

Streszczenie Diagnozy Młodzieży

Materiał jest częścią „Diagnozy Młodzieży”, opracowanej przez Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej na zlecenie Ministra Edukacji Narodowej.

Pełny tekst „Diagnozy Młodzieży” jest dostępny w linku:
www.maszwplywnastrategie.pl

Opracowanie materiału
Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej. (2026). Diagnoza Młodzieży. PTPS.



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.

Koordinacja 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

Koordinacja 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.

Dlaczego Diagnoza?

W poszukiwaniu więzi i zrozumienia

Młódzież 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 Młódzieży”.

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 młódzieży, tworzone z młódzieżą – by zapewnić najmłodszym obywatelom bezpieczeństwo, odporność, dobrostan, edukację, stabilne zatrudnienie i sprawne wejście w dorosłość. Taka strategia jest potrzebna także w Polsce.

„Diagnoza Młódzieży” 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 Młódzieży”
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, przebudźcowane, 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.

■ 71%

mówi „jesteśmy uzależnieni od telefonów”.

Większość etykiet używanych wobec młodego pokolenia to efekt stereotypów tworzonych przez starszą generację. Pokolenie Z ma szersze spektrum „osobowości” i jest bardziej zróżnicowane niż jakiegokolwiek 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,

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.

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.

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

39%

młodych postrzega siebie jako nadwrażliwych – „płatki śniegu”.

68%

młodych dorosłych uznaje pełną indywidualną odpowiedzialność za własne życie.

57%

obawia się wysokich kosztów utrzymania.

38%

młodych postrzega dezinformację jako zagrożenie dla demokracji.

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. Audyty 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.

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.

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.

74%

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

I Diagnoza Młodzieży – kluczowe wnioski

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.

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.).

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.

63%

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

38%

odsetek nastolatków doświadczających samotności.

24%

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

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.

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.

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.

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,

47%

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

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.

70%

uczniów wskazuje szkołę jako źródło codziennego stresu.

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.

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.

Istniejące formy partycypacji postrzegane są jako fasadowe, co sprzyja wycofaniu obywatelskiemu i poczuciu zawodu. Równoległe 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.

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

35%

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

44%

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

22%

młodych odczuwa niski wpływ na sprawy publiczne.

35%

młodych dorosłych pozytywnie ocenia jakość usług publicznych.

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.

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.

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.

Konsekwencją mieszkaniowej blokady jest przesuwanie kluczowych decyzji życiowych – niemal połowa osób w wieku 18-29 lat wskazuje brak własnego mieszkania, jako główną przyczynę odraczenia 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.

58%

młodych dorosłych odczuwa brak stabilności zatrudnienia.

62%

ma trudności ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy.

53%

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

39%

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

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.

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.

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. **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.**

11

liczba celów w Strategii Unii Europejskiej na Rzecz Młodzieży.

3

obszary rekomendacji do strategii młodzieży w Polsce.

1/3

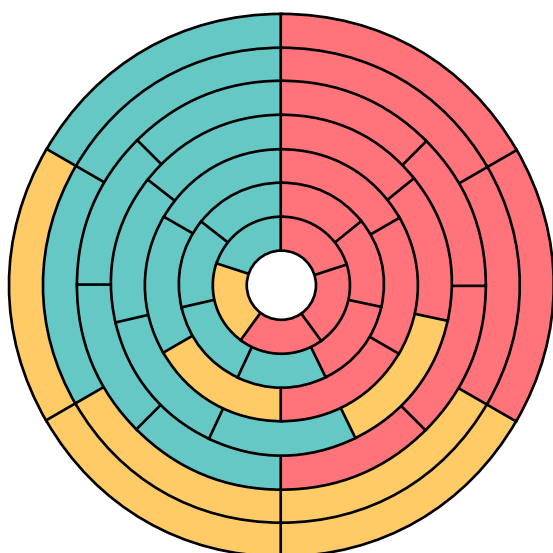
młodzieży w UE i w Polsce oczekuje od państwa bezpiecznego rynku i perspektyw zawodowych.

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.

Wykres I.1

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



- Trajektorja pożądana
- Trajektorja ryzykowna
- Trajektorja niepożądana

Źródło: Opracowanie własne

- 10**
liczba obszarów,
w których zastosowano
w diagnozie analizę
trajektorii życia.
- 7**
obszary zanalizowane
pod kątem kluczowych
ryzyk dla ścieżek
życia młodzieży.

- 45**
liczba trajektorii
zidentyfikowanych
w Matrycy Trajektorii.
- 19**
trajektorie niepożądane
(kumulacja deficytów,
blokady przejść
i ryzyko wykluczenia),
wymagające interwencji
publicznych.
- 5**
sprężenia 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.

