



RECENZJA KSIĄŻKI BOOK REVIEW

MAREK CZYŻEWSKI 
Uniwersytet Łódzki

Jonathan Haidt, *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa spowodowało epidemię chorób psychicznych*. tłum. R. Filipowski. Zysk i S-ka, Poznań 2025, ss. 512.

Jonathan Haidt, światowej sławy psycholog społeczny, opublikował kolejny bestseller – *Niespokojne pokolenie*. Książka poprzednia, *Rozpieszczony umysł* [Lukianoff, Haidt 2023], dotyczyła głównie środowiska akademickiego i negatywnie oceniała inicjatywy społeczne szyderczo określane mianem „sejfityzmu”, zajmując jednoznaczne, konserwatywne stanowisko w ramach współczesnych wojen kulturowych¹. *Niespokojne pokolenie* skupia się na generacji współczesnych dzieci i młodzieży, a główne ostrze (alarmistycznej wręcz) krytyki kieruje na szkodliwe konsekwencje zbyt wczesnego i nadmiernego posługiwania się smartfonami oraz korzystania z mediów społecznościowych.

Nasuwa się pytanie, dlaczego czasopismo socjologiczne ma (po raz kolejny) poświęcać swoje łamy na omówienie książki z dziedziny psychologii społecznej. Otóż szereg powodów przemawia za tym, by *Niespokojne pokolenie* wziąć pod socjologiczną lupę. Z uwagi na podjętą problematykę można oczekiwać, że książka Haidta zainteresuje osoby uprawiające socjologię dzieci i dzieciństwa, socjologię młodzieży, socjologię rodziny czy socjologię wychowania. Wydaje się również, iż warto socjologicznym okiem przyglądać się tej i innym książkom Jonathana Haidta z uwagi na cechy dyskursu publicznego, w który te publikacje

Dr hab., em. prof. UŁ, Katedra Socjologii Kultury, Instytut Socjologii, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny; e-mail: marek.czyzewski@uni.lodz.pl; <https://orcid.org/0000-0001-9544-1420>

¹ Por. polemiczny komentarz na temat *Rozpieszczonego umysłu* [Czyżewski 2024].

są wyposażone. Niniejsze uwagi są właśnie efektem spojrzenia na *Niespokojne pokolenie* z punktu widzenia analizy dyskursu.

Chciałbym wskazać dwa dyskursowe wątki, które postaram się poniżej rozwinąć. Po pierwsze, chodzi o rodzaj publikacji, w który wpisuje się *Niespokojne pokolenie*. Książki tego typu lokują się na styku literatury naukowej i popularnonaukowej, są napisane prostym językiem i zarazem wsparte naukowym autorytetem autora oraz rozbudowanymi odniesieniami do badań empirycznych. Dzięki temu mogą silnie oddziaływać na opinię społeczną, natomiast ich przekaz ideologiczny jest na tyle niejawnym, że bywa niedostrzegany nawet przez skądinąd świątłych komentatorów. Ta ostatnia okoliczność jest szczególnie ważna i zarazem frapująca z socjologicznego punktu widzenia, gdyż autorzy tego typu publikacji stają się świeckimi przewodnikami duchowymi, dostarczając szerokim kręgom swych czytelników nie tylko zrozumiałych objaśnień rzeczywistości, lecz także zaleceń, jak należy we własnym życiu postępować. By odwołać się do kategorii Maksa Webera – czytelnicy otrzymują wskazówki określające właściwy „sposób życia”, lub też (w dokładniejszym odniesieniu do weberowskiego terminu *Lebensführung*) wskazówki, jak należy własne życie prowadzić.

