7FN

Niestabilność zatrudnienia bezpośrednio blokuje pozytywne trajektorie mieszkaniowe, prowadząc do utknięcia w domu rodzinnym, niestabilnego najmu lub trajektorii bumerangowej. To z kolei uniemożliwia pełne usamodzielnienie ekonomiczne i decyzyjne. Trajektorie te zwykle nie mają charakteru przejściowego, lecz stanowią samowzmacniający się układ: brak mieszkania ogranicza mobilność zawodową, a niestabilna praca uniemożliwia stabilizację mieszkaniową. Bez równoczesnej interwencji w politykę pracy i mieszkalnictwa młodzi pozostają w trajektoriach opóźnionej lub fragmentarycznej dorosłości.

4. Zaangażowanie obywatelskie × sens × ryzyko radykalizacji

Sprzężenie erozji kapitału demokratycznego

4ER	4GN, 4HN	10CR	10FN	3EN

Trajektorie fasadowego, epizodycznego lub symbolicznego zaangażowania obywatelskiego – zwłaszcza gdy młodzi wielokrotnie doświadczają braku realnego wpływu – prowadzą do utraty sensu uczestnictwa, cynizmu lub wycofania. W środowisku cyfrowym sprzężenie to może przechodzić w trajektorie radykalizacji i polaryzacji tożsamościowej. Jest to jedno z najbardziej wrażliwych sprzężeń z punktu widzenia stabilności demokratycznej, ponieważ młodzi nie tracą wrażliwości normatywnej, tracąc zarazem wiarę w instytucje jako nośniki sensu i sprawczości oraz w porządek demokratyczny.

5. Kumulacja ryzyk × usamodzielnienie × wykluczenie instytucjonalne

Sprzężenie trwałej marginalizacji

1EN, 1FN, 2EN, 2GN	5GN, 5HN, 6FN, 8FN	9CN, 9DN, 9EN, 9FN

Trajektorie ryzyka (edukacyjne, zdrowotne, ekonomiczne) nakładają się, a system reaguje sektorowo i fragmentarycznie. Dochodzi wówczas do zerwania kontaktu z instytucjami edukacji, rynku pracy i wsparcia społecznego, co prowadzi do trajektorii trwałego wykluczenia. W sytuacji tego sprzężenia pojedyncze problemy przestają być odwracalne, a brak indywidualnego, skoordynowanego wsparcia i koordynacji usług powoduje eskalację marginalizacji.

7. Kluczowa rola zdrowia psychicznego i środowiska cyfrowego

Wskazane powyżej kluczowe z punktu widzenia młodzieży i młodych dorosłych trajektorie łączą trzy cechy: (1) posiadają one charakter strukturalny, a nie incydentalny, (2) uruchamiają sprzężenia zwrotne między różnymi sferami życia, (3) ich negatywne skutki utrwalają się w czasie, znacząco zawężając przyszłe możliwości życiowe. Są to zatem trajektorie, które w największym stopniu decydują o tym, czy młoda osoba utrzyma ścieżkę rozwojową, czy też znajdzie się w spirali ryzyka lub wykluczenia.

Zdrowie psychiczne odgrywa najbardziej istotną rolę, pełni bowiem funkcję „centralnego węzła" przebiegu życia. Pogorszenie dobrostanu psychicznego bezpośrednio wpływa na ciągłość edukacji, zdolność do wejścia na rynek pracy, relacje społeczne i proces usamodzielniania. Badania *life-course* jednoznacznie pokazują, że wczesne kryzysy psychiczne mają długofalowe konsekwencje, a po przekroczeniu punktu krytycznego powrót na stabilną trajektorię jest znacznie utrudniony. Z kolei środowisko cyfrowe stało się obecnie trwałym kontekstem socjalizacji, relacji i tożsamości młodych. Nadmierna intensywność korzystania z mediów, algorytmiczna polaryzacja czy podatność na dezinformację wzmacniają izolację społeczną i kryzysy psychiczne, a jednocześnie wpływają na postawy obywatelskie i orientację aksjologiczną. Ich silny wpływ polega na tym, że działają „w tle", kumulując skutki w czasie i wzmacniając inne trajektorie ryzyka.



8. Znaczenie negatywnych trajektorii pracy, usamodzielnienia i wykluczenia

Długofalowy wpływ na życie posiadają również niekorzystne doświadczenia na początku kariery zawodowej. Bezrobocie, niestabilne zatrudnienie, praca poniżej kwalifikacji jako pierwsza praca pozostawiają trwały ślad (potwierdzony empirycznie „efekt blizny") w dalszym przebiegu życia zawodowego i społecznego jednostki – nawet wówczas, gdy początkowe trudności formalnie się kończą. Niepewność zatrudnieniowa, prekaryjność lub trajektorie NEET prowadzą nie tylko do niestabilności dochodowej, lecz także do obniżenia poczucia sprawczości, sensu i bezpieczeństwa.

Z kolei negatywne trajektorie mieszkaniowe i terytorialne, uwarunkowane stabilnością zatrudnienia, warunkami ekonomicznymi, dostępem do mieszkania oraz potencjałem w zakresie mobilności silnie oddziałują na usamodzielnienie i inne obszary życia. W ich efekcie młode osoby mogą utknąć w trajektoriach bumerangowych lub peryferyzacji, które nie są etapem przejściowym, lecz długotrwałą blokadą dorosłości. Opóźniona, fragmentaryczna lub zablokowana dorosłość prowadzi do trwałego poczucia zawieszenia, braku sensu i niemożności realizacji planów życiowych, w tym rodzinnych i obywatelskich. Trwała marginalizacja i wykluczenie stanowi zaś punkt, w którym kumulacja ryzyk staje się trudno odwracalna. Nakładanie się problemów zdrowotnych, edukacyjnych i ekonomicznych prowadzi do zerwania więzi z systemem wsparcia. Ostatnia z opisanych kumulacji negatywnych trajektorii jest zarazem najbardziej kosztowną społecznie, wymagającą długofalowych, zintegrowanych i kosztownych interwencji.

9. Współpraca międzysektorowa – warunek konieczny wsparcia

Z perspektywy strategicznej analiza trajektoryjna wskazuje, że polityki sektorowe, reagujące na pojedyncze problemy w izolacji, nie są w stanie skutecznie odpowiadać na zjawiska, które są wynikiem nakładania się różnych czynników, spychających młodzież i młodych dorosłych na niepożądane trajektorie życiowe. Konieczne staje się zatem projektowanie zintegrowanych interwencji, które łączą międzysektorowe działania w obszarze edukacji, pracy, mieszkalnictwa, zdrowia i polityki społecznej oraz są stosowane w kluczowych punktach krytycznych przebiegu życia młodzieży i młodych dorosłych. Podejście takie pozwala nie tyle łagodzić skutki zaistniałych kryzysów, ile realnie wspierać powrót osób młodych na „zielone", bezpieczne trajektorie.

Zastosowanie logiki analizy trajektorii i „punktów krytycznych" w pracach nad strategią młodzieży wymaga analiz sektorowych oraz dostępu do danych instytucjonalnych, w tym ewaluacji skuteczności dotychczasowych interwencji na różnych szczeblach administracji publicznej, w tym na poziomie samorządu lokalnego. Podejście to zapewnia jednak najlepsze rozeznanie w dynamice problemów młodego pokolenia oraz realny potencjał zmiany. Pozwala ono przejść od polityk reagujących na skutki do polityk kształtujących przebieg życia – od działań rozproszonych do spójnych, międzysektorowych interwencji, wdrażanych we właściwym momencie. W tym sensie analiza trajektorii nie jest jedynie narzędziem diagnostycznym, lecz fundamentem nowoczesnej, prewencyjnej i adaptacyjnej Strategii Młodzieży.

Rekomendacje podejścia do strategii

1. Wykorzystanie trajektorii jako osi konstrukcyjnej Strategii Młodzieży

Oparcie Strategii Młodzieży na analizie trajektorii życia młodych, definiowanie priorytetów strategicznych wokół punktów krytycznych przebiegu życia, a nie rozproszonych problemów sektorowych.

2. Ukierunkowanie strategii na wsparcie osób w wieku 15-29 lat

Przyjęcie, że zasadniczym adresatem projektowanych polityk publicznych będą osoby w wieku 15-29 lat, przy jednoczesnym dopuszczeniu działań obejmujących młodszych nastolatków oraz – w uzasadnionych obszarach, takich jak proces usamodzielniania – osoby do 35. roku życia.

3. Punkty krytyczne w życiu młodych jako podstawa priorytetyzacji interwencji

Identyfikacja momentów przejścia o najwyższym ryzyku oraz określenia obszarów wymagających interwencji. Koncentracja na punktach, w których wczesne działania (w tym prewencyjne) mogą zapobiec trwałemu przejściu do trajektorii ryzykownych lub niepożądanych.

4. Projektowanie zintegrowanych pakietów działań zamiast interwencji sektorowych

Zaprojektowanie w Strategii zintegrowanych pakietów działań międzysektorowych, które odpowiadają na rzeczywiste sprzężenia problemów w życiu młodych i zwiększają skuteczność interwencji.

5. Wdrażanie Strategii poprzez monitorowanie zmian trajektorii

Strategia jako proces zapobiegania wkroczeniu na negatywne trajektorie, a nie jedynie plan działań. Monitoring rezultatów w oparciu o obserwację przesunięć między trajektoriami (np. z ryzykownych do stabilnych), co umożliwia bieżącą korektę instrumentów i działań.

6. Ewaluacja skuteczności Strategii przez analizę długofalowych efektów

Ocena efektywności w oparciu o analizę długoterminowych zmian w trajektoriach życia i kumulacji ryzyk, a nie wyłącznie na krótkookresowych wskaźników efektywności poszczególnych podejść.



V
3

Kluczowe kierunki interwencji

V.3.1

Priorytety horyzontalne

1 Odporność i kapitał psychologiczny młodzieży

Wielosektorowy program profilaktyki, reagowania i wsparcia zdrowia psychicznego oraz wzmacniania kapitału psychologicznego.

