

□ Czas czytania: 7 min.

10 grudnia 2025 roku Australia stała się pierwszym krajem na świecie, który zakazał korzystania z mediów społecznościowych osobom poniżej 16. roku życia, co stanowi punkt zwrotny w regulacji platform cyfrowych. Ustawa, która nakłada na firmy technologiczne obowiązek wdrożenia skutecznych środków uniemożliwiających dostęp osobom poniżej 16. roku życia pod groźbą kar finansowych do 50 milionów dolarów australijskich, na nowo rozbudza globalną debatę na temat wpływu sieci społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Ale być może najbardziej odkrywczy aspekt tej dyskusji wyłania się z niepokojącego paradoksu: ci sami liderzy, którzy stworzyli te platformy i nimi zarządzają, drastycznie ograniczają korzystanie z nich przez własne dzieci.

Paradoks Doliny Krzemowej: liderzy technologiczni ograniczają swoim dzieciom dostęp do własnych produktów

Neal Mohan, dyrektor generalny YouTube od 2023 roku i mianowany przez magazyn Time CEO roku 2025, niedawno przyznał, że narzuca swoim trojgu dzieciom surowe ograniczenia w korzystaniu z mediów społecznościowych. W jednym z wywiadów Mohan oświadczył, że on i jego żona aktywnie ograniczają czas, jaki ich dzieci spędzają na YouTube i innych platformach, stosując surowsze zasady w dni powszednie i dając więcej swobody w weekendy.

Mohan wyraził przekonanie o zasadzie umiaru, jeśli chodzi o usługi i platformy internetowe dla jego trojga dzieci. To stanowisko jest szczególnie znaczące, biorąc pod uwagę, że Mohan kieruje jedną z najpopularniejszych platform wideo na świecie, z miliardami aktywnych użytkowników. Jego osobiste podejście ujawnia głęboką świadomość zagrożeń, jakie te narzędzia mogą stanowić dla rozwoju młodych ludzi.

Mohan z pewnością nie jest odosobnionym przypadkiem. Jego poprzedniczka, **Susan Wojcicki**, była dyrektorką generalną YouTube, przyjęła jeszcze bardziej restrykcyjną politykę. Wojcicki zabraniała swoim dzieciom przeglądania filmów w głównej aplikacji, pozwalając im korzystać wyłącznie z YouTube Kids ze ściśle określonymi limitami czasowymi.

Sundar Pichai, dyrektor generalny Google i przełożony Mohana, mówił o uważnym monitorowaniu korzystania z technologii przez swoje dzieci.

Bill Gates, współzałożyciel Microsoftu, stanowi kolejny symboliczny przykład tego trendu. Gates otwarcie mówił o tym, że nie dawał swoim dzieciom smartfonów aż do okresu nastoletniego. Gates opowiadał, że nie dawał swoim dzieciom telefonów

komórkowych do 14. roku życia, mimo że narzekały, że inne dzieci dostały je wcześniej. Ponadto w rodzinie Gatesów obowiązywały surowe zasady, takie jak zakaz używania urządzeń przy stole podczas posiłków.

Mark Cuban, miliarder i przedsiębiorca, posunął się jeszcze dalej, instalując routery Cisco i oprogramowanie do zarządzania, aby monitorować, z jakich aplikacji korzystają jego dzieci, i w razie potrzeby przerywać aktywność na telefonie. Ta aktywna czujność pokazuje poziom obaw, jakie nawet najbardziej doświadczeni inwestorzy z branży technologicznej żywią wobec własnych produktów.

Niedawno **Steve Chen**, współzałożyciel YouTube, wydał szczególne ostrzeżenie dotyczące treści w krótkim formacie. Chen ostrzegł, że krótkie filmy oznaczają krótszy czas koncentracji i oświadczył, że nie chciałby, aby jego dzieci konsumowały wyłącznie tego typu treści, powołując się na obawy dotyczące niezdolności do oglądania filmów dłuższych niż 15 minut.

Evan Spiegel ze Snapchata ogranicza swoim dzieciom czas przed ekranem do minimum.

Steve Jobs, zmarły współzałożyciel Apple, był znany z ograniczania korzystania z iPada przez swoje dzieci, o czym opowiadano w biografii.

Tim Cook, obecny dyrektor generalny Apple, wyraził obawy dotyczące nadmiernego używania, wspierając wbudowane narzędzia, takie jak Czas przed ekranem.

Fakt, że twórcy i liderzy platform społecznościowych ograniczają dostęp własnych dzieci do swoich produktów, powinien skłonić społeczeństwo do głębokiej refleksji. Jak zauważył jeden z komentatorów: Ludzie, którzy stworzyli media społecznościowe, nie ufają im na tyle, by wychowywać przy ich pomocy własne dzieci. Ten paradoks rodzi fundamentalne pytania o etyczną odpowiedzialność firm technologicznych i obowiązek ochrony najbardziej wrażliwych użytkowników. Te osobiste wybory wyraźnie kontrastują ze strategiami korporacyjnymi, które priorytetowo traktują wzrost ponad umiar.

Udokumentowany wpływ na zdrowie psychiczne

Obawy tych liderów technologicznych nie są bezpodstawne. Badania naukowe dostarczyły rosnącej liczby dowodów na ryzyko związane z nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych przez młodzież. Amerykańskie badanie wykazało, że nastolatki w wieku od 12 do 15 lat, które korzystały z mediów społecznościowych przez ponad trzy godziny dziennie, były dwukrotnie bardziej narażone na negatywne skutki dla zdrowia psychicznego, w tym objawy depresji i lęku.

Światowa Organizacja Zdrowia udokumentowała alarmujący wzrost problematycznego korzystania z mediów społecznościowych wśród nastolatków w regionie europejskim. Wskaźniki wzrosły z 7% w 2018 roku do 11% w 2022 roku, przy czym dziewczęta zgłaszają wyższy poziom niż chłopcy (13% w porównaniu z 9%). Dane te podkreślają nie tylko skalę problemu, ale także różnice płciowe we wpływie mediów społecznościowych.

Badania zidentyfikowały kilka mechanizmów, za pomocą których media społecznościowe mogą szkodzić zdrowiu psychicznemu młodych ludzi. Ciągłe porównywanie się z innymi stanowi jeden z najbardziej podstawowych czynników. Nastolatki spędzają godziny na kreowaniu swojej tożsamości online, próbując stworzyć wyidealizowany obraz siebie. Dziewczęta wybierają setki zdjęć, zadreżdżając się, które opublikować, podczas gdy chłopcy rywalizują o uwagę, próbując prześcignąć się nawzajem w coraz bardziej ekstremalnych treściach. Cyberprzemoc jawi się jako kolejny krytyczny czynnik. Badania pokazują, że narażenie nastolatków na dyskryminację i nienawiść w internecie przewiduje wzrost objawów lęku i depresji, nawet po uwzględnieniu, w jakim stopniu nastolatki są narażone na podobne doświadczenia offline. Przemoc w internecie może być poważniejsza, a zatem bardziej szkodliwa dla rozwoju psychologicznego niż tradycyjna przemoc.

Algorytmy i „kokaina behawioralna”

Szczególnie niepokojący aspekt dotyczy samego projektu platform społecznościowych. Australijski Minister Komunikacji użył mocnej metafory, opisując algorytmy mediów społecznościowych jako „kokainę behawioralną”, cytując słowa twórcy tej funkcji. Ta definicja oddaje istotę problemu: platformy są zaprojektowane tak, aby maksymalizować zaangażowanie użytkowników, często kosztem ich dobrostanu.

Algorytmy są zaprogramowane tak, aby promować wszelkie treści, którymi użytkownik wykazuje zainteresowanie. Jeśli nastolatek szuka informacji na temat problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja czy samobójstwo, algorytm zacznie dostarczać mu coraz więcej treści na te tematy, potencjalnie tworząc środowisko wzmacniające negatywne myśli.

Australijskie prawo: wzór dla świata?

Decyzja Australii o zakazaniu mediów społecznościowych osobom poniżej 16. roku życia stanowi bezprecedensowy eksperyment społeczny. Ustawa, przyjęta przez parlament w listopadzie 2024 roku, weszła w życie przy znacznym poparciu społecznym: sondaż wykazał, że 77% Australijczyków popierało limit wiekowy.

Platformy objęte zakazem to Instagram, Facebook, Threads, Snapchat, TikTok, YouTube, X (dawniej Twitter), Reddit, Twitch i Kick. Wyłączone są usługi takie jak YouTube Kids, Google Classroom, WhatsApp oraz platformy gamingowe jak Roblox i Discord. Odpowiedzialność za egzekwowanie prawa spoczywa w całości na firmach technologicznych, które muszą podjąć „rozsądne środki”, aby uniemożliwić osobom poniżej 16. roku życia tworzenie lub utrzymywanie kont.

Premier Australii oświadczył, że ustawa przywraca kontrolę australijskim rodzinom, potwierdzając prawo dzieci do bycia dziećmi i dając rodzicom większy spokój ducha. Deklarowanym celem jest sprowadzenie młodych ludzi sprzed ekranów na boiska sportowe, zajęcia plastyczne i do interakcji w prawdziwym życiu.

Krytyka i wątpliwości co do skuteczności

Mimo poparcia społecznego, australijskie prawo nie jest wolne od krytyki. UNICEF Australia wyraził zaniepokojenie, że prawdziwym rozwiązaniem powinno być poprawienie bezpieczeństwa mediów społecznościowych, a nie tylko opóźnianie dostępu. Organizacja podkreśla, że media społecznościowe mają również pozytywne aspekty, takie jak edukacja i utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi.

Krytycy twierdzą, że zakaz może skierować młodych ludzi do mniej bezpiecznych części internetu lub zachęcić ich do korzystania z VPN w celu obejścia ograniczeń. Prawo może skłonić dzieci do korzystania z alternatywnych platform lub prywatnych aplikacji, takich jak Telegram, spychając je do mniej uregulowanych przestrzeni online.

Rola rodziców i szkoły w edukacji cyfrowej

Poza regulacjami rządowymi, wyraźnie wyłania się kluczowa rola rodziców w edukowaniu dzieci w zakresie świadomego korzystania z mediów społecznościowych. Aktywny nadzór i jasne granice są niezbędne.

Jonathan Haidt, profesor na Uniwersytecie Nowojorskim i autor książki „The Anxious Generation”, argumentował, że dzieci nie powinny mieć smartfonów do 14. roku życia. Haidt zaleca dawanie dzieciom podstawowych telefonów komórkowych zamiast smartfonów, podkreślając, że smartfon to tak naprawdę nie telefon, to wielofunkcyjne urządzenie, przez które świat może dotrzeć do twoich dzieci.

Bardzo ważna jest otwarta komunikacja. Zamiast inwazyjnego monitorowania treści na telefonie nastolatków, sugeruje się utrzymywanie otwartych linii komunikacji i budowanie zaufania, aby młodzież czuła się komfortowo, zwracając się do rodziców w razie problemów.

WHO podkreśliła, że edukacja w zakresie umiejętności cyfrowych jest fundamentalna, zalecając wdrożenie w szkołach programów obejmujących

odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych, bezpieczeństwo online, krytyczne myślenie i zdrowe nawyki związane z grami.

Szkoły powinny włączyć edukację w zakresie umiejętności cyfrowych do swoich programów nauczania, ucząc uczniów, jak poruszać się po mediach społecznościowych w zdrowy i produktywny sposób. To multidyscyplinarne podejście, łączące regulacje polityczne, umiejętności cyfrowe i ukierunkowane interwencje w zakresie zdrowia psychicznego, będzie kluczowe dla stworzenia zdrowszego środowiska cyfrowego dla nastolatków.

Perspektywy na przyszłość

Inicjatywa australijska może wywołać globalny efekt domina. Kraje takie jak Norwegia, Francja, Hiszpania, Malezja i Nowa Zelandia badają podobne zakazy. Dania ogłosiła w zeszłym miesiącu, że zakaze dostępu do mediów społecznościowych każdemu poniżej 15. roku życia, a ustawa może wejść w życie już w połowie przyszłego roku.

W Wielkiej Brytanii niedawne regulacje nakładają surowe kary na firmy internetowe, które nie chronią młodych użytkowników przed szkodliwymi treściami. W Stanach Zjednoczonych podobne próby, jak te w Utah, napotkały na wyzwania prawne, co podkreśla kontrowersyjny charakter takich regulacji.

Wpływ mediów społecznościowych na młodzież stanowi jedno z najbardziej złożonych wyzwań naszej ery cyfrowej. Decyzja Australii o zakazaniu dostępu osobom poniżej 16. roku życia, poparta przykładem liderów technologicznych ograniczających własne dzieci, podkreśla powagę problemu. Jednak rozwiązanie nie może polegać wyłącznie na zakazie.

Konieczne jest wieloaspektowe podejście, które łączy skuteczną regulację, edukację w zakresie umiejętności cyfrowych, aktywny nadzór rodzicielski, a przede wszystkim większą odpowiedzialność ze strony firm technologicznych w projektowaniu platform, które stawiają dobro użytkowników ponad zysk. Jak stwierdził dr Hans Henri P. Kluge, Dyrektor Regionalny WHO na Europę: młodzi ludzie powinni panować nad mediami społecznościowymi, a nie być przez nie zdominowani.

Postępowanie liderów technologicznych z własnymi dziećmi daje być może najjaśniejszą lekcję: aplikacje same nie narzucają ograniczeń. Dzieci potrzebują zasad, opieki i prawdziwych rad w domu. Pozostawienie dzieci samych z mediami społecznościowymi to nie wolność, to zaniedbanie. Ta niewygodna prawda powinna kierować rodzicami, wychowawcami i ustawodawcami w tworzeniu bezpieczniejszej cyfrowej przyszłości dla przyszłych pokoleń.

Wyzwaniem jest teraz znalezienie właściwej równowagi między ochroną młodych

ludzi przed realnymi zagrożeniami mediów społecznościowych a umożliwieniem im korzystania z możliwości, jakie może zaoferować technologia cyfrowa. Podczas gdy świat obserwuje australijski eksperyment, jedno jest pewne: debata na temat regulacji mediów społecznościowych dla nieletnich dopiero się rozpoczęła, a decyzje, które podejmiemy dzisiaj, ukształtują zdrowie psychiczne i dobrostan przyszłych pokoleń.