Po drugie, *Niespokojne pokolenie* jest składnikiem jednego ze względnie trwałych dyskursowych „wzmożeń” ostatnich lat. W tym przypadku problemem podlegającym intensyfikacji w obszarze publicznego komunikowania jest kwestia szkodliwego wpływu nadmiernego i przedwczesnego korzystania przez dzieci i młodzież ze smartfonów i mediów społecznościowych. Z punktu widzenia analizy dyskursu istotne jest ogólniejsze pytanie o to, jakie tematy i jakie sposoby ich ujęcia są „wzmaczalne” (podatne na intensyfikację w dyskursie publicznym), a jakie – przeciwnie – są marginalizowane lub wręcz pomijane. Różnice dotyczące „wzmaczalności” stanowią ważną informację na temat kondycji dyskursu publicznego². Nie chodzi tu jednak tylko o podatność (bądź niepodatność) określonego problemu lub rodzaju przekazu na rozpowszechnianie, gdyż – jak wiadomo – część dyskursowych „wzmożeń” ma niezmiernie krótki żywot i szybko ustępuje nowym obiektom publicznego zainteresowania. Ich wpływ na kształtowanie społecznej opinii nie ma charakteru treściowego i odnosi się do takich jej cech jak fragmentacja i nietrwałość. Treściowy i długotrwały wpływ na kształtowanie społecznej opinii mają szansę wywrzeć jedynie te „wzmożenia”, które są nie tylko podatne na rozpowszechnianie, lecz także długo utrzymują status sprawy ważnej i wartej zainteresowania. Za Nadią Asparouhovą [2025]

² Wcześniejsze ujęcie tej kwestii zawarte jest w zbiorze *Cudze problemy* [Czyżewski, Dunin, Piotrowski 1991].

należałoby tu mówić o różnicy między przelotnymi „memami” i względnie trwałymi „supermemami”. Kwestia analizowana w *Niespokojnym pokoleniu* jest jednym z „supermemów” ostatnich lat, dlatego warto przyjrzeć się temu, na jakich założeniach opiera się przekonanie o jego wiarygodności, a także jakie są granice jego powszechnie niekwestionowanej trafności. Obydwa nakreślone dyskursowe wątki (typ publikacji i sprawa „wzmażalności”) są ze sobą związane, dlatego będą tu omawiane łącznie.

Niespokojne pokolenie, podobnie jak *Rozpieszczony umysł*, zawiera sprzeciw wobec „sejfityzmu”, choć jest on w obu książkach w różny sposób sprofilowany. Lukianoff i Haidt, autorzy *Rozpieszczonego umysłu*, przestrzegali przed (ich zdaniem) negatywnymi skutkami „sejfityzmu” polegającego na pielęgnowaniu „bezpiecznych przestrzeni” dla osób studiujących, rzekomo nadmiernie chroniących je przed „mikroagresjami” o charakterze mizoginicznym, homofobicznym lub rasistowskim. W *Niespokojnym pokoleniu* Haidt zarzuca „sejfityzm” nadopiekuńczym rodzicom, którzy wytwarzając cieplarniane warunki dorastania dla swych dzieci, mają tamować rozwój ich odporności na trudne i stresujące sytuacje, które mogą je spotkać w ich późniejszym życiu. W ostatniej książce, w odróżnieniu od poprzedniej, „sejfityzm” nie jest jednak głównym obiektem krytyki, lecz stanowi uzupełnienie zasadniczego wywodu, czyli prawdziwej kruczaty wymierzonej w „dzieciństwo oparte na telefonie”, tendencji, która wyparła wcześniejszy wzór „dzieciństwa opartego na zabawie”. Zdaniem Haidta obydwie nowe zjawiska („dzieciństwo oparte na telefonie” oraz nadopiekuńczość rodziców) są ze sobą ściśle związane. Obydwa są bowiem, jak stwierdza autor, wzmacniającymi się nawzajem „blokerami doświadczeń” – doświadczeń, które mogłyby płynąć z nowych, niekiedy ryzykownych, ale uodparniających sytuacji w realnym, a nie wirtualnym świecie. Co więcej, nadopiekuńczy rodzice, nie pozwalając swoim dzieciom na spędzanie czasu poza domem bez rodzicielskiego nadzoru, dają im niejako w zamian smartfony do ręki.

Struktura omawianej książki jest przejrzysta. Kluczowe treści zawarte są już we *Wstępie*, natomiast podstawowe części książki stanowią ich metodyczne rozwinięcie i dotyczą kolejno: „szyłku dzieciństwa opartego na zabawie”, „początku dzieciństwa opartego na telefonie” oraz „wspólnych działań w imię zdrowszego dzieciństwa”. Główna teza *Niespokojnego pokolenia* jest prosta: przyczyną nagłego pogłębienia kryzysu zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży po 2010 roku ma być następujący w tym samym czasie masowy wzrost użytkowania smartfonów przez dzieci i młodzież w połączeniu z nadopiekuńczością ich rodziców.