2 Cyfrowa tarcza – bezpieczne środowisko dorastania

Regulacja działania platform, kontrola ekspozycji na przemoc, pornografię oraz patotreści, rozwój higieny cyfrowej, szybkie reagowanie i wsparcie.

3 Wzmocnienie relacje i kompetencji społecznych – praca z młodzieżą i z rodzinami

Rozwijanie umiejętności społecznych, miejsc pracy z młodzieżą poza środowiskiem szkolnym, praca z rodzinami – poradnictwo i wsparcie.

4 Stop przemocy wobec i wśród młodych

Wzmocnienia ochrony dzieci i młodzieży, spójny międzysektorowy system współpracy – wczesne rozpoznanie, szybkie wsparcie ofiar, praca z rodzinami.

5 Stabilny start w dorosłość – praca plus + mieszkanie

Instrumenty pozwalające na łagodniejsze przejście tranzycji w dorosłość – wzmocnienie stabilności zatrudnienia, ułatwienie w dostępie do mieszkań.

6 Mobilność dostępna lokalnie

Zwiększenie dostępu do transportu zbiorowego na terenach wiejskich i podmiejskich, instrumenty wspierające zmniejszające koszty mobilności młodych.

PRIORYTETY HORYZONTALNE

1. Odporność i kapitał psychologiczny młodzieży

Od profilaktyki do skoordynowanego wsparcia specjalistycznego



WYZWANIE

Masowy wzrost kryzysów psychicznych, zaburzeń lękowych i depresyjnych, samookaleczeń i samobójstw oraz przeciążenia stresem, przekładający się na przebieg kluczowych trajektorii życia młodych – edukacyjnych, zawodowych, relacyjnych i obywatelskich. Długofalowe koszty społeczne, demograficzne i ekonomiczne.



ODPOWIEDŹ

Wielosektorowy program profilaktyki, reagowania i wsparcia w model stepped care (opieki stopniowanej), w którym pomoc jest udzielana adekwatnie do nasilenia potrzeb, z możliwością płynnej eskalacji lub deeskalacji wsparcia, oparty o cztery filary: (1) wsparcie psychologiczne i społeczne wbudowane w codzienne funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, zdrowotnych i innego typu (profilaktyka i wczesne rozpoznanie), (2) łatwo dostępne wsparcie realizowane przez centra pierwszego kontaktu i pracę z młodzieżą, umożliwiające szybką pomoc bez stygmatyzacji, (3) pośrednie formy wsparcia i wzmocnienie wsparcia specjalistycznego, tak aby profilaktyka nie była blokowana przez niewydolność psychiatrii i długie kolejki, (4) międzysektorowa koordynacja, ciągłość i monitorowanie wsparcia, zapewniające sprawne kierowanie między poziomami pomocy oraz ocenę efektów w czasie – wspólna odpowiedzialność zdrowia, edukacji, polityki społecznej, samorządów i polityk cyfrowych.



PRZYKŁADY

Finlandia – system profilaktyki, wczesnego rozwiązania i wsparcia koordynowany przez Ministerstwo Edukacji i Kultury; Anglia – *Mental Health Support Teams* działające przy szkołach, Szwecja – łatwo dostępne placówki wsparcia *ungdomsmottagningar*; Irlandia – sieć wczesnej interwencji *Jigsaw* i podejście multisektorowe, Dania i Norwegia – wieloletnie plany rozwoju psychiatrii.

PRIORYTETY HORYZONTALNE

2. Cyfrowa tarcza – bezpieczne środowisko dorastania

Ograniczanie ryzyk, wzmacnianie kompetencji i ochrona dobrostanu dzieci i młodzieży

WYZWANIE

Rosnące ryzyka środowiska cyfrowego – przeciążenie informacyjne, uzależniające wzorce platform, algorytmizacja treści, cyberprzemoc, *grooming*, kontakt z treściami szkodliwymi, dezinformacja i polaryzacja – silnie wpływające na zdrowie psychiczne, bezpieczeństwo i rozwój dzieci i młodzieży. Silny negatywny wpływ na przebieg kluczowych trajektorii życia (edukacyjnych, relacyjnych i obywatelskich), osłabienie zaufania społecznego i długofalowej stabilności demokratycznej.

ODPOWIEDŹ

Zintegrowany system ograniczania ryzyk cyfrowych, który łączy regulację platform, kontrolę ekspozycji, rozwój kompetencji oraz szybkie reagowanie i wsparcie. Filary podejścia: (1) regulacja i egzekwowanie odpowiedzialności platform – wdrażanie Digital Services Act, wytycznych ochrony małoletnich, zakazu targetowanych reklam wobec dzieci, obowiązków transparentności algorytmów oraz skutecznej weryfikacji wieku, (2) ograniczanie nadmiernej ekspozycji – standardy jako element ochrony koncentracji, relacji rówieśniczych i redukcji cyberprzemocy, (3) wzmacnianie kompetencji cyfrowych, medialnych i psychospołecznych – programy edukacyjne dla dzieci, rodziców i nauczycieli, rozwijające krytyczne myślenie, higienę cyfrową i odporność na manipulację, (4) szybkie reagowanie i infrastruktura wsparcia – rozbudowa infolinii i centrów online umożliwiające zgłaszanie cyberprzemocy, groomingu i treści szkodliwych oraz udzielanie natychmiastowego wsparcia.

PRZYKŁADY

Digital Services Act i program Better Internet for Kids jako ramy regulacyjne; Francja – regulacje wieku i zgody rodzicielskiej oraz egzekwowana weryfikacja wieku dla treści dla dorosłych; Holandia i Irlandia – ograniczenia używania smartfonów i wzmacnianie kontaktów offline w szkołach i placówkach; rozwój sieci *Safer Internet Centres*, rozwiązania na poziomie samorządów lokalnych w oparciu o placówki kultury, biblioteki, NGO, wolontariat itp.

PRIORYTETY HORYZONTALNE

3. Wzmacnianie relacji i kompetencji społecznych – praca z młodzieżą i rodzinami

Umiejętności i kapitał społeczny jako fundament stabilnych trajektorii życia

WYZWANIE

Osłabienie więzi rówieśniczych oraz sieci relacji, wzrost samotności oraz pogorszenie relacji rodzinnych pogarszające dobrostan psychiczny, rozwój społeczny i postawy obywatelskie młodzieży i młodych dorosłych. Deficyty relacyjne zwiększające podatność na kryzysy psychiczne, wykluczenie, zachowania ryzykowne i radykalizację. Długofalowy negatywny wpływ na spójność społeczną i stabilność demokracji.

ODPOWIEDŹ

Zintegrowane, wielosektorowe podejście łączące pracę z młodzieżą (*youth work*) oraz pracę z rodziną jako łatwo dostępne usługi środowiskowe, wzmacniające relacje, kompetencje społeczne i wsparcie wychowawcze („świetliki"). Kierunki działania: (1) rozwój pracy z młodzieżą: lokalnych centrów i klubów młodzieżowych, streetworkingu, mentoringu i działań wspólnotowych jako infrastruktury relacji offline, (2) programy przeciwdziałania samotności, wzmacniania kompetencji społecznych i obywatelskich, (3) wsparcie rodzin poprzez poradnictwo rodzicielskie, mediacje, warsztaty komunikacji oraz zintegrowane wsparcie w sytuacjach kryzysowych, (4) włączenie ustandaryzowanej pracy z młodzieżą oraz z rodziną w każdy lokalny ekosystem usług (szkoła-zdrowie-pomoc społeczna-organizacje pozarządowe) oraz zapewnienie standardów jakości i stabilnego finansowania.

PRZYKŁADY

Finlandia – praca z młodzieżą (*youth work*) jako zadanie samorządów i element polityki młodzieżowej; Niemcy – *Jugendhilfe* (SGB VIII) oparta na partycypacji i dobrowolności; Szwecja – centra i kluby młodzieżowe (*fritidsgård*) jako stałe miejsca relacji; Holandia – *jongerenwerk* łączący wsparcie społeczne, edukację pozaformalną i kierowanie do usług; Irlandia – sieć *Family Resource Centres* (FRC) jako uniwersalna infrastruktura wsparcia rodzin; Norwegia i Szwecja – ogólnokrajowe strategie i programy wzmacniania kompetencji rodzicielskich.



„Każdy z nas jest uzależniony od telefonu. To ciągła presja społeczna, by być na bieżąco. (...) Ale przecież to nie nasze pokolenie wymyśliło algorytmy i to dopaminowe kasyno.

Julia, 17 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

PRIORYTETY HORYZONTALNE

4. Stop przemocy wobec dzieci i młodzieży

Od wczesnego rozpoznania do skoordynowanej ochrony i wsparcia



WYZWANIE

Nasilenie klimatu agresji i przemocy społecznej, wzrost liczby przypadków przemocy domowej, w tym przemocy psychicznej, fizycznej i zaniedbania wobec dzieci i młodzieży, odnotowany także przez pracowników pierwszej linii instytucji. Istotne zwiększenie ryzyka kryzysów psychicznych, problemów edukacyjnych, zachowań ryzykownych oraz trwałej marginalizacji społecznej, negatywny wpływ na przebieg kluczowych trajektorii życia młodych.



ODPOWIEDŹ

Zintegrowany system przeciwdziałania przemocy, oparty na wczesnym rozpoznaniu, łatwo dostępnych formach wsparcia, ochronie ofiar oraz skoordynowanym reagowaniu instytucji, traktującego przemoc domową jako problem relacyjny, zdrowotny i społeczny, a nie wyłącznie interwencyjno-karny. Kluczowe elementy: (1) wczesne wykrywanie przemocy w placówkach ochrony zdrowia (POZ), przedszkolach i szkołach, usługach społecznych (obowiązki zgłoszeniowe, standardy rozpoznawania), (2) formy wsparcia dla dzieci i rodzin (poradnictwo, praca środowiskowa, praca z rodziną), (3) szybka ochrona ofiar i separacja od sprawcy, (4) koordynacja działań pomocy społecznej, edukacji, zdrowia, policji i wymiaru sprawiedliwości, (5) długofalowe wsparcie relacyjne i terapeutyczne dla dzieci oraz programy korekcyjno-edukacyjne dla sprawców.



