

Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

JAKUB BŁAŻEJ KORDY

ORCID: 0000-0002-8585-1968

j.kordy@student.uw.edu.pl

JULIA OLSZEWSKA

ORCID: 0009-0007-7998-4549

jm.olszewska4@student.uw.edu.pl

JULIA BARLIŃSKA

ORCID: 0000-0001-6014-9390

jbarlinska@psych.uw.edu.pl

ANNA CIERPKA

ORCID: 0000-0003-2846-3413

anna.cierpka@psych.uw.edu.pl

*Bezpieczne praktyki rodzicielskie online a style mediacyjnej  
roli rodzica, zaangażowanie w rodzicielstwo oraz uważność  
rodzicielska*

The Relationship between Parental Practices in Online Safety, Parental Mediation Styles, Parental Involvement and Mindful Parenting

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Kordy, J.B., Olszewska, J., Barlińska, J., Cierpka, A. (2024). Bezpieczne praktyki rodzicielskie online a style mediacyjnej roli rodzica, zaangażowanie w rodzicielstwo oraz uważność rodzicielska. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 37(4), 7–20. DOI: 10.17951/j.2024.37.4.7-20.

ABSTRAKT

W czasach cyfrowego społeczeństwa problem ochrony dzieci przed negatywnym wpływem Internetu jest ważnym obszarem badań naukowych. Efektywna ochrona nieletnich przed zagrożeniami z sieci wymaga szczególnych kompetencji rodzicielskich. Celem badania była eksploracja związków bezpiecznych praktyk rodzicielskich online z mediacyjną rolą rodzica, zaangażowaniem w rodzicielstwo i uważnością rodzicielską. Przeprowadzono badanie na łącznej próbie

$N = 38$  osób. Badani wypełniali autorskie narzędzie Bezpiecznych praktyk rodzicielskich online (BPRO) oraz Kwestionariusz zaangażowania rodzicielskiego i Kwestionariusz uważności rodzicielskiej. Analizy wykazały, że uważność rodzicielska jest związana ze wszystkimi stylami mediacji rodzicielskiej. Natomiast zaangażowanie w rodzicielstwo okazało się być istotnie związane jedynie z aktywną mediacją. Badanie wnosi istotny wkład w wiedzę o mediacyjnej roli rodzica w zakresie bezpieczeństwa dzieci w Internecie, ze szczególnym uwzględnieniem uważności rodzicielskiej, która jest kluczowym czynnikiem chroniącym przed zagrożeniami oraz wspomagającym rozwojowe korzystanie z Internetu przez dzieci. Upowszechnianie się uważności w rodzinach oraz wzrost świadomości na temat mediacyjnej roli rodzica jest obiecującym kierunkiem badań i profilaktyki cyberbezpieczeństwa.

**Słowa kluczowe:** bezpieczne praktyki rodzicielskie online; mediacyjna rola rodzica; zaangażowanie rodzicielskie; uważność rodzicielska

## WPROWADZENIE

„Coraz częściej na całym świecie, dzieci chcą być – *always on*” (Livingstone i in., 2018, s. 1104). Internet został nieodwracalnie wpisany w środowisko rodzinne, rówieśnicze i szkolne. Czas spędzany przez dzieci w sieci każdego dnia w wielu krajach niemal podwoił się od 2010 roku – z około 1 do 3 godzin dziennie w Hiszpanii oraz z około 2 do 3 i pół godziny w Norwegii (Smahel i in., 2020). Około 80% polskich nastolatków korzysta z Internetu „wiele razy dziennie bądź niemal przez cały czas” (Pyżalski i in., 2019, s. 18). We współczesnych podejściach nie koncentruje się na odłączeniu ich od Internetu, ale na przyjrzeniu się, jak zmieniają się świat i relacje w kontekście Internetu oraz w jaki sposób można optymalizować relację dzieci z technologią (Livingstone i in., 2018).

Obiecujące może być zwrócenie uwagi na psychologiczne uwarunkowania zaangażowania rodzicielskiego w kontekście mediacyjnej roli wychowawczej online (Warren, 2001). Zaangażowanie rodzicielskie, uważność rodzicielska oraz uwzględnianie perspektywy dziecka wydają się być konceptami adresującymi najważniejsze aspekty tej relacji (Livingstone i in., 2017).

Dane wskazują, że styl rodzicielski ma związek z intensywnością używania Internetu przez dzieci (Rosen i in., 2008). W kontekście stylów rodzicielskich online badacze wyróżniają konstrukty na różnych poziomach: style rodzicielskie online (Valcke i in., 2010) oraz strategie zachowań rodziców w ramach mediacyjnej roli rodzica (Livingstone, Helsper, 2008; Kirwil, 2009; Chakroff, Nathanson, 2011). Zestawienie różnych koncepcji prezentuje tabela 1. Te pierwsze dotyczą poziomu konkretnych zachowań opiekuńczych wobec dzieci online, ta druga rozpatrywana przez badaczy jako trój- lub pięcioskładowy opis bardziej generalnego zbioru strategii rodzicielskich, służących minimalizacji ryzyka wynikającego z kontaktu dzieci i młodzieży z nowymi technologiami.