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).

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.

Kolejne trzy obszary odpowiadają na zdiagnozowane problemy, dotyczące 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

6

obszary horyzontalne wskazane w „Diagnozie” jako kluczowe pola działań.

1/3

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

70%

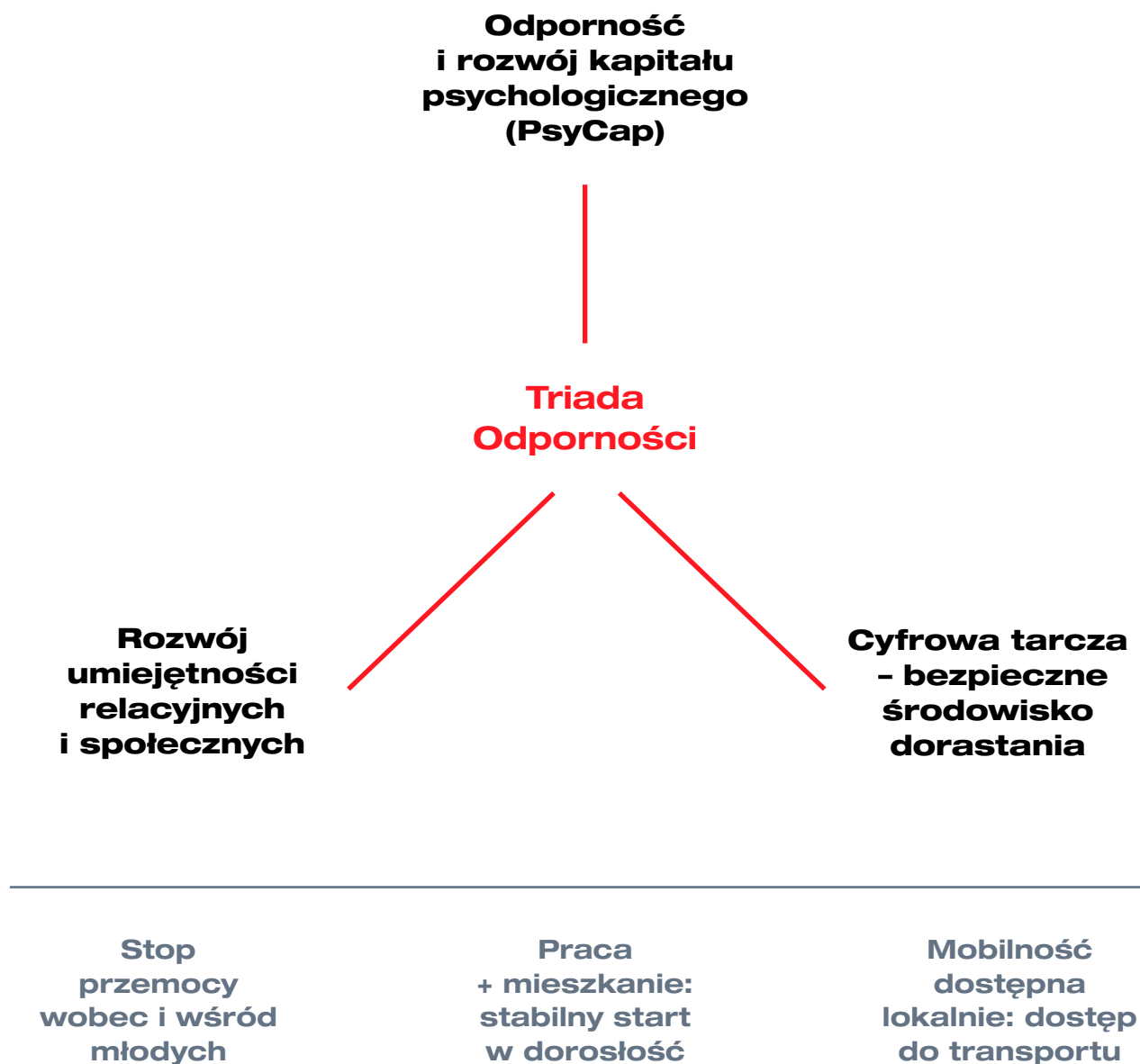
pracowników sektora edukacji i wsparcia zauważa wzrost liczby nastolatków z problemami psychicznymi w ostatnim okresie.

36%

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

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.

I Diagnoza Młodzieży – kluczowe wnioski

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.

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.

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.

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.**

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

67%
ofiar cyberprzemocy nie zgłasza doznanej krzywdy.

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

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

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).

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.

13-35 lat

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

3/4

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



Opracowanie diagnozy sytuacji dzieci i młodzieży oraz rekomendacji do „Strategii dzieci i młodzieży”.
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji.