DOI: 10.51480/compress.2026.9-1.1105

Magdalena Hodalska
UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
0000-0001-9620-5913
magdalena.hodalska@uj.edu.pl

Łukasz Buksa
UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II W KRAKOWIE
0000-0003-4309-2438
lukasz.buksa@upjp2.edu.pl

Zakaz korzystania z telefonów w szkołach w świetle badań empirycznych dotyczących smartfonów w życiu dzieci i młodzieży

The Ban on Smartphone Use in Schools in the Context of Empirical Research on Smartphones in the Lives of Children and Adolescents

STRESZCZENIE

Od 1 września 2026 roku uczniowie podstawówek w Polsce nie będą mogli korzystać ze smartfonów na terenie szkoły, w czasie lekcji, podczas przerw oraz zajęć organizowanych poza placówką. Ogólnopolski zakaz wprowadzony przez MEN w celu zwiększenia koncentracji uczniów, wspierania ich zdrowia psychicznego i budowania relacji rówieśniczych, przewiduje wyjątki, które mogą obejmować sytuacje nagłe, potrzeby zdrowotne ucznia oraz wykorzystanie urządzenia w celach dydaktycznych za zgodą nauczyciela. Celem artykułu jest przegląd najnowszych badań empirycznych dotyczących tego w jakim zakresie i w jakich okolicznościach smartfony są używane w polskich i zagranicznych szkołach przez dzieci i młodzież, a także przegląd zagranicznych regulacji prawnych dotyczących zakazów korzystania z telefonów w szkołach podstawowych i średnich. Do próby badawczej włączono tylko te opracowania, które dotyczyły zakazów i ograniczeń korzystania z telefonów komórkowych w szkole. Kryterium włączenia do analizy była prezentacja wyników badań oraz obecność treści odnoszących się do regulacji dotyczących używania telefonów komórkowych, ich uzasadnień, skutków oraz społecznych i edukacyjnych konsekwencji wprowadzanych rozwiązań. Oprócz analizy danych zastanych (***desk reseach***) obejmującej 30 najbardziej aktualnych publikacji naukowych i najnowszych raportów z badań realizowanych w latach 2024–2026 przez polskie i zagraniczne zespoły badawcze, artykuł prezentuje również wyniki badań ankietowych prowadzonych w 2024 roku ramach międzynarodowego projektu Human***e***Phone. W badaniach wzięło udział blisko 700 polskich nastolatków i młodych dorosłych (N=696), pytanych o codzienne sytuacje, w których przeglądają telefon. Badania ujawniły, że 7 na 10 respondentek i 6 na 10 respondentów w wieku od 15 do 20 lat przegląda telefon podczas lekcji i wykładów na uczelni. Artykuł prezentuje najważniejsze kwestie związane z zakazami wprowadzanymi w ostatnich latach w szkołach na różnych kontynentach.

SŁOWA KLUCZOWE: SMARTFON, SZKOŁA, ZAKAZY, TELEFON, RELACJE, BADANIA, DOBROSTAN PSYCHICZNY, CZAS KONCENTRACJI

Hodalska, M., Buksa, Ł. (2026), Zakaz korzystania z telefonów w szkołach w świetle badań empirycznych dotyczących smartfonów w życiu dzieci i młodzieży, ***com.press,*** 9(1), s. 8–21. DOI: 10.51480/compress.2026.9-1.1105 www.compress.edu.pl

ABSTRACT

Starting from September 1, 2026, students in primary schools in Poland will not be allowed to use smartphones on school premises, during lessons, during breaks, or at events organized outside the school. This nationwide ban, introduced by The Ministry of National Education aims to enhance students' concentration, support their mental health, and foster peer relationships. There will be exceptions for emergencies, health needs of students, and using the device for educational purposes with the teacher's permission. The article aims to review the latest empirical research concerning the extent and circumstances under which smartphones are used in Polish and foreign schools by children and adolescents, as well as to survey foreign legal regulations regarding bans on phone usage in primary and secondary schools. Only studies devoted to bans and restrictions on the use of mobile phones at school were included in the research sample. The inclusion criterion for the analysis was the presentation of research results and the presence of content relating to regulations on the use of mobile phones, their justification, effects, and the social and educational consequences of the solutions introduced in different countries. In addition to desk research that includes 30 scientific publications and recent reports from studies conducted in 2024–2026 by Polish and international research teams, the article also presents survey results from the 2024 Humane Phone international project. Nearly 700 Polish teenagers and young adults (N=696) were surveyed about daily situations in which they browse their phones. The research revealed that 7 out of 10 female respondents and 6 out of 10 male respondents, aged 15 to 20, check their phones during lessons and lectures at universities. The article presents the key issues related to bans that have been implemented in schools across various continents in recent years.