Tabela 1. Porównanie koncepcji opisujących bezpieczne praktyki rodziców online: stylów rodzicielskich online, trzyczynnikowej teorii mediacyjnej roli rodzica oraz pięć mediacyjnych strategii rodzicielskich

Koncepcja	Style rodzicielskie / rodzaje mediacji				
Style rodzicielskie online (Valcke i in., 2010)	styl liberalny ( <i>permissive</i> )	styl bierny ( <i>laissez-faire</i> )		styl autorytatywny ( <i>authoritative</i> )	styl autorytarny ( <i>authoritarian</i> )
Trój czynnikowa teoria mediacji rodzicielskiej (Chakroff, Nathanson, 2011)	aktywna mediacja		restrykcyjna mediacja		współtowarzyszenie
Mediacyjne strategie rodzicielskie (Livingstone i in., 2011)	aktywna mediacja korzystania z Internetu	aktywna mediacja bezpieczeństwa w Internecie	restrykcyjna mediacja	kontrola technologiczna	monitorowanie

Źródło: opracowanie własne.

## Mediacyjna rola rodzica

„Mediacyjna rola rodziców w używaniu Internetu przez ich dzieci może być definiowana jako strategie regulacyjne, które rodzice wprowadzają, w celu maksymalizacji korzyści i minimalizacji ryzyka płynącego z korzystania z Internetu” (Kirwil, 2009, s. 395)<sup>1</sup>. Na styl mediowania rodzicielskiego wpływ mają procesy dynamiki rodziny i sposób wychowywania dzieci. Ponadto obrany styl mediacyjny przyczynia się do kształtowania rodzinnych internetowych wartości, praktyk oraz etosu korzystania z mediów (Livingstone, Helsper, 2008).

Jedną z pierwszych koncepcji na tym gruncie stworzyły Chakroff i Nathanson (2011), które rozróżniły trzy typy mediowania rodzicielskiego – aktywną mediację, restrykcyjną mediację oraz współtowarzyszenie (*co-viewing*).

Aktywna mediacja – to wsparcie dziecka w zakresie rozumienia treści, które widzi online oraz komunikacja z nim na tematy związane z używaniem technologii (Chakroff, Nathanson, 2011).

Restrykcyjna mediacja jest rozumiana jako nakładanie dziecku ograniczeń technologicznych i dawanie zasad (Chakroff, Nathanson, 2011).

Współtowarzyszenie (*co-viewing*) to styl mediacyjny wyróżniony już dla kontekstu kontaktu dziecka ze starszym medium – telewizją. Początkowo współtowarzyszenie definiowano jako oglądanie telewizji z dzieckiem (Valkenburg i in., 1999), bez konieczności rozmowy. W rozumieniu kontaktu dziecka z Internetem styl *co-viewing* wiąże się z większym zainteresowaniem oglądanymi treściami, a także sprawia, że

<sup>1</sup> Tłumaczenie autorskie.

dziecko czuje aprobatę rodzica dla napotykanych treści (Chakroff, Nathanson, 2011). Styl ten okazywał się pozytywny, gdy współoglądane treści były edukacyjne. Ta strategia tworzy także przestrzeń do modelowania zachowań pozytywnych.

Jednakże granice między tymi stylami nie są ostre, a także nie ma katalogu praktyk rodzicielskich – jednoznacznych wskazań, jaki typ zachowań zalicza się do jakiego stylu. Liczni badacze w zupełnie różny sposób ujmowali mediacyjną rolę rodzica (Beyens i in., 2022). W celu zaadresowania tej luki na potrzeby niniejszego badania został stworzony model integrujący te różne konstrukty bezpiecznych praktyk rodzicielskich online: style rodzicielskie, strategie rodzicielskie i mediacyjną rolę rodzica.

## ZAANGAŻOWANIE W RODZICIELSTWO

Zaangażowanie w rodzicielstwo oznacza „nabytą skłonność do długotrwałego skoncentrowania aktywności i przeżyć z nią związanych na roli matki/ojca” (Bakiera, 2013a, s. 170). Przejawia się ono w akceptacji roli i konstruktywnym nastawieniu wobec rodzicielstwa. Istotnymi aspektami są również aktywności adekwatne do fazy rozwojowej dziecka oraz autentyczna troska o jego rozwój. Postawa zaangażowanego rodzicielstwa wykazuje się w określonym sposobie myślenia, przeżywania emocji, wartościowania i działania wobec dziecka (Bakiera, 2013a, s. 170).

„Zaangażowanie rodzicielskie w życie własnych dzieci wpływa całościowo na ich zachowania” (Kim, 2009, s. 89)<sup>2</sup>. Postuluje się, że zaangażowanie rodzicielskie jest związane pozytywnie z motywacją do uczenia się (Fan i in., 2012), jest czynnikiem ochronnym przeciw wiktyimizacji rówieśniczej (Nocentini i in., 2019) oraz może obniżać poziom cyberprzemocy i cyber wiktyimizacji (Baldry i in., 2019).

W kontekście bezpieczeństwa online zaangażowanie i wsparcie rodzicielskie w kwestii używania Internetu istotnie przewidywały niższe problematyczne korzystanie z Internetu (*internet expectancy*) oraz niższy wskaźnik tendencji do uzależnienia się od Internetu (*internet adiction tendency*; zob. Chou, Lee, 2017). Dane te wydają się korespondować z korelatami autorytatywnego stylu rodzicielskiego online oraz balansem między aktywną i restrykcyjną mediacyjną rolą rodzica, co daje podstawę do oczekiwania związku między mediacyjną rolą rodzica a zaangażowaniem w rodzicielstwo.

