

Postawy rodzicielskie a czas ekranowy dzieci w młodszy wieku szkolnym: rola profilaktyki cyfrowej

Parental attitudes and screen time in early primary school children:
The role of digital prevention

<https://doi.org/10.34766/47e79t34>

Malwina Dankiewicz^a✉, Agnieszka Kotowicz^b

^a Malwina Dankiewicz, <https://orcid.org/0000-0002-6511-7686>, Instytut Psychologii, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

^b Agnieszka Kotowicz, <https://orcid.org/0009-0005-3845-4010>, Uniwersytet Rzeszowski

✉ Autor korespondujący: malwina.dankiewicz@up.krakow.pl

Abstrakt: W obliczu postępującej digitalizacji społeczeństwa, sposób, w jaki dzieci w wieku wczesnoszkolnym spędzają czas, ulega istotnej transformacji, co stawia przed badaczami konieczność analizy skutków tego zjawiska. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają rodzice, którzy mediują interakcje swoich dzieci z technologiami cyfrowymi, co ma znaczący wpływ na ich rozwój poznawczy, emocjonalny oraz społeczny. W artykule przedstawiono szczegółową analizę, w jaki sposób różnorodne praktyki rodzicielskie, w tym monitorowanie czasu spędzanego przed ekranem, kształtują zaangażowanie dzieci w korzystanie z mediów cyfrowych. Celem przeprowadzonych badań było wykazanie związku między postawami rodzicielskimi a czasem ekspozycji dzieci na urządzenia ekranowe, a także identyfikacja działań profilaktycznych najczęściej podejmowanych przez rodziców. Badanie objęło grupę 173 uczestników w wieku od 29 do 44 lat ($M = 36,56$; $SD = 3,16$; $Me = 37$) w tym 127 matek oraz 46 ojców dzieci w wieku od 7 do 10 lat, pochodzących z województwa podkarpackiego. W badaniach wykorzystano narzędzia takie jak *Skala Postaw Rodzicielskich* (SPR) Mieczysława Płopy (2008) oraz autorski kwestionariusz, który miał na celu zebranie informacji na temat liczby i rodzaju działań profilaktycznych podejmowanych przez rodziców w kontekście edukacji ekranowej oraz czasu korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci. Wyniki badań wskazują, że postawa autonomii ojców koreluje ujemnie z czasem ekranowym dzieci – im mniej samodzielności przyznają ojcowie, tym dłuższy czas spędzany przez dzieci przed ekranem. Co więcej, liczba działań profilaktycznych podejmowanych przez matki jest ujemnie skorelowana z postawą nadmiernego ochrania i niekonsekwencji, co oznacza, że bardziej chroniące i niekonsekwentne matki rzadziej podejmują działania profilaktyczne. Z drugiej strony, u ojców postawa akceptacji oraz wspierania autonomii dziecka jest związana z większym zaangażowaniem w działania profilaktyczne. Analiza jakościowa wypowiedzi rodziców ujawniła, że ich działania koncentrują się głównie na kontroli czasu ekranowego, co podkreśla potrzebę dalszej edukacji i wsparcia rodziców w zakresie mediacji cyfrowej. We wnioskach z badań zwrócono uwagę na znaczenie mediacji rodzicielskiej, edukacji medialnej oraz na konieczność wdrażania skutecznych strategii profilaktycznych w zakresie zagrożeń cyfrowych.

Słowa kluczowe: czas ekranowy, edukacja medialna, mediacja rodzicielska, postawy rodzicielskie, profilaktyka cyfrowa

Abstract: In the context of the increasing digitalization of society, the ways in which early primary school children spend their time are undergoing significant transformation, necessitating a thorough analysis of its consequences. Parents play a crucial role in this process by mediating their children's interactions with digital technologies, which has a substantial impact on their cognitive, emotional, and social development. This article presents a detailed examination of how various parenting practices, including screen time monitoring, shape children's engagement with digital media. The aim of this study was to explore the relationship between parental attitudes and children's screen exposure time, as well as the identification of preventive measures most frequently undertaken by parents. The study involved 173 participants aged 29 to 44 years ($M = 36.56$; $SD = 3.16$; $Me = 37$), including 127 mothers and 46 fathers of children aged 7 to 10 years from Podkarpackie Voivodeship in Poland. The research employed the *Parental Attitudes Scale* (Skala Postaw Rodzicielskich, SPR) by Mieczysław Płopa (2008) and a self-constructed questionnaire aimed at collecting data on the number and type of preventive actions taken by parents in the context of screen education and children's screen time. The findings indicate that fathers' autonomous attitudes are negatively correlated with children's screen time – less autonomy granted by fathers is associated with longer screen exposure. Furthermore, the number of preventive actions taken by mothers is negatively correlated with overprotective and inconsistent parental attitudes, suggesting that more protective and inconsistent mothers engage in preventive measures less frequently. Conversely, among fathers, an accepting attitude and support for the child's autonomy (an autonomous attitude) are linked to greater involvement in preventive actions. The qualitative analysis of parental responses suggested that their efforts focus primarily on controlling screen time, highlighting the need for further education and support in digital mediation. The study's conclusions emphasize the importance of parental mediation, media literacy education, and the implementation of effective preventive strategies to minimize digital risks.

Keywords: digital prevention, media literacy education, parental attitudes, parental mediation, screen time

Wprowadzenie

Postępująca digitalizacja społeczeństwa prowadzi do zmiany sposobów spędzania czasu przez dzieci w wieku wczesnoszkolnym, co implikuje konieczność wielowymiarowej analizy skutków tego zjawiska w kontekście psychologii rozwojowej, pedagogiki, socjologii oraz neuronauk. Współczesne badania wskazują na długofalowe konsekwencje kontaktu dzieci z technologią cyfrową, zarówno w aspekcie rozwoju umiejętności poznawczych, jak i kształtowania kompetencji społecznych i emocjonalnych. W szczególności zwraca się uwagę na wpływ różnic indywidualnych, takich jak temperament dziecka, kontekst rodzinny oraz strategie wychowawcze stosowane przez rodziców, na sposób i intensywność korzystania z mediów cyfrowych. Refleksja rodziców dzieci w młodszym wieku szkolnym dotyczy przede wszystkim czasu, który ich dzieci spędzają na tej formie aktywności (Canadian Paediatric Society, 2019; Christakis, Hale, 2025; Globokar, 2018; Hassinger-Das, Brennan, Dore, Golinkoff, Hirsh-Pasek, 2020; Kardefelt-Winther, 2017). Rodzice chcą mieć kontrolę nad czasem spędzanym przez dzieci przed ekranami, a także martwią się o wpływ długotrwałego używania urządzeń ekranowych na wzrok (Internet Matters, 2018; Ofcom, 2023).

Niemniej jednak, kluczowym zagadnieniem w badaniach nad mediacją rodzicielską, rozumianą jako „każda strategia stosowana przez rodziców w celu kontrolowania, nadzorowania lub interpretowania treści medialnych dzieciom” (Warren, 2001, s. 212), jest nie tylko ilość czasu ekranowego, ale także jakość interakcji dziecka z mediami oraz rola rodziców jako przewodników w cyfrowym świecie. Wiele badań podważa zasadność sztywnych limitów czasowych i wskazuje na znaczenie kontekstu korzystania z mediów, np. angażowania się w wartościowe treści edukacyjne oraz interaktywne formy wspólnej aktywności rodziców z dziećmi (Przybylski, Weinstein, 2017). Autorzy badań zwracają obecnie uwagę na istotność ustalania reguł przez rodziców w zakresie korzystania przez dzieci ze środków społecznego przekazu, czyli domowych zasad ekranowych, takich jak limit czasu korzystania z urządzeń ekranowych, wyłączanie ich przed snem, czy kontrola treści

(Uhls, 2016). Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że rodzice powinni aktywnie uczestniczyć w życiu medialnym swoich dzieci, wspólnie z nim korzystając z urządzeń ekranowych i będąc przede wszystkim ich przewodnikami w świecie multimedialnym (Canadian Paediatric Society, 2019; Pyżalski, Klichowski, Przybyła, 2014). Kluczowe znaczenie ma zatem nie tylko ograniczanie dostępu, lecz także modelowanie zdrowych wzorców korzystania z technologii oraz edukowanie dzieci w zakresie samoregulacji i świadomego użytkowania mediów cyfrowych (Clark, 2011; Valcke, Bonte, De Wever, Rots, 2010). Ważne jest także, aby rodzice byli świadomi wpływu korzystania z urządzeń ekranowych na codzienne życie i otwarci na zdobywanie wiedzy w tym zakresie (Bębas, Jędrzejko, Kasprzak, Szwedzik, Taper, 2017). Ponadto, badacze wskazują na konieczność podniesienia wzroku znad ekranu i zachęcania dzieci do interakcji z innymi ludźmi, co jest istotne dla ich rozwoju społeczno-emocjonalnego (Uhls, 2016).