KEYWORDS: SMARTPHONE, SCHOOL, BANS, MOBILE PHONE, RELATIONSHIPS, RESEARCH, WELLBEING, ATTENTION SPAN

WPROWADZENIE

W nowym roku szkolnym zacznie obowiązywać ogólnopolski zakaz korzystania ze smartfonów przez uczniów szkół podstawowych. Od 1 września 2026 roku nie będą oni mogli używać urządzeń elektronicznych na terenie szkoły, podczas lekcji, przerw i zajęć organizowanych poza placówką (Ministerstwo Edukacji Narodowej [MEN], 2026). W szkołach średnich kwestia korzystania z urządzeń elektronicznych będzie regulowana w statucie szkoły. Zmiany wynikają z nowelizacji ustawy *Prawo oświatowe*, której projekt Rada Ministrów przyjęła w czerwcu 2026 roku. Nowe przepisy mają poprawić koncentrację uczniów, wspierać ich zdrowie psychiczne i sprzyjać budowaniu relacji rówieśniczych (MEN, 2026).

Wyjątki od zakazu mogą obejmować sytuacje nagłe, potrzeby zdrowotne ucznia oraz korzystanie z urządzeń w celach dydaktycznych za zgodą nauczyciela. Potrzeby zdrowotne ucznia, wymagającego stałego kontaktu z opiekunem albo korzystającego z aplikacji wspierających leczenie a zintegrowanych

z telefonem, również mogą być podstawą do indywidualnego odstąpienia od zakazu (Malinowska, 2026).

Sposób przechowywania telefonów, tabletów oraz innych urządzeń będzie zależał od decyzji poszczególnych placówek. W wielu szkołach będą wykorzystywane np. depozyty, wzorem innych krajów europejskich, które wcześniej już wprowadziły podobne regulacje.

Celem artykułu jest przegląd najnowszych badań empirycznych dotyczących tego w jakim zakresie i w jakich okolicznościach smartfony są używane w polskich i zagranicznych szkołach przez dzieci i młodzież, a także przegląd zagranicznych regulacji prawnych dotyczących zakazów korzystania z telefonów w szkołach podstawowych i średnich. Analiza danych zastanych (*desk reseach*) obejmowała 30 najbardziej aktualnych publikacji naukowych i najnowszych raportów z badań realizowanych w latach 2024–2026 przez polskie i zagraniczne zespoły badawcze, które swe prace publikowały w 2025 i 2026 roku. Do próby badawczej włączono tylko te opracowania, znalezione w czerwcu 2026 roku w wyszukiwarkach Google Scholar i ExplorUJ, które dotyczyły zakazów i ograniczeń korzystania z telefonów komórkowych w szkole. Kryterium włączenia do analizy była prezentacja wyników badań empirycznych oraz obecność w publikacji treści odnoszących się do regulacji dotyczących używania telefonów komórkowych, ich uzasadnień, skutków oraz społecznych i edukacyjnych konsekwencji wprowadzanych rozwiązań.

Jak wygląda sytuacja w polskich szkołach w tym momencie, w czerwcu 2026 roku[1], gdy kończy się właśnie ostatni rok szkolny, w którym nie obowiązywał jeszcze ogólnopolski zakaz korzystania z telefonów w szkołach?

SMARTFONY W POLSKICH SZKOŁACH

W tej chwili niemal wszyscy uczniowie (96%) w wieku 13–19 lat codziennie używają smartfonów, które towarzyszą im przez cały dzień, w bardzo wielu aktywnościach, a 6 na 10 nastolatków (65%) deklaruje, że ani na chwilę nie rozstaje z telefonem. Tak wynika z badań zrealizowanych przez Centrum Nauki Kopernik [CNK] w 2023 roku. W raporcie *Urządzenia mobilne w uczeniu się i nauczaniu…* autorzy piszą, że smartfony stały się „trzecią ręką młodzieży" (CNK, 2023, s. 4), dlatego zasadne jest pytanie o sposób ich

1 Artykuł powstał w czerwcu 2026 roku, tuż po tym jak Rada Ministrów przyjęła projekt nowelizacji ustawy *Prawo oświatowe*.

wykorzystania w edukacji. W badaniach ankietowych wzięło udział 2099 uczniów polskich szkół podstawowych i średnich, w tym 1054 respondentów w wieku 13–15 lat, a 1045 w wieku 16–19 lat. Okazało się, że 93% badanych nastolatków ma telefon na wyłączność, korzysta ze swojego smartfona, a nie użyczanego od rodziców czy rodzeństwa i to telefon jest dla nich urządzeniem o najbardziej osobistym charakterze (CNK, 2023, s. 18). Badacze z Centrum Nauki Kopernik przyglądali się temu w jaki sposób młodzi ludzie korzystają ze smartfonów w trakcie zajęć szkolnych, gdy urządzenia te służą do wyszukiwania informacji, komunikacji, rozwiązywania łamigłówek i quizów, czytania i słuchania. Jak wynika z raportu, „ponad 78% badanej młodzieży, która korzysta w szkole ze smartfonów, twierdzi, iż nauczyciele zlecają im (przynajmniej czasami) wykonanie na lekcjach jakiegoś zadania przy ich pomocy. Najczęściej ma to miejsce na lekcjach języka obcego (40%), a w dalszej kolejności – informatyki (36%), matematyki (34%), języka polskiego (32%), geografii (31%), historii (31%) i biologii (29%)" (CNK, 2023, s. 29).