Jak wskazują przytaczane przez Haidta liczne i wiarygodne opracowania statystyczne, we wspomnianym okresie wśród najmłodszych kohort faktycznie miał miejsce potężny wzrost liczby osób cierpiących na dolegliwości psychiczne (głównie stany lękowe i depresyjne) [35–68]³. Podczas gdy Haidt uznaje wczesne i nadmierne korzystanie ze smartfonów za czynnik przyczynowy, można byłoby – poważniej niż on sam to czyni – rozważyć, czy przyczynowa zależność nie jest odwrotna, a mianowicie – czy nie jest tak, że po smartfony częściej sięgają dzieci i młodzież zmagające się z problemami psychicznymi i dlatego bardziej podatne na uzależnienie od komórek mogą być zwłaszcza osoby z zaburzeniami lękowymi [por. Odgers 2024]. Co więcej, unikając zawsze ryzykownych tez o przyczynowym powiązaniu współwystępujących zjawisk, warto byłoby sprawdzić, czy za obydwoje zjawiskami nie kryją się wspólne, społeczno-ekonomiczne i makrokulturowe uwarunkowania [por. Davies 2024]. Haidt wybiera jednak rozwiązanie najprostsze, lokując czynnik przyczynowy w powszechnym dostępie do nowej technologii cyfrowej. Postępując zgodnie ze zdroworozsądkowym obrazem świata, zakłada zatem, że rzeczywistość jest prosta i że można ją wyjaśnić w powszechnie zrozumiałym sposób. Warto zauważyć, że podejście naukowe skłaniałoby raczej do przyjęcia przeciwnego założenia, w myśl którego rzeczywistość jest złożona i niepodatna na powszechnie zrozumiałe wyjaśnienia, a ponadto im bardziej oferowane wyjaśnienia są zdroworozsądkowo zrozumiałe, tym bardziej powinny być naukowo sprawdzane.

Na osobny komentarz zasługuje leżący u podstaw argumentacji Haidta determinizm technologiczny, czyli jednostronne objaśnianie zjawisk psychospołecznych, społecznych, ekonomicznych i makrokulturowych przemianami w dziedzinie technologii. Optymistyczny wariant technologicznego determinizmu określa się niekiedy mianem technokratyzmu. Theodor Adorno, kluczowa postać teorii krytycznej, ironizował na temat „adoracji techniki”, wpływowego w latach powojennych stanowiska światopoglądowego, zgodnie z którym gorliwa afirmacja rozwoju technologicznego jako źródła postępu jest wolna od wszelkiej ideologii [Adorno 2011: 238]. W *Niespokojnym pokoleniu* dochodzi do głosu pesymistyczny wariant technologicznego determinizmu: obraz oddziaływania nowych technologii cyfrowych ulega tu bowiem jednoznacznej demonizacji. Dostrzeganie w sferze nowych technologii wyłącznie negatywnych (albo wyłącznie pozytywnych) konsekwencji, zwłaszcza odnoszących się do obniżenia (albo poprawy) jakości życia, zamyka drogę do rozpatrywania społecznych,

³ Tu i poniżej: same liczby w nawiasach kwadratowych odnoszą się do odpowiedniego miejsca w polskim wydaniu książki Haidta.

ekonomicznych i makrokulturowych kontekstów, które mają decydujący wpływ na to, czy nowe technologie są dla ich użytkowników szkodliwe, czy pomocne.

Wiele danych wskazuje na to, że intensywne posługiwanie się nowymi technologiami cyfrowymi, zwłaszcza w młodym wieku, sprzyja rozproszeniu uwagi, zniechęca do czytania dłuższych tekstów (na przykład książek), hamuje rozwój umiejętności sensownego ich streszczania, a także spójnego organizowania własnych tekstów. Na przeciwnej szali znajdują się liczne i różnorodne korzyści: od rozległego dostępu do ważnych informacji, poprzez internetowe grupy wsparcia lub doraźne formy interwencji i akcji pomocowych (także, co godne podkreślenia, w sytuacji kryzysu psychicznego), po liczne ułatwienia aktywności obywatelskiej. Na te aspekty w polemice z Haidtem zwraca uwagę Nick Allen [2020].

Jak podkreślał Bernard Stiegler [2010], nowe technologie cyfrowe są „farmakonem”: mają zarówno własności lecznicze, jak i trujące. Od nas zależy, które z owych własności biorą górę. W literaturze przedmiotu nie jest kwestionowana teza, iż rozwój kompetencji intelektualnych może ulec zagrożeniu w wyniku wczesnego i nadmiernego użytkowania smartfonów. Jednak te same smartfony dają niezwykle, niedostępne wcześniejszym pokoleniom możliwości rozwoju intelektualnego. Liczne badania, a także codzienne obserwacje potwierdzają, iż notoryczna dekoncentracja sprzyja podatności na uproszczone i wręcz błędne schematy objaśniania świata, na manipulacje i fake newsy. Jednocześnie brak umysłowego zafiksowania daje (co prawda zbyt rzadko wykorzystywaną) szansę na sięganie do różnych źródeł wiedzy i stwarza nowe możliwości obywatelskiego zaangażowania.

Uwodzieliński urok tez Haidta polega na ich prostocie, a perswazyjna moc jego wywodu wynika z forsowania schematycznych tez w quasi-naukowym sztafazu, na który składa się obfita bibliografia zdająca sprawę z rozlicznych badań empirycznych, a także swoisty sposób rozpatrywania alternatywnych objaśnień. Z rozważań tych bowiem nie wynika choćby śladowa mitygacja własnych stwierdzeń lub uwzględnienie odmiennych punktów widzenia. Przeciwnie, w rezultacie wyjściowe tezy ulegają potwierdzeniu i wzmocnieniu. Czytelnik może natomiast odnieść mylne wrażenie, że ma do czynienia z myśleniem otwartym i niedogmatycznym, a nie z pozoracją naukowej roztropności [np. 27–28, 55–68, 138–139, 191–195, 396]. Innym środkiem perswazyjnym jest skracanie dystansu między autorem a czytelnikiem za pomocą odniesień do własnych doświadczeń życiowych i sytuacji własnych dzieci [46, 106, 308, 370, 375–376], a także poprzez stosowanie takich zwrotów jak „wyobraź sobie, że...” [172, 190, 251, 283].

Ilustrację skłonności do rzekomo prostych prawd stanowi eksponowanie przekonania, iż „dzieci są antykruche” i miałyby swą „antykruchłość” tracić,

spędzając czas w świecie wirtualnym, zamiast umacniać psychiczną odporność w konfrontacji z wyzwaniem świata realnego [104–117]. Na uwagę zasługuje tu tryb oznajmujący i brak ograniczeń zakresu obowiązywania głoszonej tezy w postaci określeń „niektóre dzieci”, „w określonych okolicznościach” lub „można przypuszczać, że”. Na dodatek za „znakomitą metaforę” obrazującą nabywanie odporności psychicznej przez dzieci Haidt uważa tzw. drewno reakcyjne (mowa tu o tym, że większą odporność na złamanie wykazują drzewa poddawane na wczesnym etapie wzrostu silnym wiatrom niż drzewa rosnące w warunkach szklarniowych) [104–105]. Haidt nie jest odosobniony w tym sposobie myślenia. Dla przykładu, Aidan Cullen [2022], guru zarządzania, biznesman i były gracz rugby, zgłasza potrzebę „organizacyjnego drewna reakcyjnego” w myśl zasady „walka buduje odporność”. Warto wskazać na dwa słabe punkty tego typu rozumowania. Po pierwsze, metoda „drewna reakcyjnego” nie sprawdza się w odniesieniu do dzieci z różnych powodów podatnych na rówieśniczą stygmatyzację, zwłaszcza w warunkach postulowanych przez Haidta zabaw bez nadzoru osób starszych [por. Solomon 2024]. Po drugie, metoda „drewna reakcyjnego” zawiera w sobie konformistyczne przesłanie, by zamiast dążyć do zmiany istniejącej rzeczywistości, adaptować się do jej wymogów. Pobrzmiewa tu nuta stoicyzmu we współczesnej wersji pop: nie zajmuj się tym, czego nie możesz zmienić, a w zamian skup się na rozwoju samego siebie.

Dwa deficyty *Niespokojnego pokolenia* wydają się z socjologicznego punktu widzenia szczególnie dotkliwe. Po pierwsze, Haidt nie podejmuje w żaden sposób problematyki społecznej historii konstruktów pojęciowych, teoretycznych koncepcji oraz metod diagnostycznych i terapeutycznych dotyczących zaburzeń psychicznych. W tym obszarze przemiany wyobrażeń odnoszących się do osiowych cech i kulturowych znaczeń zaburzeń lękowych są nadzwyczaj doniosłe [por. m. in.: Antony, Stein 2009; Scull 2014; Allegrante i in. 2024; a w ramach polemiki z Haidtem – Davies 2024], a ich uwzględnienie pozwoliłoby na umieszczenie stanowiska Haidta w społeczno-historycznym kontekście. Po drugie, Haidt koncentruje się na tezie o „neurobiologicznie i psychobiologicznie toksycznym” charakterze technologii cyfrowych (korzystam ze sformułowania polemizującego z Haidtem psychologa Richarda Friedmana [2018]), natomiast nie dostrzega skali toksyczności układów społecznych, które mogą generować stany lękowe. W jego optyce nadopiekuńczość rodziców i ich lękliwość łączą się w jeden, problematyczny wzór rodzicielstwa [13, 118]. Nadopiekuńczość rodziców nie jest tu rozpatrywana jako możliwy efekt ich lękowości związanej z takimi okolicznościami, jak prekaryzacja ekonomiczna czy destabilizacja więzi małżeńskich i partnerskich; z okolicznościami, które – co warto odnotować – wystąpiły przed

erą smartfonów i mediów społecznościowych. Tym samym Haidt wydaje się nie doceniać danych, w świetle których lękliwość rodziców może oddziaływać na ich nadmierną opiekuńczość i powinna być traktowana jako jeden ze źródłowych czynników zwiększających prawdopodobieństwo lękliwości dzieci [por. Furr i in. 2009: 641].

Z uproszczonej diagnozy wynikają równie proste środki zaradcze. Najważniejszym z nich jest postulowane przez Haidta ograniczanie dostępu dzieci i młodzieży do smartfonów i mediów społecznościowych [29, 303]. Ten najpewniej słuszny postulat miałby inny ciężar gatunkowy, gdyby towarzyszyły mu apele o sensowne i pożyteczne sposoby korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych. Haidt ma także rację, gdy zauważa, że na szkodliwe skutki korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych bardziej narażone są dziewczęta niż chłopcy [199–241]. Szkoda jednak, że ta konstatacja nie łączy się z postulatem przeciwdziałania mizoginii, patriarchy i erotyzacji przestrzeni publicznej, czyli czynnikom powodującym większą podatność dziewcząt na negatywne skutki posługiwania się technologiami cyfrowymi. Samo wykluczenie dostępu do komórek nie likwiduje źródeł problemu, podobnie jak niszczenie maszyn przez luddystów, zbuntowanych robotników w Anglii pierwszej połowy dziewiętnastego wieku, nie miało wpływu na poprawę ich warunków życia. Innym zalecanym przez Haidta środkiem zaradczym jest powrót do nostalgicznie wspomnianego, idyllicznego świata wspinania się na drzewa [107] oraz innych nieskrępowanych przygód. Nie wydaje się, żeby była to adekwatna i pożyteczna oferta dla wszystkich dzieci i nastolatków w dobie poszukiwania tożsamości oraz mierzenia się z przemocą domową.

Podsumowując, książka Haidta oferuje czytelnikom jednostronne spojrzenie na temat wpływu użytkowania smartfonów i mediów społecznościowych. Można postawić pytanie, czy jest to nieuchronny efekt powiązania dwóch omawianych tu cech dyskursowych *Niespokojnego pokolenia*, czyli podjęcia roli życiowego przewodnictwa oraz wzięcia udziału w dyskursowym wzmożeniu. Wydaje się, że przyjęcie radykalnego stanowiska nie było jedynym możliwym sposobem połączenia obu funkcji tekstu. Pozytywnej roli książki Haidta upatrywać można w prawidłowości, zgodnie z którą osiągnięcie konkretnego i ograniczonego celu często wymaga głoszenia uproszczonych, wyostrowanych tez i formułowania postulatów idących znacznie dalej niż zamierzony cel. W tym przypadku należałoby przyznać, że wprowadzenie, zapewne potrzebnego, ograniczenia dostępu dzieci i młodzieży do smartfonów i mediów społecznościowych być może faktycznie wymaga retorycznej krucjaty wymierzonej w technologie cyfrowe. Oznaczałoby to wszakże, iż – zgodnie z jedenastą tezą o Feuerbachu – pogłębione rozumienie

rzeczywistości musi ustąpić miejsca aktywistycznemu radykalizmowi. Z kolei negatywne oddziaływanie książki Haidta polega na tym, że nie tylko utrudnia ona pogłębione rozumienie rzeczywistości, lecz także blokuje postulowanie jej bardziej kompleksowych przemian.

BIBLIOGRAFIA

- Adorno Theodor Wiesengrund.** 2011. *Philosophie und Soziologie (1960)*. Frankfurt nad Menem: Suhrkamp (wykłady z roku 1960).
- Allen Nick.** 2020. "Use digital technology to our advantage". *Nature* 578(13.02.2020): 227. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x>.
- Allegrente John P., Ulrich Hoinkes, Michael I. Schapira, Karen Struve.** (eds.). 2024. *Anxiety culture. The new global state of human affairs*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Antony Martin M., Murray B. Stein.** (eds.). 2009. *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. Oxford: Oxford University Press
- Asparouhova Nadia.** 2025. *Antimemetics. Why some ideas resist spreading*. The Dark Forest Collective.
- Cullen Aidan.** 2022. Organisational stress wood: Struggle builds resilience. <https://theinnovationshow.io/organisational-stress-wood-struggle-builds-resilience/> [dostęp: 12.10.2025].
- Czyżewski Marek.** 2024. „Polemika” (komentarz na temat książki Grega Lukianoffa i Jonathana Haidta *Rozpieszczony umysł*), *Przegląd Socjologiczny* 73(2): 187–196. <https://doi.org/10.26485/PS/2024/73.2/10>.
- Czyżewski Marek, Kinga Dunin, Andrzej Piotrowski.** (red.). 1991. *Cudze problemy. Oważności tego co nieważne*. Warszawa: OBS.
- Davies William.** 2024. Anticipatory anxiety. *London Review of Books* 46(12) 20.06.2024. <https://www.lrb.co.uk/the-paper/v46/n12/william-davies/anticipatory-anxiety> [dostęp 30.10.2025].
- Friedman Richard A.** 2018. The big myth about teenage anxiety. *New York Times* 07.09.2018. <https://www.nytimes.com/2018/09/07/opinion/sunday/teenager-anxiety-phones-social-media.html> [dostęp: 25.08.2025].
- Furr Jami M., Shilpee Tiwari, Cynthia Suveg, Philip C. Kendall.** 2009. Anxiety disorders in children and adolescents. In: *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. M.A. Antony, M.B. Stein (eds). 636–656. Oxford: Oxford University Press.
- Lukianoff Greg, Jonathan Haidt.** 2023. *Rozpieszczony umysł. Jak dobre intencje i złe idee skazują pokolenia na porażkę*. tłum. F. Filipowski. Poznań: Zysk i S-ka.
- Ogders Candice L.** 2024. "The great rewiring, unplugged". *Nature* 628/(4.04.2024): 29–30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>.
- Scull Andrew.** (ed.). 2014. *Cultural sociology of mental illness. An A-to-Z guide*. Los Angeles: Sage.
- Solomon Andrew.** 2024. Teenage wasteland. *Times Literary Supplement* 26.07.2024. <https://www.the-tls.com/politics-society/social-cultural-studies/the-anxious-generation-jonathan-haidt-book-review-andrew-solomon> [dostęp: 12.10.2025].
- Stiegler Bernard.** 2010. *Taking care of youth and the generations*. Stanford: Stanford University Press.