W ostatnich latach coraz więcej badań koncentruje się na tzw. mediacji współuczestniczącej, w której rodzice aktywnie angażują się w cyfrowe doświadczenia dzieci, wspierając je w interpretacji treści i rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia (Livingstone, Third, 2017; Sanders, Parent, Forehand, Sullivan, Jones, 2016). W kontekście rosnącej roli edukacji zdalnej oraz powszechnego dostępu do urządzeń ekranowych, kluczowe staje się wypracowanie strategii łączących aspekty edukacyjne i profilaktyczne w zakresie cyfrowego rodzicielstwa (Livingstone, Blum-Ross, 2020).

1. Rola rodziców w kształtowaniu nawyków ekranowych

Literatura przedmiotu wskazuje, że rodzice pełnią kluczową rolę w mediowaniu interakcji dziecka z technologiami cyfrowymi, zarówno poprzez ustalanie reguł, jak i poprzez aktywne współuczestnictwo w korzystaniu z technologii, co może znacząco wpływać na rozwój poznawczy, emocjonalny

i społeczny dziecka (Ofcom, 2023). W świetle badań w zakresie psychologii mediów wyróżnia się różnorodne strategie regulacyjne stosowane przez rodziców, w tym model restrykcyjny (ograniczanie dostępu do technologii cyfrowych poprzez limity czasowe i blokowanie stron internetowych), kontrolny (monitorowanie aktywności online dziecka i sprawdzanie historii przeglądania) oraz edukacyjny (rozmawianie z dzieckiem o zagrożeniach online i uczenie bezpiecznego korzystania z Internetu) (Uhls, 2016). Wpływ rodziców na dzieci w zakresie korzystania z technologii obejmuje zarówno aspekty związane z czasem ekranowym, jak i jakością treści oraz sposobem interakcji z mediami (Canadian Paediatric Society, 2019). Jak donoszą badacze, istotne jest zwrócenie uwagi na jakość interakcji dziecka z mediami – nie tylko na czas ekspozycji, ale również na rodzaj angażowanych treści i sposób ich przetwarzania (Przybylski, Weinstein, 2017).

Najnowsze badania podkreślają również znaczenie dynamicznego współuczestnictwa rodziców w użytkowaniu technologii przez dzieci oraz modelowania zachowań opartych na zasadach zrównoważonego korzystania z urządzeń ekranowych (Saltuk, Erciyes, 2020). Coraz więcej uwagi poświęca się interaktywnym formom mediacji, w których rodzice pełnią rolę współuczestników cyfrowego świata dziecka, zamiast jedynie kontrolerów jego dostępu do mediów. Wskazuje się również na konieczność budowania u dzieci umiejętności krytycznego myślenia oraz świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii, co stanowi jedno z kluczowych wyzwań współczesnej edukacji medialnej (Clark, 2011; Livingstone, Third, 2017; Sanders i in., 2016; Valcke i in., 2010). Niniejsza problematyka nabiera szczególnego znaczenia w kontekście zmian wzorców rodzinnych oraz wzrastającej roli edukacji zdalnej, która w znacznym stopniu wpływa na konieczność rozszerzonego wykorzystania urządzeń ekranowych w procesie dydaktycznym (Livingstone, Blum-Ross, 2020). Tym samym, rodzicielska mediacja powinna być postrzegana nie tylko jako sposób na ochronę dzieci przed zagrożeniami cyfrowymi, ale także jako narzędzie wspierające ich rozwój i zdolności adaptacyjne w cyfrowym środowisku.

1.1. Postawy rodzicielskie a strategie mediacji cyfrowej

Badania wskazują na istnienie zróżnicowanych strategii podejmowanych przez rodziców w zależności od ich poziomu wykształcenia, statusu społeczno-ekonomicznego oraz dostępności zasobów edukacyjnych. Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kontekstu kulturowego oraz norm społecznych dotyczących akceptowanego zakresu korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci (Haddon, Vincent, 2015). Badania pokazują, że w społeczeństwach o wysokim stopniu technologiczacji dzieci mają wcześniejszy kontakt z mediami cyfrowymi i wykazują większą autonomię w ich użytkowaniu, ponieważ rodzice częściej skupiają się na rozwijaniu umiejętności cyfrowych dzieci. Natomiast w krajach rozwijających się, gdzie dostęp do technologii jest ograniczony (a tym samym niższa wiedza na ich temat i mniejsze umiejętności) oraz w środowiskach bardziej tradycyjnych nadal dominuje podejście kontrolne i restrykcyjne (Livingstone i in., 2017). Podobne wnioski płyną z badań Nikkena i Oprea (2018), w których autorzy analizują różnice w podejściu rodziców do mediacji cyfrowej w zależności od ich statusu społeczno-ekonomicznego. Rodzice o wyższym statusie częściej promują autonomię i rozwój umiejętności cyfrowych, podczas gdy rodzice o niższym statusie częściej stosują strategie kontrolne.

Mróz i Solecki (2017) analizowali związek postaw rodziców z rodzajem aktywności w Internecie o charakterze rozrywkowym, ryzykownym i społecznym podejmowanych przez młodzież gimnazjalną. Analiza ich badań wskazała, że im mniej autonomii zostawiali rodzice swoim dzieciom i bardziej kontrolowali ich aktywności, tym częściej ich dzieci podejmowały działania o charakterze rozrywkowym. W przypadku kontroli ze strony matki, autorzy wykazali związek z aktywnościami ryzykownymi (np. hazard internetowy) i społecznymi (korzystanie z portali społecznościowych i komentowanie zamieszczonych tam treści). Kontrola obojga rodziców ma związek z wyższymi wynikami w teście uzależnienia od Internetu.

Również Hsieh i in. (2018) badali wielowymiarowe praktyki rodzicielskie i ich związek z problemowym korzystaniem z mediów. Autorzy zaobserwowali istotny związek między niektórymi praktykami rodzicielskimi a uzależnieniem od Internetu u dzieci. W szczególności kontrolująca postawa rodziców, charakteryzująca się nadmiernym nadzorem i restrykcjami dotyczącymi użytkowania Internetu, okazała się być pozytywnie skorelowana z poziomem uzależnienia. Oznacza to, że im bardziej kontrolujący byli rodzice, tym większe było prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia od Internetu u ich dzieci, a tym samym nadmierna kontrola okazała się nieskuteczna. Wyniki powyższych badań wskazują, że różne style rodzicielskie, w tym te kontrolujące, mogą odgrywać ważną rolę w rozwoju problemowego korzystania z urządzeń ekranowych, a nadmierna kontrola rodzicielska, zamiast chronić dzieci przed negatywnymi skutkami używania mediów, może paradoksalnie przyczyniać się do rozwoju uzależnienia. Badacze zakładają, że restrykcje i nadzór prowadzą do poczucia frustracji i buntu u dzieci, co z kolei może skutkować eskapizmem w świat wirtualny.