## UWAŻNOŚĆ RODZIELSKA

Uważność rodzicielska (*mindful parenting*) to „intencjonalne i nieoceniające zwracanie uwagi przez rodziców na wyłaniające się z chwili na chwilę doświadczenie podczas ich interakcji z dzieckiem” (Duncan, 2007; za: Wegner,

---

<sup>2</sup> Tłumaczenie autorskie.

Wojciechowska, 2016, s. 25). Uważa się, że uważność rodzicielska wpływa na czynniki rodzicielskie i wyniki psychologiczne rodziców, a także na rozwój emocjonalny i behawioralny dziecka oraz relacje rodzinne. W podejściu Siegela i Hartzella pogłębienie zrozumienia samego siebie jako rodzica jest kluczowe dla bliskiej relacji z dzieckiem oraz stymulowania jego samoświadomości i rozwoju (2015). W porównaniu do postaw rodzicielskich „uważność rodzicielska zdaje się być konstruktem szerszym, który obejmuje specyficzne postawy rodzica zarówno względem dziecka, jak i siebie” (Wegner, Wojciechowska, 2016, s. 29). Uważne rodzicielstwo zostało opisane jako zestaw praktyk, które są zintegrowane z myślami, uczuciami i zachowaniami rodzica, poprzez świadomość chwili obecnej i akceptację podczas interakcji rodzic–dziecko (Gouveia i in., 2016; Coatsworth i in., 2018). Badania przeprowadzone przez Celina Low Jones (2019) wskazują, że dzieci rodziców praktykujących techniki *mindfulness* są istotnie mniej narażone na negatywny wpływ Internetu. Wiąże się to z wysoką świadomością rodziców oraz przekazywaniem dzieciom zdrowych nawyków korzystania z sieci. Dane te wydają się korespondować z aktywną mediacyjną rolą rodzica oraz ze współtowarzyszeniem, co daje podstawę do oczekiwania związku między tymi stylami mediacyjnej roli rodzica a uważnością rodzicielską.

## PROBLEMATYKA BADAŃ WŁASNYCH

Badania pokazują, że style rodzicielskie, wykształcenie rodziców oraz ich sposób korzystania z Internetu ma znaczenie dla używania go przez ich dzieci (Valcke i in., 2010). Jednak nie jest jasne, który konkretnie styl rodzicielski, styl mediacyjny ma być stosowany, aby dobrze spełniał ochronną rolę dla dziecka w Internecie. Zaangażowanie w rodzicielstwo zdaje się uzupełniać współczesne ujęcia mediacyjnej roli rodzica. Za istotną rolę uważności rodzicielskiej przemawiają argumenty, że łączy ona szeroko poznany konstrukt *mindfulness* z kontekstem relacyjnym i podkreśla wzajemność w diadzie rodzic–dziecko (Wegner, Wojciechowska, 2016). Ostatecznie „chodzi o to, aby rodzice byli świadomi niebezpieczeństw, jakie mogą napotkać dzieci. Dzięki temu mogą podjąć odpowiednie działania profilaktyczne i przygotować się do ewentualnej interwencji, kiedy zajdzie taka potrzeba...” (Knol-Michałowska, 2012, s. 325).

Rodzice podejmują wiele trudu, aby sprostać coraz to nowszym wymaganiom dzieci przebywającym w świecie wciąż unowocześnianych mediów cyfrowych (Ofcom, 2016). Badania pokazują, że nie zawsze praktyki rodzicielskie są stosowane adekwatnie do potrzeb dzieci i sytuacji (Stoilova, Livingstone, Kha-zbak, 2021). Z badań Barlińskiej, Plichty, Pyżalskiego i Szuster (2018) wynika, że pomoc niesiona młodzieży ogranicza się zazwyczaj do sytuacji kryzysowych, z pominięciem regularnego wsparcia i edukacji.

Konstruując plan badawczy, podjęto próbę eksploracji związków bezpiecznych praktyk rodzicielskich online z mediacyjną rolą rodzica, zaangażowaniem w rodzicielstwo i uważnością rodzicielską. W drodze poszukiwania kierunku badań własnych w istniejącej literaturze można było wyszczególnić, że:

- 1) zaangażowanie rodzicielskie przewidywało niższe problematyczne korzystanie z Internetu i niższy wskaźnik tendencji do uzależnienia się od Internetu (Chou, Lee, 2017),
- 2) dzieci rodziców praktykujących techniki *mindfulness* są istotnie mniej narażone na negatywny wpływ Internetu (Jones, 2019),
- 3) wprowadzane przez rodziców praktyki i podejmowane działania mogą być definiowane jako mediacyjna rola rodziców w kontekście używania Internetu (Kirwil, 2009).

W związku z powyższymi obserwacjami postawiono hipotezę: rodzice charakteryzujący się wyższym poziomem uważności i zaangażowania będą częściej stosowali bezpieczne praktyki rodzicielskie online.

## METODA

Podstawowym narzędziem był autorski kwestionariusz Bezpiecznych praktyk rodzicielskich online (BPRO). Bezpieczne praktyki rodzicielskie online to konkretne zachowania podejmowane przez rodziców w celu ochrony własnych dzieci przed cyberzagrożeniami. Podstawę do opracowania BPRO stanowiły edukacyjne materiały dla rodziców na temat bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie opracowane przez ekspertów FDDS we współpracy z dr Barlińską z WP UW (8 zasad ekranowych) oraz kompendium dla rodziców (Wrześień-Gandolfo, 2014).