To inteligentny telefon jest dominującym urządzeniem, za pomocą którego młodsi i starsi Polacy łączą się z internetem i korzystają z zasobów (również edukacyjnych) globalnej sieci. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2025 roku wynika, że smartfon jest „królem dostępu do sieci", a 87,3% Polaków w wieku 16–74 lata łączy się z internetem za pomocą telefonu (GUS, 2025). Dzieci w naszym kraju zwykle zaczynają korzystać z telefonu komórkowego w wieku 7–10 lat (UKE, 2023), a badacze zauważają, że w ostatnich latach przeciętny wiek, w którym dziecko dostaje pierwszy smartfon obniżył się z 10 lat (Dębski, Bigaj, 2019) do 8,5 lat.

Autorzy *Polskiego badania EU Kids Online 2026…* zauważają, że najmłodsi uczniowie, w wieku 10 i 11 lat, korzystają z telefonów rodziców i rodzeństwa dużo częściej niż nastolatki w wieku od 12 do 16 lat, które już nie dzielą się z nikim telefonem, ale posiadają swoje urządzenia na wyłączność (Pyżalski i in., 2026, s. 23). W badaniach zespołu Jacka Pyżalskiego wzięło udział 1502 uczniów w wieku 10 do 16 lat. Wnioski z badań naukowcy przedstawili w najnowszym raporcie, opublikowanym w 2026 roku. Wynika z niego, że 95% dzieci i nastolatków łączyło się z internetem za pomocą telefonu codziennie, a 6 na 10 uczniów nawet wielokrotnie w ciągu dnia (60% próby) (s. 21). Badacze zauważają, że „coraz wyraźniej wyodrębnia się grupa młodych ludzi, dla których łączenie się z internetem za pomocą telefonu/smartfona jest nie tylko dominującym, ale właściwie wyłącznym sposobem łączenia się z siecią" (s. 22). Ma to wiele konsekwencji, wśród których szczególnie istotne jest zacieranie się różnic między funkcjonowaniem online i offline wśród dzieci i nastolatków. (s. 22).

W typowy dzień nauki szkolnej częstotliwość korzystania ze smartfonów zależy od pory dnia. Połowa badanych uczniów deklarowała, że rano przed rozpoczęciem zajęć szkolnych bardzo często korzysta z tych urządzeń (30,8% każdego dnia oraz 23,9% prawie codziennie), a 1 na 3 badanych (32% respondentów) nigdy lub prawie nigdy nie używa telefonu przed lekcjami. Zaś na lekcjach badani uczniowie twierdzili, że nie korzystają ze smartfona (40,8%) lub korzystają sporadycznie (26,5%). Jednocześnie codzienne korzystanie z telefonu w klasie deklarował zaledwie co piąty respondent (21,4%). Proporcja uczniów deklarujących, że nie korzystają z telefonów podczas lekcji, w stosunku do niewielkiej grupy badanych przyznających się do korzystania z nich w trakcie zajęć „przeczy powtarzanym często w przestrzeni medialnej informacjom o masowym korzystaniu z telefonów i internetu przez młodych ludzi podczas lekcji i konieczności radykalnych uregulowań w tym zakresie" – piszą autorzy raportu *Polskie badanie EU Kids Online 2026…* (s. 23). Zauważają również, że odsetek uczniów deklarujących, że nigdy (36,5%) lub prawie nigdy (20,3%) nie korzystają na przerwach z telefonu „wydaje się wyższy niż ten, o którym mowa jest często w dyskusjach publicznych, niebazujących na danych empirycznych" (s. 24).

W badaniach prowadzonych w 2024 roku w ramach projektu Humane*P*hone, który przygląda się smartfonowym nawykom ludzi z różnych pokoleń mieszkających na kilku kontynentach, zapytaliśmy blisko 700 młodych Polaków (N= 696) w wieku od 15 do 20 lat o to, w jakich okolicznościach przeglądają telefon. Pytaliśmy między innymi o to, czy nasi respondenci zajmują się zawartością swojego smartfona w trakcie wykładów i lekcji w szkole. Okazało się, że 7 na 10 respondentek (72,3%) z najmłodszego pokolenia przegląda telefony na lekcjach i wykładach. Podobnie zachowują się ich rówieśnicy: 6 na 10 ankietowanych (65,5%) w wieku 15–20 lat przyznaje, że w szkole i na uczelni przegląda telefon w trakcie zajęć dydaktycznych (Hodalska & Buksa, 2025, s. 135). W książce pt. *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych* pisaliśmy o zjawisku *classrom phubbingu*, czyli ignorowania nauczyciela i kolegów w klasie na rzecz korzystania z telefonu (s. 198). Pisaliśmy też o różnych kontekstach i przestrzeniach, w których nastolatkom i młodym dorosłym w Polsce towarzyszy smartfon: w kuchni, łazience, sypialni, tramwaju, na spacerze z psem.