PRZYKŁADY

Szwecja – *Barnahus* jako zintegrowany model ochrony dziecka (diagnoza, wsparcie, procedury prawne); Finlandia – systemowe włączenie przemocy domowej w politykę zdrowia, edukacji i usług społecznych, rozwinięta praca z rodziną, Niemcy – *Jugendhilfe* (SGB VIII) jako środowiskowy system wsparcia dzieci i rodzin, uzupełniany o natychmiastowe środki ochrony ofiar; Hiszpania – zintegrowane strategie przeciwdziałania przemocy w rodzinie i przemocy wobec dzieci, łączące ochronę, wsparcie i prewencję; Irlandia – podejście międzysektorowe z rozbudowaną siecią centrów wczesnego rozpoznania i wsparcia rodzin (*Family Resource Centres*) i wczesną interwencją w rodzinach wysokiego ryzyka.

PRIORYTETY HORYZONTALNE

5. Stabilny start w dorosłość – praca + mieszkanie

Mieszkanie, praca, dochód i usługi wspierające w procesie przejścia



WYZWANIE

Mechanizm „niestabilna praca – niestabilny najem – opóźniona dorosłość" jako czynnik blokujący pożądane trajektorie i proces usamodzielniania młodych dorosłych, opóźniający wyprowadzkę z domu rodzinnego, ograniczający mobilność edukacyjno-zawodową oraz wpływający na decyzje rodzinne i dobrostan psychiczny – zjawisko „zablokowanej dorosłości".



ODPOWIEDŹ

Obszar ten wymaga dodatkowych analiz międzysektorowych i terytorialnych (zróżnicowanie lokalne) oraz pakietu przemyślanych instrumentów, wzmacniających „tranzycje w dorosłość" – stabilność zatrudnienia i dochodu oraz możliwość usamodzielnienia mieszkaniowego (najem lub zakup mieszkania). Podejście: równoczesne oddziaływanie na warunki mieszkaniowe, sytuację na rynku pracy i dostęp do wsparcia w sytuacjach kryzysowych. Możliwe elementy: (1) dopłaty do czynszu i kosztów mieszkania dla młodych najemców w określonym wieku, (2) publiczne gwarancje najmu lub innych form dostępu do mieszkania, zastępujące lub wzmacniające zabezpieczenia rodzinne, (3) dodatki mieszkaniowe oparte na kryterium dochodowym, (4) instrumenty wsparcia pierwszego mieszkania (pożyczki pomostowe, programy samorządowe), (5) podejście *housing-first* i prewencja bezdomności młodych, łączące najem z usługami wspierającymi (edukacja, praca, zdrowie).



PRZYKŁADY

Hiszpania – dopłaty do najmu dla młodych dorosłych do 35. r.ż. (*Bono Alquiler Joven*); Portugalia – program *Porta 65-Jovem*; Francja – publiczna gwarancja najmu *Visale*; Niemcy – dodatek mieszkaniowy *Wohngeld*; Austria (Wiedeń) – dodatki mieszkaniowe; Holandia – lokalne pożyczki dla kupujących pierwsze mieszkanie (*Starterslening*); Irlandia – *Housing First for Youth* i *Supported Housing for Youth*; Finlandia – mieszkalnictwo wspierane i doradztwo w prowadzeniu samodzielnego gospodarstwa domowego dla młodych (*Nuorisosäätiö, NAL*).

PRIORYTETY HORYZONTALNE

6. Mobilność dostępna lokalnie

Zmniejszenie wykluczenia komunikacyjnego

WYZWANIE

Wykluczenie komunikacyjne jako jeden z istotnych czynników ograniczających szanse młodego pokolenia – możliwość dojazdu do szkoły, uczelni, pracy i usług publicznych, wzmacniający zależność od rodziny oraz sprzyjający „utknięciu terytorialnemu" lub migracji. Negatywny wpływ na dobrostan psychiczny i poczucie sprawczości młodych. W ujęciu trajektorii życia wykluczenie komunikacyjne blokuje przejścia edukacyjne i zawodowe, prowadząc do trwałej peryferyzacji.

ODPOWIEDŹ

Traktowanie mobilności jako warunku równości szans, a nie wyłącznie infrastruktury transportowej lub rynkowej. Systemowe, publicznie finansowane rozwiązania zapewniające młodym na terenach wiejskich i trudniej dostępnych realny dostęp do edukacji, pracy i uczestnictwa społecznego. Kluczowe elementy podejścia: (1) zapewnienie minimalnego dostępu do transportu zbiorowego poprzez finansowanie deficytowych linii i integrację transportu lokalnego i regionalnego, (2) ukierunkowane wsparcie kosztów mobilności młodych (ulgi, bilety socjalne, darmowe lub silnie subsydiowane przejazdy), (3) rozwój elastycznych form mobilności na obszarach słabo zaludnionych (transport na żądanie, mikrobusy gminne), (4) włączenie mobilności młodych do polityk młodzieżowych, edukacyjnych i regionalnych, (5) powiązanie mobilności zbiorowej z celami klimatycznymi i spójnością terytorialną.

PRZYKŁADY

Niemcy – ogólnokrajowy bilet miesięczny (*Deutschlandticket*); Austria – roczny bilet klimatyczny; Francja i Hiszpania – regionalne programy darmowych lub bardzo tanich przejazdów dla młodych; kraje nordyckie, Niemcy i Holandia – pełna integracja taryf i rozkładów; Szwecja, Finlandia i Francja – transport na żądanie i elastyczne linie na obszarach peryferyjnych.



Dorośli mówią, żebyśmy się skoncentrowali, ale nie mówią, jak ćwiczyć. (...) Zdalne nauczanie i COVID bardzo pogorszyły naszą koncentrację. Do dziś nie mamy żadnego wsparcia w tym temacie...

Natalia, 18 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

V.3.2

Obszary działań międzysektorowych

1 Potencjał młodzieży na obszarach wiejskich

Wzmacnianie przestrzeni rozwoju, poprawa mobilności, rozwój infrastruktury społecznej.

2 Zdrowie i dobrostan reprodukcyjny młodzieży

Wczesna profilaktyka, łatwiejszy dostęp do leczenia i procedur (in vitro), poradnictwo.

3 Zdrowe nawyki – odżywianie i aktywność fizyczna

Profilaktyka zdrowego trybu życia, programy profilaktyczne i edukacyjne.

4 Równość szans i bezpieczeństwo rozwoju młodych kobiet

Edukacja równościowa i relacyjna, przeciwdziałanie przemocy, wzmacnianie bezpieczeństwa.

5 Relacje i odporność młodych mężczyzn

Praca relacyjna, wzmacnianie kompetencji społecznych,
przeciwdziałanie eskalacji postaw skrajnych.

6 Samorealizacja przez kulturę, sport i czas wolny

Poprawa dostępu do lokalnej oferty, obniżenie barier korzystania.

7 Przedsiębiorczość i potencjał innowacji osób młodych

Wzmacnianie instrumentów wsparcia, łączenie z inicjatywami rozwoju lokalnego.

8 Troska o klimat i zrównoważony rozwój

Łączenie edukacji klimatycznej z działaniem, wspieranie lokalnych inicjatyw.

OBSZARY DZIAŁAŃ MIĘDZYSEKTOROWYCH

Potencjał młodzieży na obszarach wiejskich



WYZWANIE

Ograniczone możliwości rozwojowe młodzieży wiejskiej, wynikających m.in. z wykluczenia transportowego, słabszego dostępu do usług publicznych, wąskich lokalnych rynków pracy oraz deficytu przestrzeni aktywności i partycypacji. Zawężenie trajektorii edukacyjnych, zawodowych i obywatelskich.



ODPOWIEDŹ

Międzysektorowe działania skoncentrowane na wzmacnianiu przestrzeni rozwoju. Poprawa dostępności transportowej i cyfrowej, rozwój lokalnej infrastruktury społecznej (edukacja, kultura, zdrowie psychiczne), tworzenie przestrzeni aktywności i współdecydowania, wsparcie przejścia z edukacji na rynek pracy oraz dostępnych ścieżek mieszkaniowych. Przykłady: programy rozwoju lokalnych liderów (UE), Finlandia – *Youth Guarantee* i lokalne centra młodzieżowe jako węzły wsparcia edukacyjno-społecznego; Francja – *Maisons des jeunes et de la culture* oraz polityki terytorialne przeciwdziałające peryferyzacji; Irlandia – *Rural Youth Strategy* łącząca transport, partycypację i dobrostan psychiczny; Szwecja – silna rola samorządów i młodzieżowych rad lokalnych.

Zdrowie i dobrostan reprodukcyjny młodzieży



WYZWANIE

Pogarszający się stan zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego młodych dorosłych ograniczający możliwość realizacji planów rodzinnych. Późna diagnostyka, brak dostępu do specjalistów oraz niewystarczająca edukacja zdrowotna, przez co trudności są rozpoznawane dopiero na etapie planowania ciąży.



ODPOWIEDŹ

Traktowanie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego jako elementu dobrostanu, autonomii i bezpieczeństwa młodych dorosłych. Wczesna profilaktyka, łatwy dostęp do usług oraz łączenie wsparcia medycznego z psychologicznym i edukacyjnym. Przykłady: Szwecja i Finlandia – sieci łatwo dostępnych poradni dla młodych łączących opiekę ginekologiczną, andrologiczną, seksuologiczną i psychologiczną; Holandia – program *Sense* zapewniający młodym dostęp do informacji, poradnictwa i profilaktyki zdrowia seksualnego jako elementu dobrostanu i samostanowienia, ekspercki portal wiedzy online.

OBSZARY DZIAŁAŃ MIĘDZYSEKTOROWYCH

Zdrowe nawyki – odżywianie i aktywność fizyczna



WYZWANIE

Niekorzystne wzorce stylu życia, obejmujące niską codzienną aktywność fizyczną, nadmierny czas ekranowy i niezdrowe nawyki żywieniowe, prowadzące do wzrostu nadwagi i otyłości oraz pogorszenia zdrowia fizycznego i psychicznego. Problem wzmacniany przez nierówności społeczne i terytorialne, skumulowane skutki na kolejnych etapach życia.