Zachowania rodziców zostały zakwalifikowane w badaniu pilotażowym metodą sędziów kompetentnych do trzech stylów mediacyjnej roli rodzica: Aktywnej Mediacji, Restrykcyjnej Mediacji oraz Współtowarzyszenia. Przykładowe stwierdzenia Aktywnej mediacji to „Spędzam czas z moim dzieckiem” i „Rozmawiam z nim o jego aktywności w Internecie”.

Przykładowe stwierdzenia Restrykcyjnej mediacji to „korzystanie z funkcji/aplikacji kontroli rodzicielskiej” i „zwracanie uwagi na ograniczenia wiekowe w grach i aplikacjach”.

Przykładowe stwierdzenia Współtowarzyszenia to „zorganizowanie rodzinnego czasu bez urządzeń elektronicznych” oraz „niekorzystanie z ekranów podczas posiłków”.

Zmienna ta miała następujące możliwości punktowe: 1 (*nigdy*), 2 (*rzadko*), 3 (*czasem*), 4 (*często*), 5 (*zawsze*), a jej wskaźnik stanowiła średnia z wyników uzyskanych na skali dla 48 stwierdzeń.

## BADANIE

Celem badania była eksploracja zależności pomiędzy bezpiecznymi praktykami rodzicielskimi online a zaangażowaniem w rodzicielstwo i uważnością rodzicielską. Badanie było kwestionariuszowe, indywidualne i anonimowe. Zostało przeprowadzone za pomocą platformy Qualtrics. Odpowiedzi zebrano w październiku i listopadzie 2021 roku.

Zmiennymi niezależnymi w tym badaniu były zaangażowanie w rodzicielstwo i uważność rodzicielska. Zaangażowanie w rodzicielstwo ma charakter zmiennej ilościowej (ilorazowej), a jej wskaźnikiem był uzyskany sumaryczny wynik. Uważność rodzicielska ma również charakter zmiennej ilościowej (ilorazowej), a jej wskaźnikiem był uzyskany sumaryczny wynik.

W badaniu tym zmienną zależną były bezpieczne praktyki rodzicielskie online, a jej wskaźnikiem średnia częstość uzyskana z 48 pozycji kwestionariusza.

Do pomiaru uważności rodzicielskiej posłużono się Kwestionariuszem uważności rodzicielskiej w rozszerzonej wersji (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009) oraz w polskiej translacji (Wegner, 2015). Badani ustosunkowywali się do pozycji na skali 1–5. Ze względu na internetowy charakter badania została dodana pozycja 0 (*nie wiem*).

Przykładowe stwierdzenie: „18. Gdy nie wychodzą mi rzeczy, które staram się robić jako rodzic, umiem to zaakceptować i przejść do czegoś nowego”.

Do pomiaru Zaangażowania rodzicielskiego służył Kwestionariusz zaangażowania rodzicielskiego (Bakiera, 2013b). Składa się on z 34 pozycji dotyczących zaangażowania w rodzicielstwo. Osoba badana reaguje na kolejne pozycje testowe, odpowiadając na skali Likerta 1–7 (*nigdy–zawsze*). Ze względu na internetowy charakter badania przyjęto dodatkową odpowiedź 0 (*nie wiem*), która została zakodowana jako braki zmiennych.

Przykładowa pozycja: „12. Rodzicielstwo warte jest poświęcenia mojego czasu i energii”.

W badaniu wzięło udział 37 kobiet i 1 mężczyzna ( $N = 38$ ;  $M = 40,92$ ;  $SD = 4,85$ ).

Badanie było skierowane do rodziców dzieci w wieku 7–11 lat. Kwestionariusz dostępny był online na przełomie października i listopada 2021 roku. Przeprowadzone badanie miało charakter anonimowy, trwało około 15–20 minut i można było przerwać w dowolnym momencie. Na narzędzie składały się odpowiednio: instrukcja, metryczka, Kwestionariusz bezpiecznych praktyk rodzicielskich online, Kwestionariusz uważności rodzicielskiej i Kwestionariusz zaangażowania rodzicielskiego oraz podziękowania.

## WYNIKI

Do analiz statystycznych skorzystano z programu SPSS w wersji 26.

W celu sprawdzenia, czy rodzice charakteryzujący się wyższym poziomem uważności i zaangażowania będą częściej stosowali bezpieczne praktyki rodzicielskie online, przeprowadzono korelacje r-pearsona dla zmiennych niezależnych oraz dla zmiennych zależnych. Matryca z wynikami korelacji znajduje się w tabeli 2.

Tabela 2. Matryca korelacji BPRO ogółem, aktywnej mediacji, restrykcyjnej mediacji, współtowarzyszenia, uważności rodzicielskiej oraz zaangażowania w rodzicielstwo

Zmienna	BPRO	AM	RM	W	Uważność rodzicielska	Zaangażowanie rodzicielskie
BPRO	–	–	–	–	–	–
AM	0,934**	–	–	–	–	–
RM	0,968**	0,844**	–	–	–	–
W	0,539**	0,416**	0,419**	–	–	–
Uważność rodzicielska	0,510**	0,549**	0,437**	0,322*	–	–
Zaangażowanie rodzicielskie	0,284	0,321*	0,214	0,263	0,407*	–

$N=38$ ; \* korelacje istotne na poziomie 0,05; \*\* korelacje istotne na poziomie 0,01; BPRO – bezpieczne praktyki rodzicielskie online; AM – aktywna mediacja; RM – restrykcyjna mediacja; W – współtowarzyszenie.

Źródło: opracowanie własne.

Uważność rodzicielska koreluje pozytywnie, istotnie i silnie ze wszystkimi stylami zmiennej zależnej. Z kolei zaangażowanie rodzicielskie koreluje dodatnio tylko z aktywną mediacją ( $r(38) = 0,321$ ;  $p < 0,05$ ). Ponadto uważność rodzicielska i zaangażowanie w rodzicielstwo korelują ze sobą silnie, dodatnio i istotnie ( $r(38) = 0,407$ ;  $p < 0,05$ ).

W celu uzyskania bardziej szczegółowego obrazu wyników w kolejnym kroku przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji, aby sprawdzić, czy poziom uważności rodzicielskiej wpływa na bezpieczne praktyki rodzicielskie online zależnie od poziomu zaangażowania w rodzicielstwo.

Aby umożliwić ten rodzaj analiz, przeprowadzono rekodowanie zmiennych niezależnych, czyli podział według 33 centyla i 67 centyla. Utworzono trzy stopnie nasilenia zmiennych niezależnych – poziom uważności rodzicielskiej: niski, średni, wysoki, oraz poziom zaangażowania rodzicielskiego: niski, średni, wysoki. Przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji w schemacie 3 (poziom uważności: niski, średni, wysoki) x 3 (poziom zaangażowania: niski, średni, wysoki) na BPRO. Wyniki analiz znajdują się w tabeli 3.



Tabela 3. Wyniki efektów głównych dwuczynnikowej analizy wariancji w schemacie 3 (uwagażność niska, średnia, wysoka) x 3 (zaangażowanie niskie, średnie, wysokie) na BPRO

Efekt	$F$	$p$	Uważność rodzicielska			Zaangażowanie rodzicielskie		
			niska	średnia	wysoka	niskie	średnie	wysokie
Uważność rodzicielska	$F(2,29) = 4,662$	0,018						
Zaangażowanie rodzicielskie	$F(2,29) = 0,175$	0,840	$M = 3,08$	$M = 3,49$	$M = 3,68$	$M = 3,34$	$M = 3,34$	$M = 3,60$
Uważność rodzicielska* Zaangażowanie rodzicielskie	$F(4,29) = 0,872$	0,493	$SD = 0,54$	$SD = 0,52$	$SD = 0,37$	$SD = 0,60$	$SD = 0,48$	$SD = 0,53$

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki wykazały istotny statystycznie efekt główny uważności rodzicielskiej:  $F(2, 29) = 4,662$ ;  $p = 0,018$ ;  $\eta^2 = 0,24$ . Oznacza to istotną różnicę w BPRO ze względu na stopień nasilenia uważności rodzicielskiej. W celu sprawdzenia, które konkretnie stopnie nasilenia zmiennej niezależnej uważność różnią się od siebie, przeprowadzono analizy *post-hoc* testem Scheffe, które wykazały, że osoby badane uważne w stopniu niskim miały istotnie niższe wyniki w BPRO ( $M = 3,08$ ;  $SD = 0,54$ ) niż osoby badane uważne w stopniu wysokim ( $M = 3,68$ ;  $SD = 0,37$ ). Wynik ten oznacza, że osoby uzyskujące wyższe wyniki na skali uważnego rodzicielstwa deklarują też częstsze podejmowanie bezpiecznych praktyk rodzicielskich online.

Efekt główny zaangażowania w rodzicielstwo okazał się natomiast nieistotny statystycznie:  $F(2,29) = 0,175$ ;  $p = 0,84$ . Oznacza to, że osoby uzyskujące wyższe lub niższe wyniki na skali zaangażowania w rodzicielstwo nie były zróżnicowane pod względem podejmowania BPRO. Efekt główny interakcji uważności rodzicielskiej i zaangażowania rodzicielskiego był również nieistotny statystycznie:  $F(4,29) = 0,872$ ;  $p = 0,493$ . To z kolei oznacza, że uważność rodzicielska nie była związana z podejmowaniem BPRO w zależności od zaangażowania rodzicielskiego.

## PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Uważność rodzicielska miała istotny, pozytywny związek ze wszystkimi stylami mediacji rodzicielskiej oraz z bezpiecznymi praktykami rodzicielskimi online ogółem. Zaangażowanie rodzicielskie okazało się jednak być istotnie związane jedynie z aktywną mediacją. Co więcej, okazuje się, że im bardziej osoba

jest uważna, tym w większym stopniu deklaruje używanie bezpiecznych praktyk rodzicielskich online.

## DYSKUSJA

W omawianych badaniach uważność rodzicielska wyłania się jako szczególnie istotny konstrukt dla mediacyjnej roli rodzica online. Okazała się ona istotnie i pozytywnie związana ze wszystkimi kategoriami działań bezpiecznie mediującego rodzica. Co więcej, z analiz statystycznych wynika, że im wyższa uważność, tym więcej stosowanych bezpiecznych praktyk rodzicielskich online. Jest to zgodne z danymi Wegner i Wojciechowskiej (2016), które podają, że uważność rodzicielska jest szerokim konstruktem, uwzględniającym perspektywę dziecka i rodzica, co jest kluczowe dla korzystnych efektów używania technologii. Z kolei zaangażowanie rodzicielskie było pozytywnie związane tylko z aktywną formą mediacji rodzicielskiej. Przymuszczalnie oznacza to, że rodzic zaangażowany będzie współuczestniczył aktywnie w życiu technologicznym swojego dziecka, ale nie będzie niósł przykładowo ani nakładał zbyt wielu restrykcji. Związki ze stylami mediacji implikują również inne spojrzenie na zaangażowanie w rodzicielstwo niż badania Bakiery, które u rodziców zaangażowanych postulowały wysoką motywację do działań w ramach rodzicielstwa (2013a). Rodzi się pytanie, czy motywacja powinna stosować się do wszystkich działań czy tylko tych najistotniejszych. Ostatecznie zaangażowanie w rodzicielstwo oznaczało mniej uzależnień od sieci (Chou, Lee, 2017), zatem, być może, spełnia swoją korzystną rolę również w kontekście online.

Niezależnie od powyższych rozważań styl aktywnej mediacji rodzicielskiej wyłania się jako ten najkorzystniejszy, łączący zarówno uważność, jak i zaangażowanie rodziców. Ponadto aktywna mediacja zdaje się rzeczywiście ograniczać niechciany wpływ mediów, o czym pisały wcześniej przywołane Chakroff i Nathanson (2011). Rezultat ten jest niezgodny z niektórymi sugestiami Nathanson (2015) o niekorzystnych skutkach aktywnej mediacji. Otrzymane w wynikach współwystępowanie trzech stylów mediacji rodzicielskiej z uważnością i zaangażowaniem pokrywa się z doniesieniami Rosen i współpracowników (2008), którzy pokazali, że autorytatywność rodzica (odpowiednik aktywnej mediacji) była związana z mniejszą podatnością na zagrożenia online niż w stylu autorytarnym (odpowiednik restrykcyjnej mediacji). Podobnie jak relacja z rodzicami jest czynnikiem chroniącym efektywniej przed cyberprzemocą niż kontrola technologiczna (Stoilova i in., 2021), tak też uważność, zawierająca aspekt relacyjny, może stanowić kluczowy czynnik chroniący dziecko przed różnymi zagrożeniami online. Wniosek ten konstytuuje fundament pod wprowadzenie treningów *mindfulness* do powszechnego użytku w cyfrowym społeczeństwie, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. W przypadku jednych i drugich istnieją przesłanki mówiące o tym, że takie treningi są skuteczne tak dla dorosłych (Wegner, Wojciechowska, 2016),

jak i dla dzieci w wieku 5–12 (Snel, 2015). Kształtowanie uważności w rodzinach może być zatem obiecującym kierunkiem sprzyjającym poprawie jakości relacji w rodzinie, zwiększeniu poziomu satysfakcji rodzicielskiej, redukując niespójne i agresywne zachowania rodziców i dzieci, także te w cyberprzestrzeni.

Badanie przyczynia się do lepszego rozumienia mediacyjnej roli rodzica i wnosi istotny wkład w wiedzę o rekomendowanych aktywnościach, które mogą podejmować rodzice w kontekście używania Internetu. Dokonano tego przez zbadanie relacji stylów mediacji z uważnością rodzicielską i zaangażowaniem w rodzicielstwo.

## OGRANICZENIA

Przeprowadzone badanie wiąże się z pewnymi ograniczeniami, które uzupełniają rozumienie wyników oraz są podstawą do planowania przyszłych badań. Zdecydowano się na samoopisowe gromadzenie danych. Taka forma jest narażona na zniekształcenie aprobatą społeczną. Należy zaznaczyć, że w badaniu zostało użyte niestandardowe narzędzie, z długą listą stwierdzeń, które nie miało mierzonych właściwości psychometrycznych.

Warto zauważyć, że grupę rodziców stanowiły niemal same kobiety (i jeden mężczyzna), co rodzi pytanie, czy deklaracje ojców mogą się istotnie różnić od deklaracji matek. Ponadto badani dorośli to osoby przechodzące kurs dotyczący uważności w rodzicielstwie w kontekście używania Internetu. Wysokie wyniki w działaniach online, uważności i zaangażowania mogą być spowodowane charakterystyką grupy. Ponadto analizy statystyczne odbywały się na podstawie korelacji, co należy wziąć pod uwagę przy tworzeniu wniosków.

## DALSZE KIERUNKI BADAŃ

Problem ochrony dzieci przed negatywnym wpływem Internetu wciąż wymaga eksploracji badawczej. Korzystanie z technologii przez dzieci to zarówno korzyści edukacyjne, rozwojowe, jak i zagrożenia. Ważnym kierunkiem eksploracji badawczej jest zatem sprawdzanie, co konkretnie w relacjach z rodzicami sprawia, że maksymalizowane są te pierwsze i minimalizowane drugie. Badanie warto powtórzyć na grupach zależnych – z udziałem rodziców i ich dzieci. Pozwoli to na przyjęcie szerszej perspektywy. Intuicyjnym rozszerzeniem badań byłoby też zbadanie większej liczby mężczyzn oraz grup innych niż osoby przechodzące kurs na temat związany z przedmiotem badań. Ostatecznie znacząca nadreprezentacja kobiet zawęży wnioski bardziej do jednej płci. Kontrola tej zmiennej mogłaby prowadzić do odrębnych wniosków.