Inteligentne telefony stały się nieodłączną częścią naszego życia. W ciągu ostatniej dekady znacznie wzrosło korzystanie ze smartfonów przez dzieci i młodzież, a zmiana ta ma wymiar globalny (Böttger & Zierer, 2024). Dzieci poznają smartfony już w wieku dwóch lat; w wieku trzech lat potrafią

dotykać odpowiednich ikon, a między czwartym a szóstym rokiem życia uczą się poruszać po ekranie za pomocą gestów jednym palcem (Yadav & Chakraborty, 2022). Zanim pójdą do szkoły podstawowej są już mistrzami w korzystaniu z inteligentnych telefonów (Pozsonyi i in., 2025, s. 433), które kształtują nawyki coraz młodszych dzieci i nastolatków (Christakis & Hale, 2025). Używanie smartfonów, towarzyszących młodym ludziom w każdych okolicznościach, obniża ich poziom koncentracji, powodując coraz krótszy czas skupienia (tzw. *attention span*), a co za tym idzie pogorszenie wyników w nauce oraz przeciążenie poznawczo-emocjonalne, które w dłuższej perspektywie negatywnie wpływa na samopoczucie psychiczne (Chu i in., 2021).

Odkąd pojawiły się urządzenia mobilne pozwalające na dostęp do internetu, wykłady na uniwersytetach i lekcje w szkołach zaczęły dla ich uczestników przebiegać w trybie wielozadaniowego rozproszenia uwagi, której podzielność jest ograniczona. Psychologowie zbadali, w jaki sposób korzystanie z urządzeń w celach niezwiązanych z nauką podczas zajęć wpływa na późniejsze wyniki egzaminów. Stwierdzili, że chociaż dzielenie uwagi między urządzenia elektroniczne a przekazywane treści nie zmniejszało zrozumienia materiału, to znacznie osłabiało pamięć długotrwałą, co skutkowało gorszymi wynikami w testach (Glass & Kang, 2019).

Autorzy raportu UNESCO pt. *Global education monitoring report, 2023: Technology in education: A tool on whose terms?* cytują badania, które wykazały, że nawet 20 minut może zająć uczniom powrót do nauki po zajęciu się czymś niezwiązanym z nauką (UNESCO, 2023, s. 83). Wpływ korzystania z telefonów na rozumienie i zapamiętywanie materiału potwierdziły m.in. ustalenia Alexandra J. Dontre (2021), a wcześniej metaanalizy zespołu Aarona W. Katesa (2018). Badania ujawniły również, że uczniowie w klasie rozpraszali się nawet na widok powiadomień pojawiających się na telefonie innej osoby znajdującej się w pobliżu (UNESCO, 2023, s. 83).

Ze względu na to, że korzystanie ze smartfonów w trakcie lekcji może utrudniać proces uczenia się i negatywnie wpływać na wyniki w nauce, w szkołach na różnych kontynentach zaczęto wprowadzać zakazy używania telefonów. Na początku decyzje o dopuszczeniu korzystania ze smartfonów na terenie szkoły pozostawiano dyrektorom, potem zapadały decyzje na poziomie regionalnym, wreszcie ogólnokrajowym.

W Europie pierwszym krajem, gdzie zaczął obowiązywać zakaz używania smartfonów w szkołach była Francja, która wprowadziła ograniczenia w 2017 roku. Kolejne kraje stopniowo przyjmowały podobne środki (Pozsonyi i in., 2025, s. 433).

ZAKAZY UŻYWANIA TELEFONÓW W SZKOŁACH NA ŚWIECIE

W tej chwili około 40% krajów na świecie już wprowadziło lub właśnie teraz wprowadza takie zasady (Vanluydt i in., 2026, s. 1). Niektóre szkoły stosują ograniczenia dotyczące smartfonów wyłącznie w salach lekcyjnych (zakazy częściowe), inne rozszerzają je na cały teren szkoły (zakazy całkowite), mając nadzieję na poprawę samopoczucia uczniów i wzmocnienie więzi społecznych (Vanluydt i in., 2026, s. 1).

Zakazy korzystania z telefonów w szkołach wprowadzane są w formie wytycznych dla nauczycieli i dyrektorów albo regulacji prawnych (UNESCO, 2023, s. 158).

W Grecji już od 2006 roku obowiązuje ogólnokrajowy zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach, jednak nie wszyscy go przestrzegali, dlatego latem 2024 roku rząd grecki ogłosił, że w przyszłości będzie konsekwentnie egzekwował ten zakaz. Uczniowie w Grecji nie mają obowiązku oddawania telefonów komórkowych, muszą jednak przechowywać je w tornistrach podczas lekcji – ta zasada weszła w życie we wrześniu 2024 roku. W przypadku, gdy uczeń bez pozwolenia nagra film przedstawiający swoich kolegów z klasy lub nauczyciela, może być nie tylko zawieszony w prawach ucznia, ale też wydalony ze szkoły (Pozsonyi i in., 2025, s. 436).

We Włoszech zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych obowiązuje od września 2024 roku. Uczniowie nie mogą korzystać ze smartfonów nawet w celach edukacyjnych lub związanych z nauką. Tablety, komputery i inne urządzenia technologiczne mogą być używane pod nadzorem nauczyciela (Pozsonyi i in., 2025, s. 436).

Od sierpnia 2022 zakaz używania smartfonów na lekcjach obowiązuje w Słowenii, od września 2024 r. w Czechach i na Węgrzech. Na Słowacji – od stycznia 2025 roku – korzystanie z telefonów komórkowych przez uczniów jest całkowicie zabronione w pierwszych trzech klasach szkoły podstawowej. W klasach szóstych i wyższych nauczyciele mogą zgadzać się na wyjątki od zakazu, jeśli uznają, że telefon może być wykorzystywany do celów edukacyjnych w trakcie lekcji. W Rumunii, również od stycznia 2025 roku, w szkołach podstawowych i liceach całkowicie zakazane jest korzystanie ze smartfonów podczas zajęć, z wyjątkiem celów edukacyjnych i wyłącznie za zgodą nauczyciela. Jeśli dyrekcja uzna to za konieczne, zakaz może rozszerzyć również na cały teren szkoły (Pozsonyi i in., 2025, s. 435).

W Austrii zakaz obowiązuje od maja 2025 roku i obejmuje pierwsze osiem klas podstawówki. W Holandii, od stycznia 2024 roku, uczniowie

szkół średnich nie mogą wnosić telefonów komórkowych, tabletów i smartwatchów do sal lekcyjnych. Istnieją wyjątki od tej zasady, jeśli uczniowie uczą się umiejętności cyfrowych, jeśli jest to absolutnie niezbędne do realizacji programu nauczania lub jeśli przyczyny zdrowotne wymagają użycia urządzenia. Od 1 września 2024 r. zakaz dotyczy nie tylko uczniów szkół średnich, ale także uczniów szkół podstawowych i uczniów szkół specjalnych w Holandii (Pozsonyi i in., 2025, s. 436).

W Danii, od lutego 2024 roku, uczniowie muszą przechowywać w szafkach swoje smartfony i tablety. W Finlandii ustawa nie zakazuje całkowicie korzystania z telefonów komórkowych w szkołach; nauczyciele mają swobodę decydowania o zezwoleniu na korzystanie z urządzeń podczas zajęć. Mogą też je skonfiskować, jeśli używane przez uczniów smartfony zakłócają przebieg lekcji lub proces uczenia się. W Szwecji całkowity zakaz korzystania z telefonów komórkowych przez uczniów szkół podstawowych i średnich będzie obowiązywał od jesieni 2026 roku (Pozsonyi i in., 2025, s. 437). W Wielkiej Brytanii zakaz wprowadzony został w czerwcu 2026 roku, a rekomendacje dla szkół dotyczą nie tylko ograniczenia korzystania z urządzeń mobilnych podczas lekcji, ale także w trakcie przerw (UK Parliament, 2026).

Kanada wprowadziła zakaz używania smartfonów w szkołach w 2019 roku (Pozsonyi i in., 2025, s. 433). W Stanach Zjednoczonych 77% szkół publicznych zakazuje korzystania z telefonów komórkowych podczas lekcji; w szkołach podstawowych odsetek ten wynosi 86%. 38% szkół w USA ogranicza również korzystanie z telefonów podczas przerw, lunchu i zajęć pozalekcyjnych (Pozsonyi i in., 2025, s. 437). To dane z 2025 roku. W tym samym roku w Australii zaczęło obowiązywać pierwsze na świecie prawo zakazujące dzieciom i nastolatkom poniżej 16. roku życia zakładania kont na platformach społecznościowych (Turnbull, 2025). Od 2023 roku w Australii uczniowie wszystkich publicznych podstawówek i liceów mają obowiązek wyłączać telefony komórkowe i inne urządzenia (np. smartwatche) na terenie szkoły (Pozsonyi i in., 2025, s. 438).

W Japonii zakaz przynoszenia telefonów komórkowych do szkół podstawowych i średnich wprowadzono dużo wcześniej, bo w 2009 roku, ale po 2018 roku Ministerstwo Edukacji złagodziło te przepisy ze względu na klęski żywiołowe oraz kwestie bezpieczeństwa. Korea Południowa planuje uregulować korzystanie z telefonów komórkowych w szkołach od 2026 roku, a uczniowie będą mogli korzystać z telefonów podczas przerw i w porze lunchu (Pozsonyi i in., 2025, s. 438).

W Chinach w 2021 roku Ministerstwo Edukacji wydało oficjalne wytyczne zakazujące uczniom szkół podstawowych i średnich przynoszenia

telefonów na lekcje (Wakefield, 2021). Zhengzhou jako pierwsze miasto w Chinach przyjęło w styczniu 2025 roku bardzo rygorystyczne, lokalne prawo zakazujące uczniom wnoszenia telefonów na teren szkoły. Smartfony są zdeponowane przez szkołę i niedozwolone w salach lekcyjnych, chyba że są używane w celach edukacyjnych (Chen, 2025).

Z tego krótkiego przeglądu ustawodawstwa na kilku kontynentach widać wyraźnie, że obowiązujące i wprowadzane zakazy nie są identyczne. W zależności od kraju, przepisy różnią się zakresem zakazu (zakaz całkowity albo częściowy; obejmujący tylko szkoły podstawowe albo szkoły podstawowe i średnie). Choćby ze względu na różnorakie przepisy i formy zakazu bardzo trudno jest porównywać wyniki badań prowadzonych z udziałem uczniów, zwłaszcza jeśli respondenci reprezentują różne grupy wiekowe. Dlatego w tej chwili nie da się jednoznacznie powiedzieć, że wprowadzenie takiego czy innego zakazu jest w stu procentach najlepszym rozwiązaniem, ponieważ przepisy te zaczynają dopiero wchodzić w życie albo obowiązują raptem rok, dwa czy trzy lata i jest za wcześnie, by mówić o długofalowych skutkach tych regulacji prawnych.

ZAKAZY W SZKOLE A PROCES UCZENIA SIĘ, RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI I SAMOPOCZUCIE UCZNIÓW

W wielu krajach zmianom w przepisach prawnych towarzyszyła ożywiona debata na temat zakazu używania smartfonów w szkołach. Argumenty przytaczane w tych dyskusjach, zarówno za wprowadzaniem zakazu, jak i przeciwko niemu, odwołują się do wpływu telefonów na proces uczenia się, relacje z rówieśnikami i samopoczucie uczniów. Podobnie jak temat skuteczności zakazów, argumenty te mogą być przedmiotem osobnej rozprawy. Przeglądy badań międzynarodowych pokazują, że ograniczone są dowody na negatywny lub pozytywny wpływ szkolnych zakazów używania smartfonów na wyniki w nauce (Campbell i in., 2024; Pyżalski i in., 2026, s. 132). Wyniki badań są niejednoznaczne, prawdopodobnie dlatego, że ogólny czas spędzany przed ekranem nie skrócił się poza godzinami lekcyjnymi (Pozsonyi i in., 2025, s. 435).

Badania wykazały, że zezwalanie na nieograniczone korzystanie ze smartfonów podczas lekcji negatywnie wpływa na wyniki w nauce, ale

kontrolowane korzystanie z telefonów w celach edukacyjnych może poprawić efekty nauczania (Deng i in., 2026).

Kolejnym argumentem w dyskusji na temat ograniczenia możliwości korzystania z telefonów w szkole jest bardzo ważna kwestia przemocy rówieśniczej i związana z regulacjami nadzieja na to, że zakaz przyczyni się do zmniejszenia skali *cyberbullyingu*. Pierwsze wyniki badań wskazują, że zakazy mogą skutecznie ograniczać zjawisko cyfrowej przemocy (Bar i in., 2025). Jeśli chodzi o samopoczucie dzieci i młodzieży, dotychczasowe analizy wskazują na niewielki, ale istotny, pozytywny wpływ zakazów na psychiczny i społeczny dobrostan uczniów (Böttger & Zierer, 2024; Pyżalski i in., 2026, s. 132).

Systematyczny przegląd literatury dotyczącej zakazu używania telefonów komórkowych w szkołach, przeprowadzony dwa lata temu przez hiszpańskich badaczy, pozwolił naukowcom uporządkować najważniejsze zalety i wady rozwiązań prawnych dotyczących telefonów w placówkach oświatowych i ich skuteczności w różnych krajach (Álvarez-Álvarez i in., 2024, s. 741).

Najważniejsze zalety tego zakazu to: mniejsze uzależnienie od telefonów, lepsze wyniki w nauce i większa koncentracja uczniów. Jeśli chodzi o wady, to uczniowie narzekają na to, że ograniczenia pozbawiają ich możliwości korzystania z telefonu w celu wyjaśnienia wątpliwości związanych z materiałem omawianym na lekcji. Nauczyciele wskazują z kolei na konieczność ustalenia przez szkoły bardzo jasnych zasad i rygorystycznego ich egzekwowania (Álvarez-Álvarez i in., 2024, s. 741). Doświadczenie nauczycieli pokazuje jak wielu uczniów, pomimo zakazu, przynosi telefony komórkowe do szkoły i korzysta z nich, narażając się na sankcje. Zespół Carmen Álvarez-Álvarez (2024, s. 741) podkreśla, że debata na temat zakazu powinna być prowadzona nie w kategoriach kar, ale w kategoriach pozytywnych, zmierzając do ustalenia wspólnych standardów określających to, co nauczyciele i uczniowie uznają za właściwe, umiarkowane korzystanie, a co powinno być zabronione.