Ponadto, van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij i Engels (2010) analizowali dwukierunkowe relacje rodzic-dziecko w kontekście kompulsywnego korzystania z Internetu przez młodzież. Badanie to podkreśla rolę relacji rodzinnych w rozwoju problematycznych zachowań online. Wyniki wskazują, że negatywne relacje z rodzicami, takie jak brak wsparcia i nadmierna kontrola, mogą przyczyniać się do rozwoju kompulsywnego korzystania z urządzeń ekranowych. Z drugiej strony, intensywne korzystanie z Internetu może prowadzić do pogorszenia relacji z rodzicami, tworząc negatywne błędne koło. Badacze podkreślają, że rola rodziców jest kluczowa w zapobieganiu i interwencji w przypadku problemowego korzystania z urządzeń ekranowych przez młodzież. Sugerują również, że programy profilaktyczne powinny uwzględniać aspekt relacji rodzinnych i promować pozytywne style wychowania oparte na wsparciu, zrozumieniu i jasno określonych granicach, a nie na nadmiernej kontroli. A zatem relacje rodzinne i styl wychowania są często wymieniane w badaniach psychologicznych jako czynniki wpływające na zachowania online dzieci i młodzieży.

1.2. Rola cyfrowej profilaktyki rodzicielskiej

W dobie powszechnego dostępu dzieci do mediów cyfrowych rola rodziców w kształtowaniu zdrowych nawyków technologicznych nabiera szczególnego znaczenia. Cyfrowa profilaktyka rodzicielska obejmuje różnorodne strategie, których celem jest zarówno ochrona dzieci przed zagrożeniami online, jak i wspieranie ich w rozwijaniu kompetencji cyfrowych. Badania wskazują, że skuteczne działania w tym zakresie powinny łączyć elementy mediacji edukacyjnej, kontroli rodzicielskiej oraz wspólnego uczestnictwa w aktywnościach ekranowych (Livingstone, Blum-Ross, 2020).

Wiele badań nad mediacją rodzicielską, która odnosi się do sposobów, w jaki rodzice zarządzają korzystaniem dzieci z mediów cyfrowych, analizuje, jak różne strategie mediacji (np. restrykcje, wspólne oglądanie, rozmowy na temat treści) wpływają na czas korzystania z mediów przez dzieci i potencjalne zagrożenia z tym związane. Związek czasu ekranowego oraz działań profilaktycznych podejmowanych przez rodziców został wykazany w wielu wcześniejszych badaniach. Na przykład wyniki badań Livingstone (2009) wskazują, że im dłużej dzieci korzystają z urządzeń ekranowych w młodszym wieku szkolnym, a więc nadal będąc pod kontrolą opiekunów, tym mniej zagrożeń w tym zakresie widzą ich rodzice ze względu na normalizację korzystania z mediów przy stałej kontroli. Natomiast im więcej zagrożeń w tej sferze rodzice dostrzegają, tym więcej interwencji profilaktycznych podejmują. Valkenburg, Piotrowski, Hermanns i de Leeuw (2013) wykazali, że rodzice stosujący restrykcyjną mediację, czyli aktywnie ograniczający dostęp do mediów oraz podejmujący działania kontrolne, wykazują wyższą świadomość potencjalnych zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów przez dzieci. Podobnie w badaniach Beyens, Valkenburg i Piotrowski (2019) autorki analizują, jak strategie mediacji rodzicielskiej ewoluują na przestrzeni wczesnego i średniego dzieciństwa. Wyniki sugerują, że rodzice, którzy częściej stosują restrykcyjne lub kontrolujące środki mediacji, wykazują tendencję do zwiększonego dostrzegania potencjalnych zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów przez dzieci.

Zagadnienie wpływu urządzeń ekranowych na dzieci w wieku wczesnoszkolnym wymaga wielowymiarowego podejścia, uwzględniającego zarówno aspekty psychologiczne, społeczne, jak i edukacyjne. Warto również zwrócić uwagę na rosnącą liczbę badań nad neurobiologicznymi skutkami intensywniej ekspozycji na technologię w młodym wieku, wskazujących na możliwe zmiany w funkcjonowaniu układu nagrody oraz mechanizmach samoregulacji emocjonalnej (Neumann, 2015). W kontekście badań nad neuroplastycznością mózgu podkreśla się również, że nadmierna ekspozycja na bodźce wizualno-audialne może prowadzić do trudności w regulacji uwagi, przetwarzaniu emocji oraz obniżenia zdolności do głębokiego przetwarzania informacji (Kardaras, 2018). Kluczową rolę odgrywa tutaj podejście rodziców oraz ich umiejętność świadomego zarządzania czasem ekranowym dziecka, co może stanowić istotny czynnik chroniący przed negatywnymi skutkami wczesnego i długotrwałego korzystania z technologii przez dzieci. W szczególności szkodliwy wpływ nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych uwidacznia się w połączeniu z innymi czynnikami, takimi jak postawy rodzicielskie, treść oglądanych mediów, modelowanie zachowań wobec urządzeń ekranowych i inne specyficzne cechy rodzica i dziecka (Konca, 2022).

W obliczu dynamicznych przemian technologicznych i rosnącej roli mediów cyfrowych w życiu dzieci niezbędne jest prowadzenie dalszych badań nad wpływem strategii rodzicielskich na sposób korzystania z technologii przez dzieci. Szczególnie istotne jest określenie, które postawy rodzicielskie sprzyjają wdrażaniu skutecznych działań profilaktycznych i edukacyjnych oraz jak wpływają one na długofalowy rozwój dzieci. Istotnym wyzwaniem w zakresie profilaktyki cyfrowej jest znalezienie równowagi między wyznaczaniem granic a budowaniem samodzielności dziecka w korzystaniu z urządzeń ekranowych. Nadmierna kontrola może prowadzić do reakcji psychologicznej i wzrostu atrakcyjności zakazanych treści, natomiast brak wyraźnych zasad zwiększa ryzyko niekontrolowanej ekspozycji na potencjalnie szkodliwe treści (Hsieh i in., 2018). Kluczowe znaczenie ma zatem wypracowanie strategii dostosowanych do wieku oraz indywidualnych potrzeb dziecka, które łączą aspekty ochronne z edukacyjnym podejściem do technologii.

2. Metodologia badań własnych

Problematyka przedstawiona powyżej stanowiła inspirację do przeprowadzenia badań zaprezentowanych w niniejszym artykule. Celem badań była analiza zależności między postawami rodzicielskimi a czasem ekspozycji dzieci na technologie ekranowe oraz liczbą i typem podejmowanych działań profilaktycznych dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci w młodszym wieku szkolnym. Stosowanie strategii profilaktycznych w zakresie zagrożeń cyfrowych odgrywa kluczową rolę, wspierając rozwój poznawczy, społeczny i emocjonalny dzieci w perspektywie długofalowej. Dodatkowo, istotnym aspektem badania było określenie, które działania profilaktyczne są najczęściej stosowane przez rodziców. Tym samym badanie miało na celu zrozumienie związku między postawami rodziców a ich rzeczywistymi praktykami w edukacji ekranowej dzieci. Badanie to stanowi próbę pogłębienia rozumienia problematyki ekspozycji dzieci na technologię cyfrową, w tym procesów mediacyjnych zachodzących w rodzinach oraz ich wpływu na kształtowanie kompetencji cyfrowych u dzieci.

W ramach przytoczonego problemu badawczego została postawiona hipoteza oraz dwa pytania badawcze:

- Hipoteza: Ilość czasu użytkowania urządzeń ekranowych przez dziecko jest związana z rodzajem postawy rodzicielskiej.

Analiza badań (Mróz, Solecki, 2017) wskazuje, że wykazywanie postawy kontrolującej przez oboje rodziców ma związek z wyższymi wynikami w teście uzależnienia od Internetu u dziecka. W związku z powyższym można zakładać, że istnieje związek pomiędzy postawą autonomii a długością czasu spędzanego przez dziecko przed ekranami. Im niższy poziom autonomii jest przyznawany dzieciom, tym dłuższy czas będą one spędzać na korzystaniu z urządzeń ekranowych. Poparcia dla hipotezy pierwszej dostarczają również badania van den Eijnden i in. (2010) oraz Hsieh i in. (2018), w których wykazano, że kontrolujący styl rodzicielski ma związek z czasem spędzanym przez dziecko przed ekranem.