ODPOWIEDŹ

Międzysektorowy program kompleksowej profilaktyki zdrowego stylu życia, opartej na edukacji, dostępności i kształtowaniu sprzyjających środowisk życia dzieci i młodzieży, wykorzystujący narzędzia online (www i aplikacje). Przykłady: Holandia – JOGG (*Jongeren Op Gezond Gewicht*), lokalne partnerstwa na rzecz zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży; Niemcy – *Präventionsketten*, łączące aktywność fizyczną, edukację żywieniową i profilaktykę zdrowotną na poziomie lokalnym; strategie UE oraz programy profilaktyczne i edukacyjne realizowane także w formie narzędzi cyfrowych.

Równość szans i bezpieczeństwo rozwoju młodych kobiet



WYZWANIE

Istotne bariery pomimo formalnej równości w obszarze edukacji i pracy; ryzyko przemocy, molestowania oraz poczucia zagrożenia w przestrzeni publicznej i cyfrowej. Doświadczenia wpływające na aspiracje edukacyjne i zawodowe, sprzyjające samoograniczaniu, obniżeniu poczucia sprawczości oraz pogorszeniu dobrostanu psychicznego.



ODPOWIEDŹ

Edukacja równościowa i relacyjna w szkołach, systemowe przeciwdziałanie przemocy i molestowaniu w środowisku offline i online; rozwój mentoringu, tutoringu i programów wzmacniających aspiracje dziewcząt, szczególnie w obszarach STEM. Przykłady: kraje nordyckie – wczesna edukacja równościowa, sieci poradni młodzieżowych łączących wsparcie zdrowotne, psychologiczne i ochronne, Niemcy i Austria – programy mentoringowe i inicjatywy promujące wybór ścieżek technicznych przez dziewczęta (np. *Girls' Day*), Francja, Holandia i Irlandia – programy edukacji relacyjnej, przeciwdziałania molestowaniu oraz wzmacniania bezpieczeństwa dziewcząt w przestrzeni publicznej i cyfrowej.



Dostęp do pornografii jest tak prosty, że dzieciaki mogą bez problemu tam wejść. Rodzice nie spodziewają się, że ich 12-letnie dziecko mogłoby mieć dostęp do takich rzeczy.

Mateusz, 16 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

OBSZARY DZIAŁAŃ MIĘDZYSEKTOROWYCH

Relacje i odporność młodych mężczyzn



WYZWANIE

Podatność chłopców i młodych mężczyzn na radykalne narracje (w tym środowiska incelowe) jako efekt deficytów relacyjnych, tożsamościowych i społecznych. Samotność, poczucie porażki edukacyjnej lub zawodowej, brak pozytywnych wzorców męskości oraz frustracje wzmacniane w środowisku online, sprzyjające poszukiwaniu sensu i przynależności w narracjach skrajnych.



ODPOWIEDŹ

Traktowanie radykalizacji jako sygnału kryzysu relacji i dobrostanu, wymagającego wczesnych, działań środowiskowych: pracy relacyjnej, wzmacniania kompetencji emocjonalnych i pozytywnych wzorców męskości, przeciwdziałania eskalacji postaw skrajnych. Przykłady: Finlandia, Szwecja, Niemcy i Holandia – *youth work* ukierunkowany na nastolatków i młodych mężczyzn, mentoring męski, grupy wsparcia i streetworking online i offline; kraje nordyckie – edukacja emocjonalna i relacyjna nastolatków jako profilaktyka radykalizacji; Holandia, Niemcy i Kanada – cyfrowy *outreach* (praca środowiskowa online) i kontrnarracje; strategie młodzieżowe – promowanie wielu modeli męskości i wczesna interwencja poprzez szkołę, wsparcie psychologiczne.

Samorealizacja przez kulturę, sport i czas wolny



WYZWANIE

Ograniczony dostęp do dostępnych i atrakcyjnych form samorealizacji – w sporcie, kulturze i czasie wolnym – pogłębiający samotność, napięcia psychiczne oraz podatność na zachowania ryzykowne i narracje skrajne. W wielu środowiskach lokalnych aktywności te traktowane są jako „dodatek", a nie integralny element rozwoju młodych.



ODPOWIEDŹ

Tworzenie warunków do eksplorowania tożsamości, uczenia się współpracy, doświadczania sensu i przynależności przez dostęp do aktywności; rozwój otwartych przestrzeni młodzieżowych; wzmacnianie lokalnych ekosystemów kultury, sportu i rekreacji jako fundamentu relacji i zdrowia psychicznego. Przykłady: Finlandia – wsparcie rozwoju hobby, Szwecja – *Fritidsgårdar*, otwarte domy młodzieżowe współtworzone przez młodych, łączące kulturę, sport i pracę środowiskową; Niemcy – *Jugendkulturarbeit*, traktująca kulturę młodzieżową jako narzędzie edukacyjne, integracyjne i rozwojowe; Francja – *Pass Culture*, obniżający bariery ekonomiczne w dostępie do kultury i wzmacniający uczestnictwo; Irlandia – *Local Sports Partnerships*, łączące sport z integracją społeczną i lokalną.

OBSZARY DZIAŁAŃ MIĘDZYSEKTOROWYCH

Przedsiębiorczość i potencjał innowacji osób młodych



WYZWANIE

Ograniczone możliwości testowania własnych pomysłów biznesowych oraz przedsiębiorczości społecznej przy znacznym potencjale innowacyjnym i przedsiębiorczym młodzieży. Bariery wejścia na rynek pracy, osłabiające zaangażowanie społeczne i zakorzenienie lokalne młodego pokolenia, sprzyjające bierności czy migracji.



ODPOWIEDŹ

Traktowanie innowacji społecznych i przedsiębiorczości młodych jako narzędzia polityki młodzieżowej i rozwojowej: rozwój kompetencji, *mentoring*, zwiększony dostęp do mikrofinansowania, tworzenie ekosystemów umożliwiających testowanie, wdrażanie i skalowanie oddolnych inicjatyw młodych (w tym innowacji społecznych). Połączenie z innymi instrumentami (mobilność, wsparcie wejścia na rynek pracy, usamodzielnienie). Kierunki: wzmocnienie instrumentów jak Platformy Startowe i akceleratory PARP, lokalne inkubatory przedsiębiorczości i ekonomii społecznej, inicjatywy łączące przedsiębiorczość młodych z rozwojem lokalnym, wzmocnienie działań NGO (*mentoring* i wsparcie startu firm).

Troska o klimat, środowisko i zrównoważony rozwój



WYZWANIE

Kryzys klimatyczny i środowiskowy jako czynnik wpływający na poczucie niepewności i lęku o przyszłość. Spadek zaufania do instytucji publicznych i ich umiejętności długofalowego planowania. Niskie szanse osób młodych na realne włączenie się w transformację klimatyczną, co prowadzi do frustracji, wycofania lub radykalizacji postaw.



ODPOWIEDŹ

Łączenie edukacji klimatycznej z działaniem, partycypacją i doświadczeniem sprawczości, wspieranie lokalnych inicjatyw młodzieżowych na rzecz klimatu, włączanie młodych w planowanie lokalnych polityk środowiskowych i przestrzennych. Przykłady: Finlandia – edukacja klimatyczna i środowiskowa jako element kompetencji przyszłości, powiązana z działaniami lokalnymi; Niemcy – młodzieżowe rady klimatyczne, programy wspierające lokalne inicjatywy ekologiczne młodych; Holandia – integracja edukacji o zrównoważonym rozwoju z planowaniem przestrzennym i partycypacją obywatelską; Francja – działania na rzecz transformacji ekologicznej na poziomie lokalnym i krajowym.

V.3.3

Nowe wyzwania do monitoringu

1 Odporność informacyjna i kryzysowa młodzieży

Badania wskazują na dużą ekspozycję i podatność młodzieży na dezinformację. Wyzwanie to wymaga wzmacniania odporności informacyjnej oraz świadomości obywatelskiej.

2 Zaufanie młodzieży do państwa i demokracji

Wycofanie obywatelskie, spadek zaufania do państwa i jego instytucji oraz demokracji mogą przybierać na sile. Odpowiedzią powinny być działania edukacyjne i angażujące.

3 Młodzi neuroróżnorodni – bariery systemowe

Niedopasowanie systemów edukacji i pracy może prowadzić do wykluczenia i utraty potencjału. Odpowiedzią powinny być elastyczne, inkluzywne rozwiązania.

4 Integracja młodzieży z doświadczeniem migracyjnym

Wzrost liczby młodzieży i młodych dorosłych z doświadczeniem migracyjnym może wymagać działań włączających i edukacji międzykulturowej.

NOWE WYZWANIA DO MONITORINGU

Odporność informacyjna i kryzysowa młodzieży

Badania i strategie młodzieżowe w wielu krajach wskazują, że osoby młode są szczególnie narażone na fałszywe, polaryzujące i katastroficzne narracje w mediach społecznościowych, co bezpośrednio przekłada się na obniżone poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i kontroli nad przyszłością. Dezinformacja podważa zaufanie do instytucji, osłabia spójność społeczną i wzmacnia poczucie chaosu. Deficyty w obszarze odporności informacyjnej i poznawczej sprzyjają narastaniu lęku, fatalizmu i wycofania obywatelskiego.

Część państw UE wzmacnia systemowo odporność informacyjną i kryzysową: rozwija kompetencje krytycznego myślenia, rozpoznawania dezinformacji i pracy z emocjami (Finlandia i Estonia). W Niemczech, Holandii czy Kanadzie rozwijane są programy „*resilience building*" – łączą one edukację formalną, pracę młodzieżową i lokalne inicjatywy obywatelskie, zwiększając zdolność młodych do rozróżniania faktów od manipulacji. Równolegle prowadzone są działania skierowane do nauczycieli i edukatorów. Obszar ten jest definiowany jako nowa kwestia społeczna, lokująca się na styku bezpieczeństwa państwa, edukacji i zdrowia psychicznego. Wymaga uważnego monitoringu oraz opracowania adekwatnych interwencji publicznych.