PODSUMOWANIE

„Funkcjonowanie w środowisku cyfrowym jest trwałym elementem codzienności młodzieży" (Bigaj i in., 2026, s. 94), piszą autorzy najnowszego raportu pt. *Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce*, opublikowanego w 2026 roku przez Fundację „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa". Fundacja ta od 2022 roku prowadzi, we współpracy z interdyscyplinarnym zespołem badaczek i badaczy, badania nad higieną cyfrową. Autorzy publikacji prezentującej m.in. Test Higieny Cyfrowej ICO® dla młodzieży, zwracają uwagę, że „wielogodzinny, codzienny i wielokrotny w ciągu dnia kontakt z ekranami wskazuje, że aktywność cyfrowa stanowi stały kontekst życia nastolatków" (s. 94), dlatego też mierzenie czasu spędzonego przed ekranem (tzw. *screen time*) niewiele wyjaśnia, do tego sprzyja uproszczeniom. Naukowcy krytykujący podejście oparte wyłącznie na „czasie ekranowym" przypominają o konieczności uwzględniania kontekstu, treści oraz funkcji praktyk cyfrowych, ponieważ zmienił się charakter czasu ekranowego: „z aktywności ograniczonych czasowo i przestrzennie (takich jak oglądanie telewizji czy granie na komputerze) w ciągłą, mobilną i zintegrowaną z codziennym życiem obecność w środowisku cyfrowym" (s. 20). Zmiany w sposobach korzystania z mediów towarzyszących, obserwowane nie tylko u przedstawicieli najmłodszych pokoleń (ale również u starszych użytkowników smartfonów) dla medioznawców mogą i powinny stać się inspiracją do poszukiwania nowych sposobów poznania i zrozumienia tego, jakie potrzeby media te zaspokajają i w jakich sytuacjach i okolicznościach odbiorcy po określone treści sięgają.

Współczesnych zmian społeczno-kulturowych nie można już tłumaczyć wyłącznie liczbą minut spędzanych przed ekranem. Konieczne jest przyjrzenie się codziennym praktykom i rytmom życia ludzi, którzy na różnych kontynentach w podobny sposób zaspokajają swoje potrzeby rozrywki, odpoczynku, kontaktu z innymi, etc. Podobnego zdania są badacze higieny cyfrowej, którzy w najnowszym raporcie piszą, że obecność smartfonów w codziennym życiu sprawiła, że do opisu cyfrowych praktyk nie wystarczy już dziś pomiar czasu spędzonego przed ekranami. „Nowsze badania – także te dotyczące zdrowia psychicznego – pokazują, że ważniejsze jest, jak młodzież korzysta z mediów: jakie treści ogląda, w jakim celu i w jakich sytuacjach. Ekrany spełniają różne funkcje – od kontaktu z innymi, poprzez naukę, aż po rozrywkę – i to właśnie ten kontekst ma największe znaczenie" (Bigaj i in., 2026, s. 24). W pełni zgadzamy się z autorami raportu, przekonani o tym, że „skuteczne działania na rzecz zdrowia nie powinny

opierać się tylko na ogólnych limitach czasu spędzanego przed ekranem. Lepsze podejście to takie, które bierze pod uwagę nie tylko ile, ale też jak i po co dzieci i młodzież korzystają z technologii" (s. 24).

Smartfonowy multitasking sprawił, że nawykowe, a często bezwiedne korzystanie z telefonu włączone zostało w rytm naszej codzienności (Hodalska & Buksa, 2025, s. 316). Podczas wypełniania rutynowych obowiązków ludzie patrzą dziś na ekran telefonu średnio co 5 minut (Heitmayer & Lahlou, 2021) – robią tak dzieci… i rodzice. A dobrostan dzieci zależy też od zachowania ich dorosłych opiekunów i wzorców, które powielają.

W najbliższym roku szkolnym, gdy w szkołach zacznie obowiązywać zakaz korzystania z telefonów, konieczna będzie obserwacja uczniów nie tylko w środowisku szkolnym, ale też domowym, bo na samopoczucie dzieci i młodzieży ma wpływ nie tylko to, co związane jest ze szkołą. Dlatego trzeba poznawać nawyki młodych ludzi, ich codzienne rutyny, których rytm dyktują dziś często bodźce płynące ze smartfonów oraz okoliczności i momenty, w których sięgają po telefon, szukając rozrywki albo chwili wytchnienia.

BIBLIOGRAFIA

Álvarez-Álvarez, M. D. C., Arco Bravo, I. D., Flores i Alarcia, Ò., Olondriz-Valverde, A. (2024). Banning mobile phones in schools: a systematic review of the Literature, *Revista Complutense de Educación*, *5*(4), 741–750.

Bar, E., Radunz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., Wade, T. D., King, D. L. (2025). Student perspectives on banning mobile phones in South Australian secondary schools: A large-scale qualitative analysis. *Computers in Human Behavior*, *167*, 108603.