Podjęmowanie działań profilaktycznych w zakresie korzystania z urządzeń ekranowych opisywane jest przez badaczy jako ważne zadanie stojące przed dzisiejszymi rodzicami. Wielu z nich analizuje rolę tych działań, ich główny cel i grupę docelową (Livingstone, 2009; Valkenburg i in., 2013; Beyens i in., 2019). W literaturze jest jednak niewiele badań, które pokazywałyby związek postaw rodzicielskich z liczbą podejmowanych przez rodziców działań profilaktycznych, chroniących dzieci przed szkodliwym korzystaniem z urządzeń ekranowych. Dlatego postawiono następujące pytanie badawcze:

- Pytanie 1. Czy liczba podejmowanych działań profilaktycznych dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci ma związek z rodzajem postawy rodzicielskiej?

Dodatkowo w celu poszerzenia wiedzy na temat badanego zjawiska postawiono pytanie:

- Pytanie 2. Jakie działania profilaktyczne dotyczące korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci rodzice podejmują najczęściej?

W badaniach wykorzystano dwa narzędzia badawcze:

1. *Skala Postaw Rodzicielskich* (SPR) Mieczysława Plopy (2008) składa się z 50 stwierdzeń, do których rodzice ustosunkowują się na 5-stopniowej skali Likerta. Autor kwestionariusza wyodrębnił sześć typów oddziaływań rodzicielskich. Na postawy prawidłowe składają się akceptacji i autonomii, na nieprawidłowe: postawa odrzucenia, nadmierne ochraniająca, nadmiernie wymagająca i niekonsekwentna. Narzędzie posiada wysokie wskaźniki rzetelności zarówno wersji dla matek jak i ojców (α -Cronbacha od 0,75 do 0,88). Trafność teoretyczna została potwierdzona na drodze analizy czynnikowej i korelacji z innymi kwestionariuszami.
2. Autorski kwestionariusz zawierający pytania zamknięte i otwarte, służący do zebrania informacji o liczbie i rodzaju podejmowanych przez rodziców działań profilaktycznych w zakresie edukacji ekranowej oraz o czasie korzystania z urządzeń

ekranowych przez ich dzieci w dzień powszedni i w weekend. Z definicji postawy wynika, że pomimo głoszenia różnych poglądów, rzeczywista postawa danej osoby uwidacznia się w działaniu, a więc w komponencie behawioralnym. Z tego względu w badaniu wprowadzono dwa obiektywne wskaźniki oceny szans i zagrożeń dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych: czas spędzany przez dzieci przed ekranami i działania profilaktyczne podejmowane przez rodziców.

3. Charakterystyka grupy badanej

Badanie przeprowadzono w okresie od września 2022 r. do marca 2023 r. W pierwszej fazie dane były zbierane w wersji papierowej podczas zebrani i spotkań z rodzicami w małych szkołach województwa podkarpackiego. Ponieważ liczba osób badanych pozyskana w ten sposób była niewielka i o małym zróżnicowaniu płci (w zebraniach uczestniczą zazwyczaj matki), w dalszym kroku ankieta w formie online została wysłana do dyrektorów czterech szkół podstawowych na Podkarpaciu, którzy poprzez dziennik elektroniczny przekazali kwestionariusz ankiety rodzicom dzieci kl. 1-3. Osobami badanymi byli rodzice (127 matek i 46 ojców) posiadający dzieci w wieku od 7 do 10 lat. Ankietę wypełniły 173 osoby w wieku od 29 do 44 lat ($M = 36,56$; $SD = 3,16$; $Me = 37$). Najmłodsza z matek miała 29 lat, natomiast najstarsza 44 lata ($M = 36,08$; $SD = 3,26$; $Me = 36$). W grupie ojców najmłodszy z nich miał 33 lata, najstarszy – 44 lata ($M = 37,91$; $SD = 2,46$; $Me = 37,5$). Ich dzieci uczęszczały do klasy „0” (dzieci z odroczonym obowiązkiem szkolnym – 1% badanych) oraz klas 1-3 (kl. 1 – 31% badanych, kl. 2 – 39%, kl. 3 – 29%).

4. Wyniki badań własnych

Do analizy statystycznej wykorzystano pakiet IMB SPSS. Przy jego użyciu wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych, test Shapiro-Wilka oraz analizę korelacji rangowej rho Spearmana. Za poziom istotności uznano próg $\alpha = 0,05$, jednakże wyniki

prawdopodobieństwa statystyki testu na poziomie $0,05 < p < 0,1$ były interpretowane jako istotne na poziomie tendencji statystycznej.

W pierwszym kroku obliczono podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych wraz z testem Shapiro-Wilka, sprawdzając normalność rozkładów tych zmiennych (tabela 1). W przypadku większości badanych zmiennych zaobserwowano rozkład zgodny z normalnym, na co wskazuje nieistotny statystycznie wynik testu Shapiro-Wilka. W przypadku zmiennych, dla których wynik testu był istotny statystycznie, dokonano dodatkowo weryfikacji wartości skośności rozkładów. Gdy mieści się ona w przedziale ± 2 można przyjąć, że rozkład badanej zmiennej nie jest znacząco asymetryczny względem średniej. Takie wartości poziomu skośności odnotowano w przypadku większości badanych zmiennych. Jednak ze względu na brak spełnienia pozostałych założeń normalności (wartość kurtozy dla postawy akceptacji – odrzucenia matki wynoszącą 24,91) postanowiono, że zostaną wykonane analizy nieparametryczne.

W celu weryfikacji hipotezy H przeprowadzono osobne dla matek i ojców analizy korelacji rangowej rho-Spearmana pomiędzy postawami rodzicielskimi a liczbą godzin korzystania z urządzeń ekranowych przez dziecko w tygodniu i podczas weekendu. W przypadku matek wyniki analizy wykazały brak istotnie statystycznych korelacji, można więc stwierdzić, iż postawa rodzicielska matki nie

ma związku z liczbą godzin użytkowania urządzeń ekranowych przez dziecko w tygodniu i w weekend. W odniesieniu do matek hipoteza H nie została więc potwierdzona (tabela 2).

W kolejnym kroku przeprowadzono analizę liczby godzin spędzanych przed ekranami przez dzieci a postawami rodzicielskimi ojców. Wyniki analizy wykazały, iż liczba godzin spędzonych przed ekranem przez dziecko w tygodniu koreluje istotnie statystycznie z postawą autonomii ojca. Korelacja ta jest ujemna oraz umiarkowanie słaba ($r = -0,292$). W przypadku pozostałych zmiennych nie zaobserwowano istotnie statystycznych korelacji. Podsumowując wyniki można stwierdzić, że im mniej autonomii dostaje dziecko od ojca, tym więcej czasu spędza przed ekranem w dzień powszedni (tabela 3), co stanowi potwierdzenie przyjętej hipotezy H w odniesieniu do postaw ojców.