Wieloaspektowe badania w zakresie adaptacyjnego korzystania z technologii cyfrowej dają nadzieję na zwiększającą się świadomość i odpowiedzialne użytkowanie zasobu cyberprzestrzeni.

## BIBLIOGRAFIA

- Bakiera, L. (2013a). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Warszawa: Difin.
- Bakiera, L. (2013b). Zaangażowane rodzicielstwo – problemy definicyjne, wskaźniki i pomiar. *Społeczeństwo i Rodzina*, 36(3), 19–34.
- Bakiera, L. (2019). Wychowanie i rodzicielstwo, styl wychowania i styl rodzicielski. Analiza terminologiczna. *Psychologia Wychowawcza*, 58, 60–72.
- Baldry, A.C., Sorrentino, A., Farrington, D.P. (2019). Cyberbullying and Cybervictimization Versus Parental Supervision, Monitoring and Control of Adolescents' Online Activities. *Children and Youth Services Review*, 96, 302–307. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.11.058.
- Barlińska, J., Małecka, A., Świątkowska, J. (2018). *Cyberbezpieczeństwo: charakterystyka, mechanizmy i strategie zaradcze w makro i mikro skali*. Warszawa: Texter.
- Barlińska, J., Plichta, P., Pyżalski, J., Szuster, A. (2018). Ich słowami—obraz pomocy w sytuacjach cyberprzemocy rówieśniczej z perspektywy uczniów. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(4), 82–115.
- Beysens, I., Keijsers, L., Coyne, S.M. (2022). Social Media, Parenting, and Well-Being. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101350. DOI: 10.1016/j.copsyc.2022.101350.
- Bracke, D., Corts, D. (2012). Parental Involvement and the Theory of Planned Behavior. *Education*, 133(1), 188–201.
- Coatsworth, J.D., Timpe, Z., Nix, R.L., Duncan, L.G., Greenberg, M.T. (2018). Changes in Mindful Parenting: Associations with Changes in Parenting, Parent–Youth Relationship Quality, and Youth Behavior. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4), 511–529. DOI: 10.1086/701148.
- Chakroff, J.L., Nathanson, A.I. (2011). Parent and School Interventions. Mediation And Media Literacy. W: S. Calvert, B. Willson (Eds.), *The handbook of Children, Media, and Development*. Oxford: Willey Blackwell.
- Chou, C., Lee, Y.H. (2017). The Moderating Effects of Internet Parenting Styles on the Relationship Between Internet Parenting Behavior, Internet Expectancy, and Internet Addiction Tendency. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 26(3), 137–146. DOI: 10.1007/s40299-017-0334-5.
- Cowling, C., Van Gordon, W. (2022). Mindful Parenting: Future Directions and Challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 50–70. DOI: 10.1080/24721735.2021.1961114.
- Duncan, L.G., Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190–202. DOI: 10.1007/s10826-009-9313-7.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., Greenberg, M.T. (2009). A Model Of Mindful Parenting: Implications For Parent-Child Relationships And Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. DOI: 10.1007/s10567-009-0046-3.
- Fan, W., Williams, C.M., Wolters, C.A. (2012). Parental Involvement in Predicting School Motivation: Similar and Differential Effects Across Ethnic Groups. *The Journal of Educational Research*, 105(1), 21–35. DOI: 10.1080/00220671.2010.515625.
- Gouveia, M.J., Carona, C., Canavarro, M.C., Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7, 700–712. DOI: 10.1007/s12671-016-0507-y.
- Jones, C.L. (2019). *Mindfulness As A New Parenting Model to Scaffold Children Against Risks of Media Exposure*. Fielding Graduate University.
- Kim, Y. (2009). Minority Parental Involvement and School Barriers: Moving the Focus away from Deficiencies of Parents. *Educational Research Review*, 4(2), 80–102. DOI: 10.1016/j.edurev.2009.02.003.