Bigaj, M., Woynarowska, M., Nałęcz, H., Panczyk, M. Z., Hofmokl, J., Ludzis-Todorov, A. (2026). Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce. Raport z I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży. Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa", Rzeszów: Wydawnictwo Newsline.

Böttger, T., Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences*, *14*(8), 906.

Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., Nguyen, T. A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *34*(3), 242–265.

Centrum Nauki Kopernik (2024). *Urządzenia mobilne w uczeniu się i nauczaniu. Raport z badań ilościowo-jakościowych.*

Chen, J. (2025, 1 stycznia). *Zhengzhou the first city in China to ban cellphone use in schools. South China Morning Post*. Pobrane z https://www.scmp.com/news/china/politics/article/3292863/zhengzhou-first-city-china-ban-cellphone-use-schools (12.06.2026).

Christakis, D. A., Hale, L. (Eds.). (2025). *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence.* Switzerland: Springer: Springer.

Chu, J., Qaisar, S., Shah, Z., Jalil, A. (2021). Attention or distraction? The impact of mobile phone on users' psychological well-being. *Frontiers in psychology*, *12*, 612127.

Deng, Z., Cheng, Z., Ferreira, P., Pavlou, P. A. (2026). From smartphones to smart students: Learning vs. distraction using smartphones in the classroom. *Information systems research*, *37*(1), 276–293.

Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Młodzi cyfrowi: nowe technologie: relacje, dobrostan*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Dontre, A. J. (2021). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *3*(3), 379–390.

Glass, A. L., Kang, M. (2019). Dividing attention in the classroom reduces exam performance. *Educational Psychology*, *39*(3), 395–408.

GUS. (2025, 5 grudnia). *Polacy online niemal bez przerwy. Tak korzystamy z Internetu*. Gov.pl. Pobrane z https://stat.gov.pl/dla-mediow/informacje-prasowe/polacy-online-niemal-bez-przerwy-tak-korzystamy-z-internetu,44,1.html (12.06.2026).

Hodalska, M., Buksa, Ł. (2025). Przewinięci. *Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych,* Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Heitmayer, M., Lahlou, S. (2021). Why are smartphones disruptive? An empirical study of smartphone use in real-life contexts. *Computers in Human Behavior*, *116*, 106637.

Kates, A. W., Wu, H., Coryn, C. L. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education*, *127*, 107–112.

Malinowska, J. (2026, 9 czerwca). *Zakaz telefonów w szkołach podstawowych od 2026: Co musisz wiedzieć?* BIP Wordpress. Pobrane z https://bipwordpress.pl/blog/zakaz-telefonow-w-szkolach-podstawowych-od-2026-co-musisz-wiedziec/ (12.06.2026).

Ministerstwo Edukacji Narodowej (2026, 2 czerwca). *Projekt ustawy o zmianie ustawy – Prawo oświatowe.* Gov.pl. Pobrane z https://www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-zmianie-ustawy--prawo-oswiatowe4 (12.06.2026).

Pozsonyi, E., Lengyelné Molnár, T., Racsko, R. (2025). To ban or not to ban–domestic and international experiences of restricting mobile phone ban use in schools. *Educational Media International*, *62*(4), 433–449.

Pyżalski, J., Plichta, P., Tomczyk, Ł. (2026). Polskie badanie EU Kids Online 2026: w stronę nowych wyzwań: reprezentatywne badanie polskich uczniów i uczennic w wieku 10–16 lat. Poznań: Polskie Wydawnictwo UAM.

Turnbull, T. (2025, 10 grudnia). *Australia odcina dzieci od aplikacji społecznościowych – pierwszy taki krok na świecie.* BBC News Polska. Pobrane z https://www.bbc.com/polska/articles/cx2dp0qx842o (12.06.2026).

UKE (2023, 7 lutego). *Badanie konsumenckie dzieci i rodziców przeprowadzone w 2022 roku.* Urząd Komunikacji Elektronicznej. Pobrane z https://www.uke.gov.pl/akt/badanie-konsumenckie-dzieci-i-rodzicow-przeprowadzone-w-2022-roku,466.html (12.06.2026).

UK Parliament. (2026, 12 maja). *Mobile phones in schools (England).* House of Commons Library. Pobrane z https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-10241/ (12.06.2026).

UNESCO (2023). Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education – A tool on whose terms? Paris: UNESCO.

Vanluydt, E., Van Den Eijnden, R., Vonk, L., Putrik, P., Van Amelsvoort, T., Delespaul, P., Levels, M., Huijts, T. (2026). Disconnect To Reconnect: How Variations between Types of Smartphone Bans Influence Students' Well-being and Social Connectedness in Dutch Secondary Education. *Journal of Youth and Adolescence*, *55*, 551–569.

Wakefield, J. (2021, 2 lutego). *China bans children from using mobile phones at school.* BBC, Pobrane z https://www.bbc.com/news/technology-55902778 (12.06.2026).

Yadav, S., Chakraborty, P. (2022). Child–smartphone interaction: Relevance and positive and negative implications. *Universal access in the information society*, *21*(3), 573–586.