Kolejnym krokiem było sprawdzenie związku pomiędzy postawami rodzicielskimi ojców a liczbą godzin spędzonych przed ekranem przez dziecko w weekend. Wyniki analizy wykazały, iż liczba godzin spędzonych przed ekranem przez dziecko w weekend koreluje istotnie statystycznie z postawą autonomii ojca, korelacja ta jest ujemna i umiarkowana ($r = -0,320$). W przypadku pozostałych zmiennych nie zaobserwowano istotnych statystycznie związków. Podsumowując wyniki można stwierdzić, że im mniej autonomii dostaje dziecko od ojca, tym

Tabela 1. Statystyki opisowe dla postaw matki i ojca ($N = 173$)

Postawy rodzicielskie	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>S-W</i>	<i>p</i>
Postawa akceptacji – odrzucenia matki	45,72	47,00	4,60	-3,75	24,91	11,00	50,00	0,85	0,001
Postawa autonomii matki	34,94	35,00	3,74	-0,94	2,48	18,00	43,00	0,98	0,603
Postawa nadmiernie ochraniająca matki	25,49	24,00	8,62	0,49	-0,34	10,00	48,00	0,95	0,050
Postawa nadmiernie wymagająca matki	26,08	25,00	8,01	0,18	-0,76	11,00	45,00	0,98	0,622
Postawa niekonsekwentna matki	21,24	19,00	9,00	0,87	0,02	10,00	47,00	0,89	0,000
Postawa akceptacji – odrzucenia ojca	42,04	42,00	4,59	-0,45	-0,10	31,00	50,00	0,97	0,275
Postawa autonomii ojca	37,43	38,00	3,31	0,44	0,14	31,00	46,00	0,97	0,307
Postawa nadmiernie ochraniająca ojca	23,98	23,00	7,09	0,22	-0,74	11,00	40,00	0,97	0,279
Postawa nadmiernie wymagająca ojca	30,26	31,00	7,18	0,00	0,39	15,00	49,00	0,97	0,353
Postawa niekonsekwentna ojca	25,41	25,00	8,64	0,06	-0,46	11,00	46,00	0,97	0,222

M – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtoza; *Min* i *Maks.* – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; *S-W* – wynik testu Shapiro-Wilk; *p* – istotność

Tabela 2. Związek między postawą rodzicielską matki a liczbą godzin korzystania z urządzeń ekranowych przez dziecko w dzień powszedni oraz w weekend ($N = 127$, ρ -Spearmana)

Postawa rodzicielska ojca	Liczba godzin korzystania przez dziecko z urządzeń ekranowych	
	w dzień powszedni	w weekend
Postawa akceptacji – odrzucenia	-0,018	-0,060
Postawa autonomii	0,094	0,092
Postawa nadmiernie ochraniająca	0,008	-0,038
Postawa nadmiernie wymagająca	0,072	0,133
Postawa niekonsekwentna	0,135	0,149

Tabela 3. Związek między postawą rodzicielską ojca a liczbą godzin korzystania z urządzeń ekranowych przez dziecko w dzień powszedni oraz w weekend ($N = 46$, ρ -Spearmana)

Postawa rodzicielska ojca	Liczba godzin korzystania przez dziecko z urządzeń ekranowych	
	w dzień powszedni	w weekend
Postawa akceptacji – odrzucenia	0,016	0,111
Postawa autonomii	-0,292*	-0,320*
Postawa nadmiernie ochraniająca	0,095	0,057
Postawa nadmiernie wymagająca	0,063	0,017
Postawa niekonsekwentna	-0,008	0,048

Tabela 4. Związek między postawami rodzicielskimi a liczbą podejmowanych przez rodziców działań profilaktycznych w zakresie użytkowania urządzeń ekranowych przez dzieci ($N = 173$, ρ -Spearmana)

Postawa rodzicielska	Liczba działań profilaktycznych	
	matek ($n = 127$)	ojców ($n = 46$)
Postawa akceptacji – odrzucenia	0,161	0,294*
Postawa autonomii	0,075	0,489*
Postawa nadmiernie ochraniająca	-0,237*	-0,097
Postawa nadmiernie wymagająca	-0,189	0,190
Postawa niekonsekwentna	-0,304*	0,125

Tabela 5. Działania profilaktyczne podejmowane przez rodziców dotyczące korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci ($N = 173$)

Działania profilaktyczne	Matki ($n = 127$)	Ojcowie ($n = 46$)
Kontrola czasu spędzanego przed ekranami	95%	91%
Rozmowy z dzieckiem o zagrożeniach ekranowych	84%	65%
Zapoznanie się ze stronami, grami i aplikacjami używanymi przez dziecko	72%	72%
Sprawdzanie wieku, od którego film lub gra są dozwolone	59%	59%
Używanie aplikacji kontroli rodzicielskiej	53%	59%
Ustalenie aplikacji, stron i gier, z których może korzystać dziecko	60%	50%
Używanie oprogramowania filtrującego i blokującego dostęp do nieodpowiednich treści	46%	50%
Stała obecność rodzica podczas korzystania z urządzeń ekranowych przez dziecko	27%	30%
Ustalenie i wprowadzenie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych	31%	20%

więcej czasu spędza przed ekranem w weekend (tabela 3), co stanowi potwierdzenie przyjętej hipotezy H, odnośnie do postaw ojców.

W dalszym kroku szukano odpowiedzi na pytanie badawcze P1. W tym celu przeprowadzono analizę korelacji rangowej rho-Spearmana pomiędzy postawami rodzicielskimi a liczbą podejmowanych działań profilaktycznych w zakresie użytkowania urządzeń ekranowych przez dzieci. Wyniki analizy wykazały, iż liczba podejmowanych działań profilaktycznych ojców koreluje dodatnio ze skalą akceptacji i autonomii. Korelacja jest istotna statystycznie, dla akceptacji – słaba ($r = 0,294$), dla autonomii – umiarkowana ($r = 0,489$). W przypadku pozostałych zmiennych nie zaobserwowano wyników istotnych statystycznie (tabela 4). W przypadku matek wyniki analizy wykazały, iż liczba podejmowanych przez nie działań profilaktycznych koreluje istotnie statystycznie ze skalą nadmiernego ochraniań ($r = -0,237$) i niekonsekwencji ($r = -0,304$). Korelacje te są ujemne oraz słabe. W przypadku pozostałych zmiennych nie zaobserwowano korelacji istotnych statystycznie (tabela 4).

W celu odpowiedzi na pytanie badawcze P2 wykonano analizę ilościową oraz jakościową odpowiedzi otrzymanych w kwestionariuszu ankiety. Uzyskane wyniki przedstawione zostały w tabeli 5.

5. Dyskusja wyników

Dotychczasowe badania wskazują, że postawy rodzicielskie odgrywają istotną rolę w kształtowaniu nawyków związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych przez dzieci, a także mogą wpływać na ryzyko nadmiernej ekspozycji na technologie cyfrowe (Ulman, 2011). Skuteczna profilaktyka w tym obszarze wymaga nie tylko edukacji medialnej dzieci, ale także wsparcia rodziców w rozwijaniu kompetencji wychowawczych i stosowaniu odpowiednich strategii regulacyjnych. Zrozumienie czynników determinujących częstotliwość korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii profilaktycznych. Liczne badania potwierdzają, że dzieci w coraz większym stopniu spędzają czas przed ekranami (Ofcom, 2023), co podkreśla konieczność zaangażowania rodziców

i nauczycieli w kształtowanie bezpiecznych i zrównoważonych nawyków technologicznych. Szczególnie dzieci w młodszym wieku szkolnym potrzebują wsparcia rodziców w tym zakresie. W przytoczonych badaniach Uhls (2016), dotyczących postaw wychowawczych w zakresie użytkowania urządzeń ekranowych, wyróżniono silnie kontrolujących, aktywnych przewodników i tych, którzy nie angażują się w życie ekranowe swoich dzieci. Można porównać je do postaw rodzicielskich prezentowanych w codziennym życiu. W celu poznania istoty tego zjawiska przeprowadzono analizę danych uzyskanych z badania ankietowego, które były podstawą do znalezienia odpowiedzi na postawioną hipotezę i pytania badawcze.

5.1. Hipoteza: Ilość czasu użytkowania urządzeń ekranowych przez dziecko jest związana z rodzajem postawy rodzicielskiej.

Weryfikacja hipotezy H wykazała brak istotnych statystycznie związków pomiędzy postawami rodzicielskimi matek a liczbą godzin spędzonych przed ekranem przez dziecko, zarówno w tygodniu, jak i w weekend. Możliwym wyjaśnieniem tego wyniku jest fakt, że matki generalnie nie postrzegają korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci w kategoriach pozytywnych. Jak wykazano we wcześniejszych badaniach, wśród matek brak jest pozytywnych ocen użytkowania urządzeń ekranowych przez ich dzieci (wszystkie badane matki wykazały stosunek negatywny lub neutralny) (Dankiewicz, Kotowicz, 2024). Powoduje to mniejsze zaangażowanie matek w mediację cyfrową i edukację medialną w porównaniu z ojcami, a tym samym mniejszy wpływ matek na zachowanie dzieci w tym zakresie, niezależnie od postawy przyjmowanej wobec dziecka.

Weryfikacja hipotezy H w przypadku ojców wykazała istotną zależność – postawa autonomii była negatywnie skorelowana z czasem ekranowym dzieci zarówno w dzień powszedni, jak i podczas weekendów. Oznacza to, że dzieci, którym ojcowie przyznają mniejszą autonomię, spędzają więcej czasu przed ekranami. Wynik ten jest spójny z badaniami Mróz i Soleckiego (2017), którzy wykazali, że

nadmierna kontrola rodzicielska może prowadzić do większego ryzyka uzależnienia od Internetu. Podobne wnioski płyną z badań van den Eijnden i in. (2010) oraz Hsieh i in. (2018), wskazujących, że restrykcyjny styl wychowawczy sprzyja wzrostowi kompulsywnego korzystania z urządzeń ekranowych. Kontrolujący styl rodzicielski może odgrywać rolę w rozwoju problemowego korzystania z Internetu, a tym samym ma związek z czasem spędzanym przez dziecko przed ekranem.

Istnieje kilka potencjalnych mechanizmów wyjaśniających ten efekt. Po pierwsze, nadmierna kontrola rodzicielska może prowadzić do obniżenia zdolności dziecka do samoregulacji, co w konsekwencji zwiększa ryzyko kompulsywnego użytkowania urządzeń ekranowych jako formy ucieczki od napięcia psychicznego lub stresu (Bae, Yang, 2023). Po drugie, ograniczanie autonomii może skutkować paradoksalnym wzrostem atrakcyjności technologii jako zakazanego obiektu, co znajduje odzwierciedlenie w koncepcji reaktancji psychologicznej (Brehm, 1966). W związku z tym skuteczniejszym podejściem wydaje się modelowanie zdrowych wzorców korzystania z urządzeń ekranowych oraz aktywne współuczestnictwo rodziców w cyfrowych doświadczeniach dzieci. Ponadto z teorii terapii behawioralnej wynika, że skuteczna kontrola zachowań jest możliwa tylko w sytuacji kontrolowania bodźców i zastosowania odpowiednich wzmocnień. W dzisiejszych czasach najsilniej wzmacniające zachowania dzieci w młodszych wiekach szkolnych jest korzystanie z urządzeń ekranowych. Oferując natychmiastową gratyfikację, stanowią silne wzmocnienie pozytywne dla wielu dzieci, kształtując tym samym ich zachowania (Muppalla, Vuppalapati, Reddy Pulliahgaru, Sreenivasulu, 2023). W sytuacji wyboru między korzystaniem z urządzenia ekranowego a wykonaniem zadania wymagającego wysiłku, dzieci często wybierają ekran, co jest zgodne z zasadami warunkowania sprawczego. Tym samym jako środki zaradcze nie wystarczają: kontrolowanie długości czasu ekranowego, karanie poprzez ograniczanie dostępu do urządzeń ekranowych lub też ich całkowity zakaz. Badania pokazują, że interwencje rodzicielskie, w tym ograniczanie czasu ekranowego, mogą być skuteczne, zwłaszcza w połączeniu z innymi strategiami, takimi jak wspólne ustalanie zasad, oferowanie alternatyw-

nych aktywności i promowanie mediacji rodzicielskiej (Muppalla i in., 2023). Kluczowe jest, aby te interwencje były konsekwentne, dostosowane do wieku dziecka i połączone z pozytywnym wzmocnieniem pożądanego zachowań (Nikken, 2017).

5.2. Pytanie 1: Czy liczba podejmowanych działań profilaktycznych dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci ma związek z rodzajem postawy rodzicielskiej?

Analiza statystyczna wykazała, że nieprawidłowe postawy matek – nadmiernie ochraniająca i niekonsekwentna – były negatywnie skorelowane z liczbą podejmowanych działań profilaktycznych. Oznacza to, że matki przejawiające te postawy rzadziej angażują się w edukację medialną swoich dzieci.

Postawa ochronna może przejawiać się w ograniczaniu dostępu do mediów, co – paradoksalnie – może utrudnić dzieciom nabycie umiejętności krytycznego myślenia i radzenia sobie z potencjalnymi zagrożeniami. Wynik ten wpisuje się w szerszy nurt badań nad mediacją rodzicielską. Badania wskazują, że restrykcyjna mediacja, polegająca głównie na zakazywaniu i ograniczaniu dostępu do mediów, nie jest efektywna w długoterminowej perspektywie. Skuteczniejsze okazują się strategie oparte na aktywnym zaangażowaniu rodziców w edukację medialną dzieci, takie jak wspólne oglądanie programów, dyskusje na temat treści medialnych czy rozwijanie umiejętności krytycznej analizy mediów (Clark, 2011; Livingstone, Third, 2017; Mendoza, 2013; Ofcom, 2023; Przybylski, Weinstein, 2017; Saltuk, Erciyes, 2020; Sanders i in., 2016; Uhls, 2016; Valcke i in., 2010).

Natomiast niekonsekwencja matki oznacza brak stałości i spójności w podejmowaniu decyzji oraz reagowaniu na sytuacje wychowawcze. Negatywna korelacja między postawą niekonsekwentną u matek a liczbą podejmowanych działań profilaktycznych sugeruje, że im bardziej matka wykazuje tendencję do zmiennych i niespójnych zachowań, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że podejmie systematyczne działania mające na celu edukację medialną dziecka. Wynik badania może być interpretowany w świe-

tle literatury dotyczącej stylów wychowawczych – konsekwentne rodzicielstwo, oparte na jasnych zasadach i spójnych komunikatach, sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i przewidywalności u dziecka, co przekłada się na jego lepsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne. Literatura dotycząca mediacji rodzicielskiej oraz skuteczności działań profilaktycznych podkreśla, że spójność w podejściu wychowawczym jest kluczowa. Badania potwierdzają, że brak spójności w podejmowaniu decyzji wychowawczych i egzekwowaniu zasad może prowadzić do problemów behawioralnych u dzieci oraz utrudniać im internalizację norm i wartości (Gardner, 1989; Weller, Parker, Reynolds, Kirisci, Michaels, 2024). Dzieci potrzebują więc jasnych, konsekwentnie egzekwowanych reguł, aby czuć się bezpiecznie i rozumieć oczekiwania rodziców, zasada ta dotyczy również korzystania z mediów, ponieważ rodzice wykazujący się niekonsekwencją w innych obszarach wychowania, mogą również zaniedbywać kształtowanie umiejętności medialnych u swoich dzieci. Niekonsekwencja w stosowaniu zasad, dotyczących czasu spędzanego przed ekranem lub oglądanych treści, może prowadzić do poczucia dezorientacji u dzieci, testowania przez nie granic oraz osłabienia skuteczności działań wychowawczych. Natomiast konsekwentne egzekwowanie zasad korzystania z mediów, połączone z otwartym dialogiem i wspólnym ustalaniem reguł, pomaga dzieciom kształtować zdrowe nawyki i bezpiecznie porozumiewać się w świecie cyfrowym (American Academy of Pediatrics, 2016).

Wynik ten może również oznaczać, że umiejętność radzenia sobie z zagrożeniami, a tym samym repertuar działań profilaktycznych u matek nadmiernie ochraniających i niekonsekwentnych jest ograniczony, pomimo świadomości zagrożeń i wynikającej z tego negatywnej oceny użytkowania urządzeń ekranowych przez ich dzieci. Samo negatywne ocenianie korzystania z urządzeń ekranowych może wpływać na większe ograniczanie dostępności do nich, co jednak nie jest równoznaczne ze stosowaniem najbardziej skutecznych środków profilaktycznych, a tym samym zwiększaniem wsparcia i mądrym wprowadzaniem dzieci w świat cyfrowy (Dankiewicz, Kotowicz, 2024; Nikken, Schols, 2015). Podobnie restrykcyjne ograniczanie przez

rodziców czasu spędzanego przez dzieci na aktywnościach ekranowych nie wpływa na jakość korzystania z technologii, a tym samym nie przekłada się na rozwijanie kompetencji cyfrowych dzieci (Przybyła-Basista, Kołodziej, 2014). Przejawianie postawy nadmiernie ochraniającej wobec dziecka w codziennym funkcjonowaniu nie implikuje tym samym podjęcia skutecznych działań profilaktycznych, które sprowadzają się głównie do kontrolowania czasu użytkowania urządzeń ekranowych, mogą być również stosowane niekonsekwentnie. Wskazuje to na potrzebę edukacji medialnej matek, szczególnie o postawach nadmiernie ochraniających i niekonsekwentnych, w zakresie profilaktyki zagrożeń ekranowych.

Z kolei w przypadku ojców wykazano, że postawy prawidłowe – akceptująca i wspierająca autonomię – były pozytywnie skorelowane z podejmowaniem działań profilaktycznych, w tym opartych na rozmowie z dzieckiem. Wcześniejsze badania wskazują, że mediacja rodzicielska oparta na dialogu i współuczestnictwie jest bardziej efektywna niż strategię oparte na restrykcjach (O’Keeffe, Clarke-Pearson, 2011). Ponadto wielu autorów badań dotyczących profilaktyki ekranowej podkreśla wagę rozmowy i ustalania zasad dla bezpieczeństwa dziecka w sieci, szczególnie w połączeniu z innymi strategiami, takimi jak nadzór rodzicielski, edukacja medialna i wspólne korzystanie z mediów (Muppalla i in., 2023; O’Keeffe, Clarke-Pearson, 2011). Niniejsze badania wykazały, że rozmów z dzieckiem o zagrożeniach ekranowych jest więcej, gdy sprzyja temu prawidłowa postawa rodzicielska.

5.3. Pytanie 2: Jakie działania profilaktyczne dotyczące korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci rodzice podejmują najczęściej?

Z analizy wypowiedzi matek wynika, że najczęściej stosowaną strategią profilaktyczną jest kontrolowanie czasu ekranowego (95% badanych), a następnie rozmowy z dziećmi (84%). Wśród ojców również dominowała kontrola czasu (91%), natomiast na drugim miejscu znalazło się zapoznanie się z treściami (stronami, gramami i aplikacjami), z których korzysta

dziecko (72%). Wyniki te wskazują na rozbieżność między teorią a praktyką – w literaturze przedmiotu podkreśla się, że najskuteczniejszą strategią mediacji rodzicielskiej jest ustalanie jasnych zasad korzystania z technologii (Livingstone, Blum-Ross, 2020), jednak w praktyce rodzice najrzadziej sięgają po to rozwiązanie (31% matek, 20% ojców). Podobnie w badaniach przeprowadzonych dla Urzędu Komunikacji Elektronicznej (Garlicki i in., 2022) zauważono, że 81,9% rodziców kontroluje aktywności dzieci za pomocą różnych ograniczeń, np. korzystania z aplikacji i programów kontroli rodzicielskiej. Może to wynikać z braku wiedzy o skutecznych metodach profilaktyki oraz z tendencji do stosowania najprostszych i intuicyjnych form kontroli, takich jak ograniczanie czasu ekranowego (Garlicki i in., 2022).

Podsumowanie

Wyniki badań własnych dotyczących związku postaw rodzicielskich i przejawów mediacji rodzicielskiej wskazują, że pozytywne postawy rodzicielskie oparte na akceptacji i wspieraniu autonomii dziecka są związane z częstszym podejmowaniem działań profilaktycznych przez ojców, podczas gdy negatywne postawy nadmiernie ochronne i niekonsekwentne u matek ograniczają skuteczność interwencji. Na ich podstawie można wskazać, że kluczowym kierunkiem działań profilaktycznych powinna być edukacja cyfrowych rodziców, szczególnie w zakresie strategii efektywnej mediacji cyfrowej. Wśród podejmowanych przez nich działań profilaktycznych powinny dominować najskuteczniejsze strategie – oparte na rozmowie o zagrożeniach ekranowych oraz mające na celu ustalenie i wprowadzenie zasad bezpiecznego korzystania z mediów. Kluczowe dla profilaktyki cyfrowej są spójne zasady dotyczące czasu spędzanego przed ekranem oraz rodzaju oglądanych treści.

Istotnym wnioskiem z badań jest również potrzeba promowania strategii mediacji opartej na współuczestnictwie, a nie wyłącznie na kontroli. Wspieranie autonomii dziecka w połączeniu z jasno określonymi zasadami korzystania z mediów, może skuteczniej chronić dziecko przed zagrożeniami online, niż wyłączne poleganie na restrykcyjnych

ograniczeniach. Taki model wychowawczy pozwoli dziecku rozwijać umiejętność samoregulacji i krytycznego myślenia w świecie cyfrowym. W związku z tym działania edukacyjne powinny koncentrować się przede wszystkim na wzmacnianiu i rozwijaniu kompetencji wychowawczych rodziców, które umożliwią im budowanie relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, sprzyjającej otwartej komunikacji na temat korzystania z mediów cyfrowych. Ponadto na rozwijaniu umiejętności samoregulacji, krytycznego myślenia i kompetencji cyfrowych u dzieci oraz budowaniu świadomej kultury korzystania z technologii.

W dobie powszechnego dostępu dzieci do mediów cyfrowych rola rodziców w kształtowaniu zdrowych nawyków technologicznych nabiera szczególnego znaczenia. Od osób dorosłych oczekuje się biegłości technologicznej, świadomości zagrożeń i odpowiedzialności za edukację medialną (Tosun, Mihci, 2020). Cyfrowa profilaktyka rodzicielska powinna więc łączyć elementy mediacji edukacyjnej, kontroli oraz wspólnego uczestnictwa w aktywnościach ekranowych, co potwierdzają badania (Livingstone, Blum-Ross, 2020). Tylko konsekwencja w wychowaniu pozwala stworzyć środowisko sprzyjające rozwojowi dziecka w cyfrowej rzeczywistości, jednak nie oznacza ona sztywności, ale umiejętność dostosowania podejścia do indywidualnych potrzeb dziecka przy zachowaniu spójności ustalonych zasad i wyznawanych wartości.

Codzienna aktywność ekranowa dzieci stanowi wyzwanie dla rodziców, tym bardziej, że nadzorowanie korzystania z mediów powinno odbywać się w sposób naturalny, aby nie było odbierane przez dziecko jako inwazyjne monitorowanie. Badania w Polsce wykazują, że ponad 10% uczniów nie może liczyć na wsparcie rodziców w sytuacjach zagrożenia wynikających z korzystania z urządzeń ekranowych (Dębska, Bigaj, 2019). Kluczowe staje się więc zidentyfikowanie czynników ułatwiających rodzicom to zadanie. Są to przede wszystkim zmienne budujące pozytywny kontekst rodzinny, takie jak otwarta komunikacja, dobry klimat emocjonalny, poczucie bliskości oraz pozytywne nastawienie rodziców do technologii (Krzyżak-Szymańska, 2018; Lunkenheimer,

Dunning, Diercks, Kelm, 2023; Shah, Phadke, 2023). Rodzice powinni stać się dla swoich dzieci pierwszymi edukatorami w zakresie profilaktyki ekranowej, ucząc je krytycznego myślenia, umiejętności radzenia sobie z informacjami i bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych (Nikken, 2017). Profilaktyka i edukacja są niezbędne,

aby pomóc dzieciom wykształcić zdrowe nawyki i postawy wobec urządzeń ekranowych, uwzględniające świadomość szans i zagrożeń związanych z ich użytkowaniem. Istnieje więc pilna potrzeba wsparcia rodziców w ustalaniu zasad korzystania z urządzeń ekranowych w codziennym życiu w celu chronienia e-dzieci przed zagrożeniami.

Bibliografia

- American Academy of Pediatrics (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Bae, Y., Yang, S. (2023). Impacts of parenting and child self-regulation on the problematic use of smart media: A latent profile analysis approach. *Korean Journal of Child Studies*, 44(4), 485-498. <https://doi.org/10.5723/kjcs.2023.44.4.485>
- Beyens, I., Valkenburg, P.M., Piotrowski, J. (2019). Developmental trajectories of parental mediation across early and middle childhood. *Human Communication Research*, 45(2), 226-250. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqy016>
- Bębas, S., Jędrzejko, M.Z., Kasprzak, K., Szwedzik, A., Taper, A. (2017). *Cyfrowe dzieci. Zjawisko, uwarunkowania, kluczowe problemy*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Aspra.
- Brehm, J.W. (1966). *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- Canadian Paediatric Society (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 402-408. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz095>
- Christakis, D.A., Hale, L. (2025). Introduction. (W:) D.A. Christakis & L. Hale (red.), *Handbook of children and screens. Digital media, development, and well-being from birth through adolescence*, 1-4. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5>
- Clark, L.S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory*, 21(4), 323-343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Dankiewicz, M., Kotowicz, A. (2024). The relationship between parental attitudes and the assessment of the benefits and risks of screen devices use among children in early primary school years. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 58(2), 18-26. <https://doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1278>
- Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*. Gdańsk: GWP. (Za:) https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka-1.pdf (dostęp: 19.03.2025).
- Eijnden, van den, R.J.J.M., Spijkerman, R., Vermulst, A.A., van Rooij, T.J., Engels, R.C.M.E. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77-89. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9347-8>
- Gardner, F.E.M. (1989). Inconsistent parenting: Is there evidence for a link with children's conduct problems? *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17, 223-233. <https://doi.org/10.1007/BF00913796>
- Garlicki, M., Wróblewski, J., Mider, D., Suska, A., Terlikowski, W., Kargul, A. (2022). *Analiza funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych w Polsce oraz ocena preferencji konsumentów. 2022 rok. Badania dzieci i rodziców*. Urząd Komunikacji Elektronicznej. (Za:) https://cik.uke.gov.pl/gfx/cik/userfiles/_public/badania_dzieci_i_rodzicow_2022.pdf (dostęp: 19.03.2025).
- Globokar, R. (2018). Impact of digital media on emotional, social and moral development of children. *Nova Prisutnost*, 16(3), 545-560. <https://doi.org/10.31192/np.16.3.8>
- Haddon, L., Vincent, J. (2015). UK children's experience of smartphones and tablets: Perspectives from children, parents and teachers. *Net Children Go Mobile*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4178.0881>
- Hassinger-Das, B., Brennan, S., Dore, R., Golinkoff, R.M., Hirsh-Pasek, K. (2020). Children and screens. (W:) A.J. Sameroff (red.), *Annual Review of Developmental Psychology*, 2, 69-92. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-060320-095612>
- Hsieh, Y.-P., Shen, A.C.-T., Wei, H.-S., Feng, J.-Y., Huang, S.C.-Y., Hwa, H.-L. (2018). Internet addiction: A closer look at multidimensional parenting practices and child mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(12), 768-773. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0435>
- Internet Matters (2018). *Look both ways. Practical parenting in the age of screen*. (Za:) <https://www.internetmatters.org/pl/hub/research/screen-time-report-2018/> (dostęp: 19.03.2025).
- Kardaras, N. (2018). *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmie kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*. Warszawa: Wydawnictwo CeDeWu.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Innocenti Discussion Paper 2017-2. UNICEF Office of Research Innocenti. (Za:) <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf> (dostęp: 19.03.2025).
- Konca, A.S. (2022). Digital technology usage of young children: Screen time and families. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1097-1108. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>
- Krzyżak-Szymańska, E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Livingstone, S. (2009). *Children and the Internet: Great expectations, challenging realities*. Cambridge: Polity Press.
- Livingstone, S., Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: how hopes and fears about technology shape children's lives*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>

- Livingstone, S., Lemish, D., Lim, S.S., Bulger, M., Cabello, P., Claro, M., Cabello-Hutt, T., Khalil, J.F., Kumpulainen, K., Nayar, U.S., Nayar, P., Park, J., Tan, M.M., Prinsloo, J., Wei, B. (2017). Global perspectives on children's digital opportunities: an emerging research and policy agenda. *Pediatrics*, 140(2), 137-141. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758S>
- Livingstone, S., Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19(5), 657-670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>
- Lunkenheimer, E., Dunning, E.D., Diercks, C.M., Kelm, M.R. (2023). Parental regulation of parent and child screen-based device use. *International Journal of Behavioral Development*, 47(5), 410-422. <https://doi.org/10.1177/01650254231179978>
- Mendoza, K. (2013). Surveying parental mediation: Connections, challenges and questions for media literacy. *Journal of Media Literacy Education*, 1(1). <https://doi.org/10.23860/jmle-1-1-3>
- Mróz, A., Solecki, R. (2017). Postawy rodziców wobec aktywności nastolatków w Internecie w percepcji uczniów. *E-mentor*, 4(71), 19-24. <http://dx.doi.org/10.15219/em71.1316>
- Muppalla, S.K., Vuppapapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6): e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Neumann, M.M. (2015). Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology. *Australian Educational Computing*, 30(2), 1-15. (Za:) <https://journal.acce.edu.au/index.php/AEC/article/view/67> (dostęp: 19.03.2025).
- Nikken, P. (2017). Implications of low or high media use among parents for young children's media use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(3). <https://doi.org/10.5817/CP2017-3-1>
- Nikken, P., Oprea, S.J. (2018). Guiding young children's digital media use: SES-differences in mediation concerns and competence. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 1844-1857. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1018-3>
- Nikken, P., Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3423-3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Ofcom (2023). *Children and parents: Media use and attitudes. Report 2023*. (Za:) <https://www.ofcom.org.uk/media-use-and-attitudes/media-habits-children/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2023/> (dostęp: 19.03.2025).
- O'Keeffe, G.S., Clarke-Pearson, K., Council on Communications and Media (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Plopa, M. (2008). *Skala postaw rodzicielskich*. Warszawa: PWN.
- Przybylski, A.K., Weinstein, N. (2017). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1), e56-e65. <https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
- Przybyła-Basista, H., Kołodziej, A. (2014). Parental monitoring of the internet activity of young children and preadolescents. *The New Educational Review*, 36, 315-325. <https://doi.org/10.15804/tner.14.36.2.25>
- Pyżalski, J., Klichowski, M., Przybyła, M. (2014). *Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych (TIK-mobApp) przez dzieci w wieku 3-6 lat*. Raport z badań finansowanych w ramach Innowacji Społecznych Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. (Za:) <http://hdl.handle.net/10593/12555> (dostęp: 19.03.2025).
- Saltuk, M.C., Erciyes, J.C. (2020). Investigation and attitude of parents about the use of technology in preschool children. *e-Journal of New Media*, 4(2), 106-120. <https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2020.4/2.106-120>
- Sanders, W., Parent, J., Forehand, R., Sullivan, A.D., Jones, D.J. (2016). Parental perceptions of technology and technology-focused parenting: Associations with youth screen time. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 28-38. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.005>
- Shah, S.A., Phadke, V.D. (2023). Mobile phone use by young children and parent's views on children's mobile phone usage. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(12), 3351-3355. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_703_23
- Tosun, N., Mihci, C. (2020). An examination of digital parenting behavior in parents with preschool children in the context of lifelong learning. *Sustainability*, 12(18), 7654. <https://doi.org/10.3390/su12187654>
- Uhls, Y.T. (2016). *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczułym*. Kraków: Wydawnictwo IUVI.
- Ulman, P. (2011). Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(8), 74-86. (Za:) <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/06-2011-4.pdf> (dostęp: 19.03.2025).
- Warren, R. (2001). In words and deeds: Parental involvement and mediation of children's television viewing. *Journal of Family Communication*, 1(4), 211-231. https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0104_01
- Weller, J.A., Parker, A.M., Reynolds, M., Kirisci, L., Michaels, L. (2024). Longitudinal associations between parenting practices and children's later decision-making competence. *Applied Developmental Science*, 29(2), 93-109. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2287203>
- Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.02.009>
- Valkenburg, P.M., Piotrowski, J.T., Hermanns, J., de Leeuw, R. (2013). Developing and validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research*, 39(4), 445-469. <https://doi.org/10.1111/hcre.12010>