- Kirwil, L. (2009). Parental Mediation of Children's Internet Use in Different European Countries. *Journal of Children and Media*, 3(4), 394–409. DOI: 10.1080/17482790903233440.
- Knol-Michałowska, K. (2012). Rola rodziny w interwencji i profilaktyce zagrożeń w Internecie. *Studia Edukacyjne*, 23, 301–327.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., Ólafsson, K. (2011). *Risk and safety on the internet: The perspective of European Children. Full Findings from the EU Kids Online survey of 9–16 Year Olds and Their Parents*. London: EU Kids Online, LSE. <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Livingstone, S., Helsper, E.J. (2008). Parental Mediation of Children's Internet Use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 52(4), 581–599. DOI: 10.1080/08838150802437396.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., Lagae, K. (2015). *How Parents of Young Children Manage Digital Devices at Home: The Role of Income, Education and Parental Style*. London: EU Kids Online, LSE.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Staksrud, E. (2018). European Research on Children's Internet Use: Assessing the Past and Anticipating the Future. *New Media and Society*, 20(3), 1103–1122. DOI: 10.1177/1461444816685930.
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E.J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G.A., Folkvord, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82–105. DOI: 10.1111/jcom.12277.
- Livingstone, S., Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children (CO:RE Short Report Series on Key Topics)*. Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE – Children Online: Research and Evidence. DOI: 10.21241/ssoar.71817.
- Nathanson, A.I., Cantor, J. (2000). Reducing the Aggression-Promoting Effect of Violent Cartoons by Increasing Children's Fictional Involvement with the Victim: A Study of Active Mediation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(1), 125–142. DOI: 10.1207/s15506878jobem4401\_9.
- Nathanson, A.I., Yang, M.S. (2003). The Effects of Mediation Content and form on Children's Responses to Violent Television. *Human Communication Research*, 29(1), 111–134. DOI: 10.1111/j.1468-2958.2003.tb00833.x.
- Nathanson, A.I. (2015). Media and the Family: Reflections and Future Directions. *Journal of Children and Media*, 9(1), 133–139. DOI: 10.1080/17482798.2015.997145.
- Nocentini, A., Fiorentini, G., Di Paola, L., Menesini, E. (2019). Parents, Family Characteristics And Bullying Behavior: A Systematic Review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 41–50. DOI: 10.1016/j.avb.2018.07.010.
- Ofcom (2016). *Adults' Media Use and Attitudes Report*. London, England: Office of Communications.
- Pyżalski, J. (2016). Od paradygmatu ryzyka do paradygmatu szans – prospołeczne i prorozwojowe używanie internetu przez dzieci i młodzież. W: M. Tanaś. (red.), *Nastolatki wobec internetu* (s. 55–62). Warszawa: NASK.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. DOI: 10.14746/amup.9788323234098.
- Rosen, L.D., Cheever, N.A., Carrier, L.M. (2008). The Association of Parenting Style and Child Age with Parental Limit Setting and Adolescent MySpace Behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 459–471. DOI: 10.1016/j.appdev.2008.07.005.
- Siegel, D.J., Hartzell, M. (2015). *Świadome rodzicielstwo: wychowaj szczęśliwe dziecko dzięki większej samoświadomości*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey Results from 19 Countries*. EU Kids Online. DOI: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo.

- Snel, E. (2015). *Uważność i spokój żabki*. Warszawa: CoJaNaTo.
- Stoilova, M., Livingstone, S., Khazbak, R. (2021). *Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World: A Rapid Review of the Evidence on Children's Internet Use and Outcomes*. Innocenti Discussion Paper 2020-03. UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
- Szuster, A., Barlińska, J., Plichta, P., Pyżalski, J., Wójcik, S., Kowalewicz, T. (2017). *Diagnoza potrzeb w zakresie interdyscyplinarnych podstaw programu profilaktyki*. Niepublikowany raport z realizacji programu IMPACT – Interdyscyplinarny Model Przeciwdziałania Agresji i Cyberprzemocy Technologicznej finansowanego ze środków NCBiR Innowacje Społeczne.
- Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., Rots, I. (2010). Internet Parenting Styles and the Impact on Internet Use of Primary School Children. *Computers and Education*, 55(2), 454–464. DOI: 10.1016/j.compedu.2010.02.009.
- Valkenburg, P.M., Krcmar, M., Peeters, A.L., Marseille, N.M. (1999). Developing a Scale to Assess Three Styles of Television Mediation: “Instructive Mediation”, “Restrictive Mediation”, and “Social Coviewing”. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 43(1), 52–66. DOI: 10.1080/08838159909364474.
- Vandoninck, S., d’Haenens, L., Roe, K. (2013). Online Risks: Coping Strategies of Less Resilient Children and Teenagers across Europe. *Journal of Children and Media*, 7(1), 60–78. DOI: 10.1080/17482798.2012.739780.
- Warren, R. (2001). In Words and Deeds: Parental Involvement and Mediation of Children’s Television Viewing. *The Journal of Family Communication*, 1(4), 211–231. DOI: 10.1207/S15327698JFC0104\_01.
- Wegner, E. (2015). *Nieopublikowany raport z tematu DSM 1090/13/2014*.
- Wegner, E., Wojciechowska, L. (2016). Uważność rodzicielska oraz jej aspekty teoretyczne i aplikacyjne. *Polskie Forum Psychologiczne*, 1(21), 23–33.
- Wrześniń-Gandolfo, A. (2014). *Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje i NASK.

## ABSTRACT

In the era of digital society, the problem of protecting children from the negative impact of the Internet is an important area of scientific research. Effective protection of juveniles from online dangers requires specific parenting competencies. The purpose of this study was to explore the relationship between Parental Practices in Online Safety, Parental Mediation, Parental Involvement and Mindful Parenting. A total sample of  $N = 38$  people was surveyed. Respondents completed the proprietary Parental Practices in Online Safety (BPRO) tool, as well as the Parental Involvement Questionnaire and the Mindfulness in Parenting Scale. Analyses showed that Mindful Parenting was associated with all Parental Mediation Styles. In contrast, Parental Involvement was found to be significantly associated only with Active Mediation. The study makes an important contribution to the knowledge of the mediating role of the parent in children’s online safety, with a particular focus on Mindful Parenting, which is a key factor in protecting against risks and supporting children’s developmental use of the Internet. The spread of mindfulness in families and the increase in awareness of the mediating role of the parent is a promising direction for cybersecurity research and prevention.

**Keywords:** Parental Practices in Online Safety; Parental Mediation Styles; Parental Involvement; Mindful Parenting