Zaufanie młodzieży do państwa i demokracji

Zwiększenie zaufania młodzieży i młodych dorosłych do państwa i demokracji identyfikowane jest jako istotne wyzwanie społeczne. W wielu krajach obserwuje się podobny wzorzec: młodzież i młodzi dorośli dystansują się od instytucjonalnych form demokracji, postrzeganych jako konfliktowe, mało przejrzyste i słabo reagujące na ich potrzeby. Skutkuje to wycofaniem z życia publicznego lub podatnością na uproszczone, antysystemowe narracje.

W odpowiedzi na ten trend państwa UE i OECD wprowadzają rozwiązania oparte na doświadczeniowym uczeniu demokracji, np. młodzieżowe panele obywatelskie czy zgromadzenia deliberacyjne dotyczące polityk klimatycznych, edukacyjnych i lokalnych (Niemcy, Francja, Irlandia). W Finlandii i Estonii partycypacja jest realizowana poprzez posiadające realne kompetencje opiniodawcze i inicjatywne rady młodzieżowe. Równolegle modernizowana jest edukacja obywatelska, w kierunku zwiększania rozumienia procesów decyzyjnych, mechanizmów państwa oraz zasad kompromisu i odpowiedzialności instytucjonalnej. Większy nacisk kładzie się także na jakość codziennych kontaktów młodych z instytucjami publicznymi – szkołą, urzędem, systemem wsparcia – jako kluczowy element tworzenia zaufania.

NOWE WYZWANIA DO MONITORINGU

Młodzi neuroróżnorodni – bariery systemowe

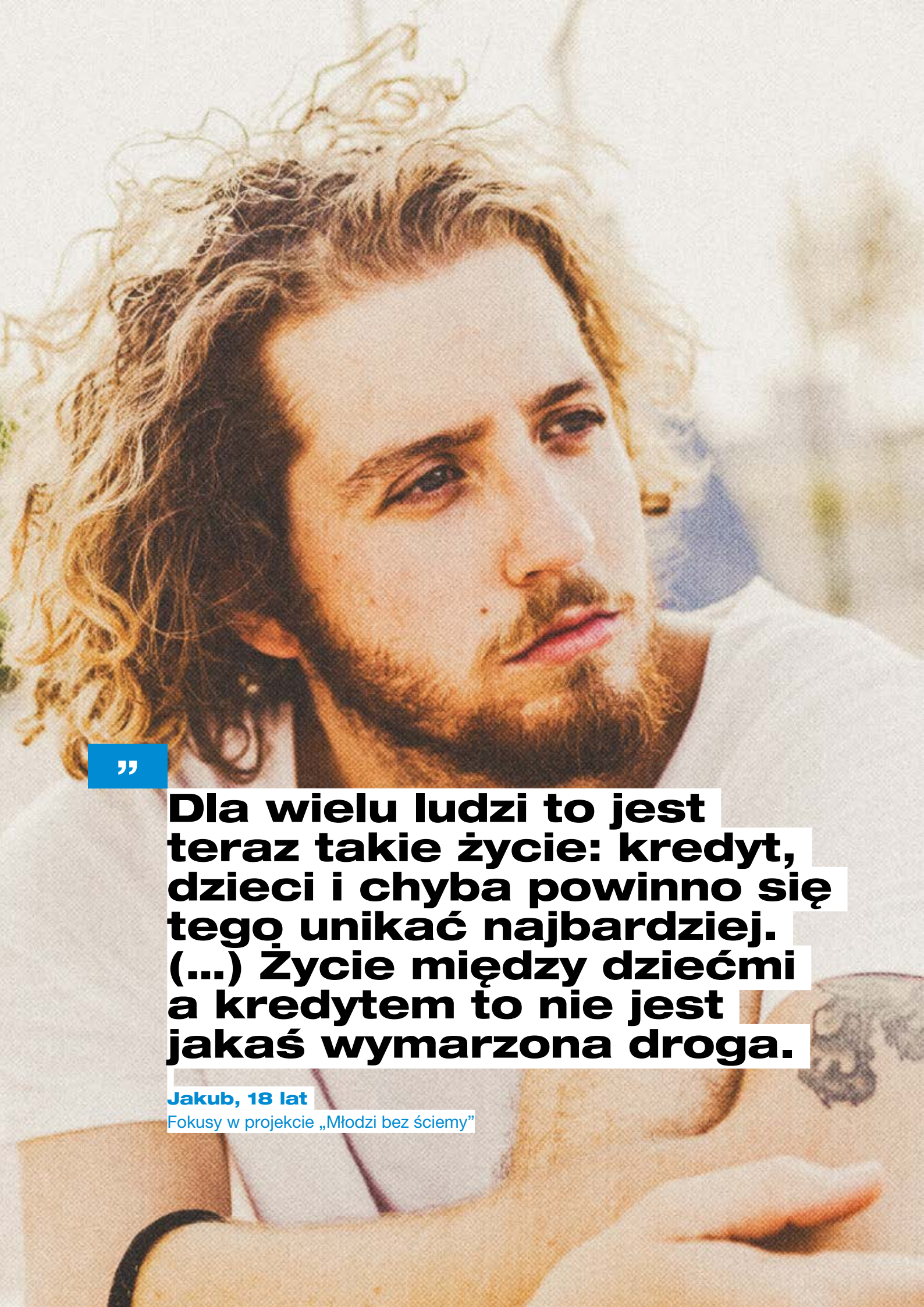
Rosnąca obecność osób zróżnicowanych potrzebach neurorozwojowych w szkołach, na uczelniach i na rynku pracy ujawnia systemowe bariery, które utrudniają im stabilne funkcjonowanie. Deficyt elastyczności środowiska – sztywne metody oceniania, przeciążone programy, hałaśliwe i bodźcujące otoczenie, niedopasowana organizacja pracy oraz zbyt późna identyfikacja potrzeb – oznacza ryzyko „straty potencjału". To zwykle częstsze trudności szkolne i egzaminacyjne, obciążenie psychiczne, wycofanie, porzucania edukacji i ograniczona aktywność zawodowa mimo posiadanych kompetencji.

W krajach UE i OECD zmiana polega na przejściu od modelu „dostosowania dla nielicznych" do modelu „projektowania inkluzywnego", w którym środowisko jest bardziej elastyczne. Kierunki to, m.in. wczesna identyfikacja potrzeb i wsparcie w szkołach, racjonalne dostosowania w nauczaniu i ocenianiu, wsparcie przejść z edukacji do pracy oraz między etapami edukacyjnymi, neuroinkluzywne środowisko pracy. Obszar wymaga monitoringu: jeśli system pozostanie sztywny, część młodych będzie płacić za to kosztami zdrowia psychicznego i przerwanymi trajektoriami. Jeśli stanie się bardziej elastyczny, neuroróżnorodność może stać się zasobem innowacyjności i kompetencji.

Integracja młodzieży z doświadczeniem migracyjnym

Polska stopniowo przekształca się z kraju emigracji w kraj imigracji, co zwiększa obecność dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracyjnym w szkołach oraz społecznościach lokalnych. Choć skala zjawiska jest zróżnicowana terytorialnie, doświadczenia krajów Europy Zachodniej pokazują, że brak wczesnych i systemowych działań może prowadzić do utrwalania nierówności edukacyjnych, segregacji społecznej i napięć kulturowych.

W odpowiedzi wiele państw rozwija podejście łączące edukację włączającą, politykę młodzieżową i działania lokalne. Instrumentem są, m.in. programy intensywnego wsparcia językowego połączone z szybkim włączaniem uczniów do głównego nurtu edukacji, aby ograniczać długotrwałą segregację (Niemcy, Holandia, Szwecja). Równolegle rozwijany jest *tutoring* rówieśniczy, *mentoring* oraz wsparcie psychospołeczne, uwzględniające doświadczenia migracji i traumy. Większy nacisk kładzie się na budowanie relacji i poczucia przynależności. Integracja realizowana jest poprzez sport, kulturę, wolontariat i pracę młodzieżową, a także edukację międzykulturową, podkreślającą dwustronny charakter procesu integracji. Z perspektywy diagnostycznej obszar ten wymaga w Polsce co najmniej monitoringu lokalnych dynamik, barier i zasobów.



”

Dla wielu ludzi to jest teraz takie życie: kredyt, dzieci i chyba powinno się tego unikać najbardziej. (...) Życie między dziećmi a kredytem to nie jest jakaś wymarzona droga.

Jakub, 18 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”

V.3.4

Zasady wdrażania strategii

1 Monitoring danych i wskaźników dotyczących młodzieży i młodych dorosłych

Systematyczne gromadzenie i analiza danych, pozwalające na bieżąco identyfikować zmiany w sytuacji młodych oraz wczesne sygnały ryzyk. Stworzenie autorskich indeksów stanu młodzieży, systematyczne długofalowe badania, monitoring realizacji mierników strategii.

2 Partycypacja i uwzględnianie głosu młodzieży w decyzjach kierunkowych

Aktywne włączanie młodych w procesy decyzyjne o celach, kierunkach i sposobie realizacji strategii. Udział przedstawicieli środowisk w konsultacjach i bieżących pracach koordynacyjnych.

3 Powołanie stałego organu koordynującego wdrażanie i monitoring strategii

odpowiedzialnego za przegląd priorytetów, ocenę postępów oraz zapewnienie spójności działań międzysektorowych. Centrum koordynacji i rekomendacji, gwarantując ciągłość oraz skuteczność realizacji strategii w długim horyzoncie.

4 Międzysektorowe podejście do realizacji programów na rzecz młodzieży

Ścisła współpraca zaangażowanych resortów przy realizacji horyzontalnych celów strategii, rozwój programów międzysektorowych jako wspierających cele strategiczne, dopasowanie innych instrumentów polityki publicznej na rzecz dzieci i młodzieży, wymiana informacji i danych.

5 Rozwój pracy z młodzieżą i rodzicami jako fundament działań lokalnych

Systemowe włączenie pracy z młodzieżą (*youth work*) oraz pracy z rodziną do lokalnych ekosystemów usług publicznych (edukacja, zdrowie, pomoc społeczna, kultura). Zapewnienie standardów jakości, stabilnego finansowania i mechanizmów współpracy między samorządami, organizacjami pozarządowymi i instytucjami publicznymi.



„Dorośli mówią, że nie umiemy rozmawiać. Umiemy – to oni często nie tworzą przestrzeni, żeby mówić wprost. (...) Rodzice i szkoła raczej uczą nas, jak o czymś nie rozmawiać.

Wiktoria, 17 lat
Fokusy w projekcie „Młodzi bez ściemy”



VI

Źródła i zespół badawczy

VI.1

Raporty i publikacje

1. Bhargava, A., Guillou, H., Rees, G., Kardefelt-Winther, D. (2025), *Statistical analysis: Childhood in a digital world – Background paper*, UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight.
2. Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci.* PKDP.
3. Bleyer-Simon, K. (Ed.). (2024). *How is disinformation addressed in the member states of the European Union? – 27 country cases.* European Digital Media Observatory.
4. Boni, M. (2021), *Młodzi 2020 – w poszukiwaniu tożsamości. Raport z badań.* Fundacja im. Stefana Batorego.
5. Bożewicz, M. (2025). *Młodzi i media społecznościowe* (Komunikat z badań nr 55/2025). Centrum Badania Opinii Społecznej.
6. Bożewicz, M. (2025). *Młodzi ludzie o życiu zawodowym* (Komunikat z badań nr 53/2025). Centrum Badania Opinii Społecznej.
7. Cedefop. (2025). *Skills forecast for Poland: Trends and challenges to 2035.* European Centre for the Development of Vocational Training.
8. Centrum Badania Opinii Społecznej. (2024). *Czynniki opóźniające wchodzenie w dorosłość w Polsce.*
9. Centrum Doradztwa Rolniczego. (2024). *Młodzi z obszarów wiejskich.* Analiza dostępnych badań i danych na temat młodzieży na obszarach wiejskich.
10. Childlight – Global Child Safety Institute. (2024). *Into the Light: Childlight global index of child sexual exploitation and abuse prevalence – 2024 report.*
11. Ciesiołkiewicz, K., Buchner, A., Fereniec-Błońska, K., Wierzbicka-Tarkowska, M. (2025). *Między faktem a feedem.* Newsline.
12. Cyfrowa Polska. (2025). *IT Fitness Test 2024.* Raport końcowy.
13. Czabański, A., Witkowska, H. (2025). *Zachowania samobójcze dzieci i młodzieży w Polsce: analiza danych administracyjnych.*
14. Czerniak, A. (2024). *Luka czynszowa w Polsce: Diagnoza i rekomendacje.* Polityka Insight, Szkoła Główna Handlowa.
15. DataReportal. (2025). *Digital 2025: Poland.* Kepios, We Are Social, Meltwater.
16. Deloitte, EY (Ernst & Young). (2025). *Global Neurodiversity and Neuroinclusion at Work Study.* EY.
17. Deloitte. (2025). *2025 Gen Z and Millennial Survey: Growth and the pursuit of money, meaning, and well-being.* Deloitte Global.
18. Dębski, M., Flis, J. (2023). *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym: Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce.* Fundacja UNAWEZA.
19. Dębski, M., Flis, M. (2022). *Ocena jakości relacji szkolnych.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
20. Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
21. Drabarek, K., Makaruk, K., Modzelewska, M., Tymińska, A. (2025). *Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży. Stan realizacji praw dziecka w Polsce.* Biuro Rzecznika Praw Dziecka.
22. European Institute for Gender Equality. (2025). Gender Equality Index 2025.
23. Eurofound. (2023). *Loneliness and social isolation in Europe.*

24. European Commission / EACEA. (2025). *Digital education and critical thinking in the EU.*

25. European Commission. (2023). *Loneliness in the European Union: Insights from surveys and policy analysis.*

26. European Commission/EACEA (2025), *The situation of young people in the European Union.* EU Youth Report 2024.

27. Feliksiak, M. (2025). *Kondycja psychiczna młodych Polaków (Komunikat z badań nr 58/2025).* Centrum Badania Opinii Społecznej.

28. FES (2024). *Youth Study Poland. Przejście od edukacji do pracy i stabilność zatrudnienia młodych.* Fundacja im. Friedricha Eberta.

29. Friends of Europe – Debating Europe. (2025). *Voices for Choices 2025 country report: Poland.*

30. Fundacja Batorego. (2023). *Edukacja obywatelska w polskiej szkole – diagnoza i rekomendacje.* Fundacja im. Stefana Batorego.

31. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Ipsos Polska. (2024). *Barometr postaw wobec krzywdzenia dzieci w Polsce 2024.* FDDS.

32. Fundacja Szkoła z Klasą. (2022). *Zajechana szkoła. Przeciążenie uczniów i nauczycieli.*

33. Fundacja Szkoła z Klasą. (2023). *Relacje szkoła-rodzice. Źródła napięć i dobre praktyki.*

34. Gagatek K., Karaś U., Kelsz J. (2025), *Stan Młodych 2025*, Fundacja ważne sprawy.

35. Gulczyński, M. (2021). *Przemilczane nierówności. O problemach mężczyzn w Polsce.* Klub Jagielloński.

36. Haidt, J. (2025). *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych* (R. Filipowski, tłum.). Zysk i S-ka.

37. Habitat for Humanity Poland. (2025). *Mieszkalnictwo w Polsce. Luka czynszowa i dostępność mieszkań.*

38. Hasanović, J., Lavrič, M., Adilović, E., Stanojević, D. (2024). *Independent but concerned: The voices of young people in Southeast Europe. Friedrich-Ebert-Stiftung.*

39. Hays, OFF School. (2024). *Gen Boost. Młodzi na rynku pracy. Hays Poland.*

40. Hays, OFF School. (2025). *Gen Boost 2025. Młodzi redefiniują pracę. Hays Poland.*

41. Horonziak, S., Pazderski, F. (2024). *Młodzi w Europie Środkowej 2024. Wyniki badania w Polsce.* Institute of Public Affairs, National Democratic Institute.

42. Instytut Badań Edukacyjnych. (2020). *Kompetencje kluczowe uczniów w Polsce.*

43. Instytut Badań Edukacyjnych. (2024/2025). *Kompetencje uczniów i absolwentów a rynek pracy.*

44. Instytut Badań Edukacyjnych. (2024). *Polscy piętnastolatkowie w perspektywie międzynarodowej. Wyniki badania PISA 2022.*

45. Instytut Pokolenia. (2022). *Młodzi dorośli w Polsce – wyzwania rozwojowe i społeczne.*

46. Instytut Rozwoju Wsi i Rolnictwa PAN. (2024). *Wykluczenie komunikacyjne w Polsce – skala i konsekwencje społeczne.*

47. Instytut Spraw Publicznych. (2024). *Edukacja wobec wyzwań społecznych i demograficznych.*

48. Instytut Spraw Publicznych i National Democratic Institute. (2024). *Młodzi a demokracja, bezpieczeństwo i państwo.*

49. Ipsos (2023). *LGBT+ Pride 2023: Global Survey.*

50. Ipsos. (2024). *Młodzi w Europie Środkowej 2024. Wyniki badania w Polsce. Ipsos Polska.*

51. Ivanova, A., Budzewski, M., Sienkiewicz, Ł. (2024). *NEETs – jak sprostać wyzwaniu i wykorzystać potencjał?* Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości.

52. Kaczan, R., Rycielski, P., Wójcik, M. (2025). *Obraz bullyingu w szkołach ponadpodstawowych.* Uniwersytet SWPS, RESQL, Fundacja UNIQA.

53. KRASP. (2024). *Szkolnictwo wyższe wobec zmian demograficznych i rynku pracy.* Konferencja Rektorów Akademickich Szkół Polskich.

54. Kubicka-Kraszyńska, U. (2022). *Dzieci w rodzinie.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

55. Kutwa, K. (2023). *Odroczona dorosłość?* Polski Instytut Ekonomiczny.

56. Lange, R. (Ed.), Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

57. Lange, R., Błażej, M., Konopczyński, F., Ładna, A. (2022). *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej: Trajektorie użytkowania. Raport z badań ogólnopolskich.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

58. Lewandowska, A. (2024). *Raport roczny Konsultant Krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży za rok 2024.* Minoisterstwo Zdrowia.

59. Litwin, D. (2025). *Młodzi dorośli w domu rodzinnym. Uwarunkowania i konsekwencje opóźnionego usamodzielniania* (Komunikat z badań nr 108/2025). Centrum Badania Opinii Społecznej.

60. Livingstone, S., Stoilova, M., & Nandagiri, R. (2019). *Children's data and privacy online: Growing up in a digital age.* London School of Economics and Political Science.

61. Luhmann, M., Schäfer, B., Steinmayr, R. (2024). *A comparison of youth loneliness in Europe in 2024.* Bertelsmann Stiftung.

62. Ładna, A., Bigaj, M., & Pyżalski, J. (2025). *Nastolatki i sztuczna inteligencja.* Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

63. Ładna, A., Kamiński, K., Lange, R., Rosłaniec, K., Jankiewicz, A., Błażej, M., Nawrot, M. (2025). *Agresja i przemoc seksualna w internecie.* NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

64. Ładna, A. (Ed.), 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.

65. Makaruk, K. (2022). *Przemoc rówieśnicza.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

66. Makaruk, K., Drabarek, K., Popyk, A., Wójcik, Sz. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

67. Marchlewska, M., Rogoza, M., Adamczyk, D., Molenda, Z., Bagrowska, P., Gawęda, Ł., Pochwatko, G., Grzeszczuk, M. (2025). *Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej?* Raport z badania ilościowego „Psychologia dla społeczeństwa". Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

68. More in Common Polska. (2025). *Priorytety Polek i Polaków – perspektywa młodych.*

69. Najwyższa Izba Kontroli. (2023). *Kształcenie dzieci cudzoziemców w polskich szkołach.*

70. Najwyższa Izba Kontroli. (2024). *Funkcjonowanie szkolnictwa zawodowego.*

71. Narodowy Bank Polski. (2025). *Informacja o cenach mieszkań i sytuacji na rynku nieruchomości mieszkaniowych.*

72. Nowakowska, J. (2023). *Kultura w życiu dzieci i młodzieży.* Narodowe Centrum Kultury.

73. OECD. (2023). *Youth at the crossroads.*

74. OECD. (2024). *Risks That Matter for Young People.*

75. OECD. (2024). *Survey on Social and Emotional Skills.*

76. OECD. (2024). *Youth well-being and mental health in Europe.*

77. Państwowa Komisja do spraw wyjaśniania przypadków czynności skierowanych przeciwko wolności seksualnej i obyczajności wobec małoletniego poniżej lat 15. (2021). Pierwszy raport Państwowej Komisji.

78. Pazderski, F., Izdebski, K., Marczewski, P. (2025). *Rozczarowani państwem, zadowoleni z życia: Prezydenckie wybory młodych Polek i Polaków.* Fundacja im. Stefana Batorego.

79. Polski Instytut Ekonomiczny. (2025). *Analiza geograficzna rynku najmu w Polsce.*

80. Polski Instytut Ekonomiczny. (2023). *Kapitał społeczny w Polsce.*

81. Płachecki, M., Sitek, M., Penszko, P. i inni. (2023). *Losy absolwentów szkół zawodowych i technicznych – II runda monitoringu.* Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

82. Polityka Insight. (2024). *Luka czynszowa w Polsce. Analiza strukturalna.*

83. Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości. (2023). *Młodzież NEET w Polsce – uwarunkowania i wyzwania polityk publicznych.*

84. Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości. (2024–2025). *Rynek pracy, edukacja, kompetencje. Aktualne trendy i wyniki badań* (wydania cykliczne).

85. Polska Akademia Nauk – Instytut Psychologii. (2024). *Dobrostan psychiczny w Polsce – raport ogólnokrajowy.* PAN.

86. Poverty Watch Polska. (2025). *Młodzi na rynku pracy i wykluczenie transportowe.* EAPN Polska.

87. Pyżalski, J. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018: Najważniejsze wyniki i wnioski.* Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

88. Roguska, B. (2025). *Deklarowane wartości i cele życiowe młodych Polaków* (Komunikat z badań nr 54/2025). Centrum Badania Opinii Społecznej.

89. Rzecznik Praw Dziecka. (2023). *Jakość życia dzieci i młodzieży w Polsce.* BRPD.

90. Sajkowska, M., Szredzińska, R. (Ed.). (2022). *Dzieci się liczą 2022: Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

91. Scovill J. (2025). *Młodzi Polacy o sobie* (Opinie i diagnozy nr 56). Centrum Badania Opinii Społecznej.

92. SEXEDPL. (2025). *Raport o edukacji seksualnej w Polsce.*

93. Sitek, M., i Penszko, P. (2025). *Umiejętności na polskim rynku pracy. Raport tematyczny z badania PIAAC 2023.* Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

94. Solecki, R. (2022). *Raport z badania kondycji psychicznej młodzieży.* Wydawnictwo Naukowe UKEN.

95. Szarfenberg R. (2024). *Monitoring ubóstwa i polityki społecznej przeciw ubóstwu w Polsce 2023-2024*, Polski Komitet Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu (EAPN Polska) 2024.

96. Szarfenberg, R. (2025). Poverty Watch 2025. *Ubóstwo i wykluczenie społeczne w Polsce – diagnoza i rekomendacje.* European Anti-Poverty Network Polska.

97. Szredzińska, R. (2022). *Zdrowie dzieci i młodzieży.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

98. Teach for Poland. (2024). *Uczeń w centrum? Doświadczenie sprawczości w polskiej szkole.*

99. ThinkStat. (2024). *Agresja i przemoc seksualna w internecie. Raport z badania.*

100. TUI Foundation, YouGov. (2025). *Junges Europa 2025.* TUI Foundation.

101. UCE Research, SYNO Poland (2024). *Oszczędności młodych Polaków na czarną godzinę.*

102. Twenge, J. M. (2023). iGen. *Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości* (tłumaczenie polskie). Smak Słowa.

103. Twenge, J. M. (2023). Pokolenia. *Prawdziwe różnice między pokoleniami X, Y, Z, baby boomersami i cichym pokoleniem oraz co one oznaczają dla przyszłości świata* (tłumaczenie polskie). Smak Słowa.

104. UNICEF / IBRiS. (2022). *Stres szkolny i dobrostan uczniów.* UNICEF Polska.

105. UNICEF / IBRiS. (2024). *Rodzice o edukacji i zdrowiu psychicznym dzieci.* UNICEF Polska.

106. UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight. (2025). *Childhood in a digital world: Screen time, digital skills and mental health*. UNICEF.

107. UNICEF. (2024). *Dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży w Polsce.* UNICEF Polska.

108. UNICEF. (2024). *Understanding the mental health impact of global challenges on Gen Z.*

109. UNICEF. (2024/2025). *Child online safety global reports.*

110. UNICEF. (2025). *Youth, uncertainty and wellbeing.*

111. V4C – Voice for Change Partnership. (2024). *Zaangażowanie młodych w życie publiczne w Polsce. Raport z badań.*

112. WeProtect Global Alliance & Economist Impact. (2023). *Szacunki dotyczące narażenia dzieci na krzywdy seksualne w sieci i ich czynników ryzyka: Badanie doświadczeń z dzieciństwa 18-latków w czterech krajach europejskich.*

113. WeProtect Global Alliance. (2024). *Global Threat Assessment 2024.*

114. WHO Europe. (2025). *Mental health of children and adolescents in Europe.*

115. WHO. (2024). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2021–2022. International Report.*

116. WHO. 2024. *From loneliness to social connection: The WHO Commission on Social Connection Report.*

117. World Economic Forum. (2025). *The future of jobs report 2025.*

118. World Health Organization. (2024). *Social connection and loneliness: Global public health priorities.*

119. Wójcik, S., Kopycka, J., Szołajska, J. (2025). *Wdrażanie standardów ochrony dzieci w Polsce 2025. Raport z wyników badań.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

120. Wysocka, K., Kuliberda, A., Szeląg, M., Peszkowska, A. (2022). *Młodzi są zajechani – co z tym robimy? Wnioski z projektu „Jesteśmy młodzi. O co nam chodzi?"* Fundacja Szkoła z Klasą.

121. Zawistowska, A. 2023. *Luka płci w edukacji: Wpływ społeczeństwa, ekonomii i kultury na wybory edukacyjne kobiet i mężczyzn.* Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE).

Wykorzystane badania Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS)

1. Stosunek do demokracji i cena jej funkcjonowania (2023)
2. Zainteresowanie polityką i sprawami publicznymi (2024)
3. Zaufanie do instytucji publicznych (2024)
4. Polacy o wartości wykształcenia (2024)
5. Kto jest najbardziej narażony na samotność? (2024)
6. Młodzi ludzie o życiu zawodowym (2025)
7. Deklarowane wartości i cele życiowe młodych Polaków (2025)
8. Młodzi Polacy o wyzwaniach stojących przed ich pokoleniem (2025)
9. Życie towarzyskie i uczuciowe młodych Polaków (2025)
10. Kondycja psychiczna młodych Polaków (2025)
11. Pokolenie Z i Y o rodzicielstwie (2025)
12. Dzieci a smartfony, tablety i komputery (2025)
13. Młodzi i media społecznościowe (2025)
14. Młodzi dorośli w domu rodzinnym (2025)
15. Sytuacja mieszkaniowa (2025)
16. Młodzi Polacy o sobie (2025)

VI.2

Badania własne

L.p.	Opis i grupa docelowa	Metoda badawcza
A1	Analiza *desk research* badań zastanych	Analiza 126 raportów dotyczących sytuacji dzieci i młodzieży w Polsce – przegląd wniosków i rekomendacji.
A2	Analiza *desk research* badań i strategii międzynarodowych	Analiza 63 raportów dotyczących sytuacji młodzieży i młodych dorosłych – przegląd najważniejszych wniosków i ustaleń.
A3	Analiza strategii na rzecz dzieci i młodzieży	Przegląd 32 strategii i programów rządowych realizujących polityki na rzecz dzieci i młodzieży (kraje UE i wybrane kraje pozaeuropejskie).
B1	Badanie reprezentatywne młodzieży w wieku 15-18 lat	Badanie ilościowe metodą CAWI, próba reprezentatywna na panelu badawczym IQS, N=514, zrealizowane w grudniu 2025.
B2	Badanie reprezentatywne młodzieży w wieku 19-29 lat	Badanie ilościowe metodą CAWI, próba reprezentatywna na panelu badawczym PBS, N=511, zrealizowane w listopadzie 2025.
B3	Badanie reprezentatywne rodziców dzieci wieku 15-18 lat	Badanie ilościowe metodą CAWI, próba reprezentatywna na panelu badawczym PBS, N=505, zrealizowane w listopadzie 2025.
B4	Badanie reprezentatywne rodziców dzieci w wieku 7-14, 15-18 i 19-29 lat	Badanie ilościowe metodą CAWI, próba reprezentatywna na panelu badawczym PBS, N=503, zrealizowane w listopadzie 2025.

L.p.	Opis i grupa docelowa	Metoda badawcza
B5	Badanie pracowników instytucji wspierających dzieci i młodzież	Badanie ilościowe metodą CAWI na panelu Webankieta, dobór próby celowy dotarcie poprzez mailing do baz instytucji sektora edukacji, zdrowia i wsparcia społecznego, N=1007, zrealizowane w listopadzie-grudniu 2025.
B6	Badanie młodzieży w wieku 15-18 lat, zrealizowane poprzez dotarcie instytucjonalne	Badanie ilościowe metodą CAWI na panelu Webankieta, dobór próby celowy, dotarcie poprzez mailing do baz instytucji sektora edukacji, zdrowia i wsparcia społecznego posiadane przez PTPS i instytucje współpracujące, N=1035, zrealizowane w listopadzie-grudniu 2025.
B7	Badanie młodych dorosłych w wieku 19-29 lat	Badanie ilościowe metodą CAWI na panelu Webankieta, dobór próby celowy, dotarcie poprzez mailing bezpośredni do baz instytucji sektora edukacji, zdrowia i wsparcia społecznego posiadane przez PTPS i instytucje współpracujące, N=547, zrealizowane w listopadzie-grudniu 2025.
B8	Badanie osób działających aktywnie w organizacjach młodzieżowych w Polsce (gminne rady młodzieży, inne ciała kolegialne)	Badanie ilościowe metodą CAWI na panelu Webankieta, dobór próby celowy, dotarcie poprzez mailing bezpośredni zrealizowany przez organizacje młodzieżowe, N=385, zrealizowane w listopadzie-grudniu 2025.
B9	Badania młodzieży dotyczące wyzwań młodzieży i młodych dorosłych na temat dobrostanu psychicznego, uzależnienia cyfrowego, relacji i zainteresowania sprawami publicznymi	Badania jakościowe metodą FGI, zrealizowane na grupie osób w wieku 15-20 lat (młodzież ucząca się i studiująca), N=63 osoby, zrealizowane w listopadzie – grudniu 2025.
B10	Badania jakościowe dotyczące podejścia młodzieży i młodych dorosłych do stereotypów pokoleniowych	Badania jakościowe metodą FGI, zrealizowane na grupie osób w wieku 15-20 lat, N=36, z wykorzystaniem wyników B1 i B2.

VI.3

Zespół badawczy



DR AGATA JASTRZĘBOWSKA

Uczelnia Korczaka – Katedra Psychologii i Komunikacji Społecznej; psycholożka społeczna, organizacji i pracy; ekspertka w zakresie kapitału psychologicznego oraz społecznego; liderka kampanii „Mów do mnie grzecznie”.



DR ANNA KOZAK

Badaczka i ekspertka w zakresie polityki społecznej oraz polityk publicznych. Specjalizuje się, m.in. w ewaluacji usług społecznych, badaniu ich wpływu na jakość życia i rozwój społeczny oraz analizie skuteczności instrumentów polityki publicznej.



DR HAB. SŁAWOMIR KALINOWSKI, PROF. IRWIR PAN

Kierownik w Zakładzie Ekonomii Wsi w Instytucie Rozwoju Wsi i Rolnictwa Polskiej Akademii Nauk, członek Komitetu Nauk o Pracy i Polityce Społecznej PAN. Ekspert, m.in. w zakresie polityki społecznej oraz warunków życia ludności wiejskiej.



DR KAROLINA KRAMKOWSKA

Uczelnia Korczaka, oligofrenopedagog, edukatorka seksualna. Ekspertka, m.in. w zakresie rozwoju usług społecznych, opieki długoterminowej, wsparcia osób z niepełnosprawnością oraz analizach rodziny jako środowiska opiekuńczego.



DR IGA KAZIMIERCZYK

Pedagożka, nauczycielka, adiunkt Uczelni Korczaka, kieruje katedrą Edukacji Wczesnego Dzieciństwa. Zajmuje się, m.in. kulturą pracy szkoły oraz kompetencjami nauczycieli. Od dwóch dekad lat związana z organizacjami społecznymi.



DR JOANNA LIZUT

Uczelnia Korczaka, ekspertka w zakresie nauk o polityce publicznej. Specjalizacje: usługi społeczne i współczesne problemy społeczne – współautorka wielu badań, strategii i programów w obszarach polityki społecznej i pracy socjalnej.



DR N. MED. ANNA MIRCZAK

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Katedra Polityk Publicznych i Nauk o Zdrowiu. Ekspertka, m.in. w zakresie intensywnej opieki. Zajmuje się edukacją zdrowotną oraz organizacją i integracją usług zdrowotnych i społecznych.



DR AGNIESZKA ZABOROWSKA

Instytut Nauk Socjologicznych KUL. Ekspertka w zakresie polityki społecznej i pracy socjalnej, autorka projektów badawczych i analiz. Specjalizuje się w zakresie wdrożeń polityk publicznych, w tym w obszarze deinstytucjonalizacji.



PAWEŁ RABIEJ

Uczelnia Korczaka, koordynator badań i strategii społecznych. Specjalizuje się, m.in. w zakresie wykorzystania technologii w polityce społecznej oraz deinstytucjonalizacji usług, współautor diagnoz i dokumentów strategicznych.



DR EWELINA ZDEBSKA

Instytut Zarządzania i Spraw Społecznych Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. Zajmuje się, m.in. metodyką pracy socjalnej, usługami społecznymi, problematyką rodziny i wychowania oraz nowymi kwestiami społecznymi.



JAKUB WRÓBLEWSKI

Uczelnia Korczaka, socjolog, ewaluator, badacz społeczny i analityk. Specjalizuje się w badaniach społecznych, realizując usługi badawcze, doradcze i analityczne dla instytucji administracji publicznej i organizacji pozarządowych.

WSPÓŁPRACA W REALIZACJI BADAŃ:

Zofia Czerwińska
Aleksandra Giska
Kacper Nowicki
Jan Pałasz
Ewelina Pietrzak
Patrycja Włoda

VI.4

Spis tekstów

1. **Karolina Kramkowska, Paweł Rabiej**
   Młodzi 2026 – czyli kto? Młode pokolenie z perspektywy demografii. **Str. 27**

2. **Joanna Lizut, Paweł Rabiej**
   Metatrendy młodego pokolenia. **Str. 51**

3. **Michał Boni**
   Przemiany tożsamości młodego pokolenia z perspektywy ćwierćwiecza. **Str. 104**

4. **Karolina Kramkowska, Sławomir Kalinowski, Ewelina Zdebska**
   Rodzina i relacje z najbliższymi. Przestrzeń bezpieczeństwa i silnej presji. **Str. 112**

5. **Renata Szredzińska**
   Przeciwdziałanie przemocy wobec dzieci – pilne wyzwanie dla polityki społecznej. **Str. 134**

6. **Iwona Chmura-Rutkowska**
   Obszary nierówności młodzieży i przesłanki dyskryminacji. **Str. 139**

7. **Agata Jastrzębowska, Karolina Kramkowska, Paweł Rabiej**
   Tożsamość i relacje. Optymistyczni, ostrożni, samotni. **Str. 145**

8. **Jacek Pyżalski**
   Przemoc rówieśnicza w środowisku cyfrowym – ryzyka i czynniki ochronne. **Str. 170**

9. **Anna Perkowska-Klejman**
   Samotność młodzieży – stan alarmowy. **Str. 174**

10. **Anna Odrowąż-Coates**
    Rosnące oczekiwania utrudniają wchodzenie w związki. **Str. 179**

11. **Agata Jastrzębowska, Anna Mirczak**
    Zdrowie i kapitał psychologiczny. Załamanie zdrowia psychicznego. **Str. 183**

12. **Aleksandra Lewandowska**
    Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – jakie rozwiązania są konieczne? **Str. 204**

13. **Halszka Witkowska**
    Samobójstwa młodych: skala, przyczyny, możliwości przeciwdziałania. **Str. 210**

14. **Anna Kozak**
    Cyfrowy ekosystem życia. Kumulacja ryzyk i brak skutecznej ochrony. **Str. 215**

15. **Katarzyna Staciwa**
    Wykorzystanie seksualne dzieci w cyberprzestrzeni – wyzwanie systemowe. **Str. 236**

16. **Magdalena Bigaj**
    Dostęp najmłodszych do produktów i usług cyfrowych wysokiego ryzyka jako zadanie dla polityk publicznych. **Str. 241**

17. **Konrad Ciesiołkiewicz**
    Ochrona przed radykalizacją, dezinformacją i innymi zaburzeniami informacyjnymi – rola instytucji. **Str. 245**

18. **Iga Kazimierczyk**
    Edukacja i rozwój. Szkoła jako węzeł napięć. **Str. 252**

19. **Adam Nyckowski**
Relacje jako niewykorzystany potencjał edukacji. **Str. 272**

20. **Dominik Kuc**
Wsparcie rówieśnicze (*peer-to-peer support*) może skutecznie wzmacniać odporność. **Str. 277**

21. **Mirosława Nowak-Dziemianowicz**
Edukacja adaptacyjna, emancypacyjna i krytyczna. **Str. 282**

22. **Paweł Rabiej, Ewelina Zdebska**
Zaangażowanie obywatelskie. Poczucie pominięcia i braku sprawczości. **Str. 287**

23. **Radosław Marzęcki**
Tworzenie warunków dla rozwoju obywatelskiej kultury politycznej młodego pokolenia. **Str. 305**

24. **Jędrzej Witkowski**
Niewykorzystany potencjał szkoły jako laboratorium praktyk demokratycznych. **Str. 313**

25. **Kacper Nowicki**
Silny samorząd uczniowski – klucz do dobrostanu w edukacji. **Str. 319**

26. **Agnieszka Zaborowska, Sławomir Kalinowski, Paweł Rabiej**
Praca i kompetencje zawodowe. Toksyczna niepewność zatrudnienia. **Str. 324**

27. **Michał Górka, Mikołaj Lewicki**
Skumulowane przyczyny opóźnionego wejścia młodych dorosłych w samodzielność. **Str. 345**

28. **Paulina Sobiesiak-Penszko**
Sytuacja i potrzeby młodzieży wiejskiej w świetle współczesnych przemian. **Str. 352**

29. **Wiktoria Nowak**
Elastyczność i sens – oczekiwania młodych pracowników. **Str. 358**

30. **Paweł Rabiej, Agnieszka Zaborowska**
Samodzielność finansowa i mieszkaniowa. Opóźniona i częściowo zablokowana dorosłość. **Str. 363**

31. **Anna Kurowska**
Intencje prokreacyjne młodych osób w Polsce i znaczenie ich kontekstowych uwarunkowań. **Str. 379**

32. **Paweł Rabiej (red).**
Rekomendacje dla strategii młodzieży. Ramy strategii i dobre praktyki, analiza trajektorii życia, propozycje kluczowych priorytetów. **Str. 384**

Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej

Minister Edukacji

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Opracowanie diagnozy sytuacji dzieci i młodzieży oraz rekomendacji do „Strategii dzieci i młodzieży”. Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji.