

Jak korzystanie z telefonów przez rodziców wpływa na dzieci

16 września 2024

Używanie przez rodziców smartfona w obecności dziecka znacząco przekłada się na ryzyko problemowego korzystania z telefonu komórkowego przez nastolatków – potwierdzili polscy badacze. Coraz większa liczba osób młodych wykazuje zachowania ryzykowne związane z korzystaniem z telefonów komórkowych.



Badacze z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego (KUL) w poszukiwaniu źródeł problemowych i ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży związanych z używaniem telefonów komórkowych sprawdzili, jak w obecności dzieci z telefonów komórkowych korzystają ich rodzice.

„Potwierdziły się nasze hipotezy, że im bardziej rodzice korzystali z telefonów komórkowych w obecności dziecka, czyli tzw. phubbing rodzicielski był wyższy w takich domach, to również u dziecka można było stwierdzić wyższy poziom problematycznego korzystania z telefonów komórkowych, a ryzyko uzależnienia było wyższe” – powiedziała profesor Aneta

Przepiórka, kierownik zespołu badawczego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego im. Jana Pawła II podczas konferencji promującej badania, zorganizowanej przez Fundację „Inspiratornia”.

Jak tłumaczyła, problemowe korzystanie z telefonu komórkowego jest to „przymusowe, kompulsywne korzystanie”, mimo pojawiających się negatywnych konsekwencji, takich jak np. zwiększenie problemów społecznych, rodzinnych, konfliktów z przyjaciółmi. Objawem jest np. to, że dana osoba coraz mniej interesuje światem zewnętrznym czy też innymi aktywnościami, które nie są online. Pojawiają się różnego rodzaju problemy na tle fizycznym, psychicznym, emocjonalnym czy społecznym.

Z badań naukowców KUL wynika, że 37 proc. badanej młodzieży może przejawiać ryzyko problemowego korzystania z telefonów.

Korzystanie przez rodzica w trakcie bezpośredniego kontaktu z dzieckiem z telefonu komórkowego nazwane jest w literaturze phubbingiem rodzicielskim. „Phubbing to połączenie dwóch słów: phone, czyli telefon oraz snubbing, czyli lekceważenie. Phubbing może przybierać różne formy: pisanie SMS-ów, przeglądanie internetu, sprawdzanie godziny, odbieranie telefonów i inne podobne czynności w czasie rozmowy z drugą osobą” – podkreślili badacze w podsumowaniu badań.

Dlaczego phubbing obojga rodziców wiąże się ze zjawiskiem problemowego korzystania z telefonu komórkowego u dziecka? Jak wyjaśniła badaczka, dzieje się tak zgodnie z ideą modelowania społecznego według teorii Bandury (1977) – uczymy się obserwując innych, a następnie naśladowując lub modelując to, co oni robią lub mówią, zwłaszcza w sytuacji osób ważnych dla nas. „Jeśli rodzic korzysta w sposób nadmierny z telefonu w obecności dziecka, to może prowadzić to do tego, że dziecko też będzie w taki sam sposób korzystało z telefonu komórkowego, w sposób nienormowany” – zaznaczyła badaczka.

Jakie jeszcze są skutki phubbingu typowo rodzicielskiego?

„Pojawiają się różne problemy behawioralne u takich dzieci, różnego rodzaju zaburzenia emocjonalne” – podkreśliła profesor Aneta Przepiórka. Jak dodała, dzieci mają też „poczucie takiego ignorowania, odrzucania czy nawet wykluczenia społecznego”. Niższa jest jakość komunikacji, a rodzice „są wtedy mniej wrażliwi, mniej responsywni na różnego rodzaju komunikaty wysyłane przez dzieci”.

Efektom phubbingu rodzicielskiego jest poczucie odrzucenia u dzieci i młodzieży. Im silniejsze odrzucenie rodzicielskie, tym w mniejszym stopniu zaspokojona jest potrzeba przynależności.

Phubbing rodzicielski prowadzi do różnego rodzaju konfliktów rodzinnych. „Dziecko, które wielokrotnie próbuje skontaktować się z rodzicem, przebić się przez ten telefon, może w pewnym momencie wycofać się z takiej relacji i nie podejmować już próby rozmowy czy wznowienia relacji” – zaznaczyła badaczka.

U badanych dzieci phubbing rodziców był związany też z wyższym poziomem negatywnych emocji na co dzień, czyli wyższym poziomem lęku, większym poziomem irytacji, przygnębienia. „Potwierdziło się to, co zakładaliśmy, że phubbing rodziców wiązał się też z większym poczuciem samotności u tych adolescentów” – zaznaczyła prof. Przepiórka.

Z analiz badaczy KUL wynika również, że phubbing mamy inaczej wpływa na funkcjonowanie dziecka niż phubbing ojca. „Phubbing mamy jest związany z niższą satysfakcją z rodziny u dziecka” – zaznaczyła Przepiórka. W interpretacji badaczy może to wiązać się z tym, że „to mama w tradycyjnym podziale ról rodzinnych jest odpowiedzialna za klimat emocjonalny, poczucie bezpieczeństwa dziecka i wtedy to dziecko jest mniej zadowolone właśnie z relacji w rodzinie”.

Badacze zaobserwowali, że problemowe używanie telefonu nasilone jest przez styl autorytarny w rodzinie, przymus, chaos w rodzinie oraz poczucie odrzucenia.

Podobnie badanie (Xiaochun i Xiec, 2020) wykazało, że phubbing rodzicielski był powiązany z depresją dzieci w późnym dzieciństwie i okresie dojrzewania. „Nastolatki o niskiej samoocenie, które doświadczyły wyższego poziomu phubbingu przez rodziców, były bardziej narażone na depresję niż nastolatki o wysokiej samoocenie” – zaznaczyli badacze.

Aby zapobiegać ryzyku uzależnień od telefonów wśród nastolatków, badacze zarekomendowali edukację cyfrową rodziców i adolescentów. Ważne jest „wprowadzenie w rodzinie zasad regulujących korzystanie z telefonów komórkowych, czyli wprowadzanie tzw. higieny cyfrowej, która pozwoli ustanowić jakiś czas czy miejsca, w których nie będziemy korzystać z telefonu komórkowego”.

Rodzice powinni zyskać świadomość, że to oni są odpowiedzialni za wprowadzanie swoich w pociech w świat wirtualny – dzieci nie powinny być pozostawione tam same. „Idea higieny cyfrowej nie jest zakaz korzystania, ale działania skierowane przeciw korzystaniu z Internetu bez określonego celu, w sposób nadmiarowy, odbywający się kosztem innych aktywności” – zaznaczyli badacze z KUL.

Badanie pt. „Problematyczne korzystanie ze smartfonu jako mediator pomiędzy phubbingiem rodziców a poczuciem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym” zostało przeprowadzone w latach 2022-2023. W badaniu wzięło udział 180 uczniów szkoły średniej w wieku od 14 do 20 lat. Jak wytłumaczyli badacze, wybór tej grupy był celowy – adolescenti niejako „od urodzenia” mają kontakt z telefonami komórkowymi; należą oni do pokolenia postmilenialnego lub pokolenia Z, które nie zna świata bez technologii.

Badania były prowadzone dwuetapowo. Najpierw nastolatki odpowiadały jednorazowo na pakiet pytań dotyczących korzystania z telefonów komórkowych oraz phubbingu obojga rodziców, ich poziomu satysfakcji (lub braku satysfakcji) z życia w rodzinie oraz oceniały styl rodzicielski.

W drugim etapie młodzież odpowiadała na zestaw pytań, za pośrednictwem dedykowanej aplikacji (dzienniczka) pobieranej na telefon komórkowy. Pomiar powtarzany był przez 10 dni wieczorem.

Uczniowie oceniali: natężenie phubbingu rodziców w danym dniu – młodzież odpowiadała na pytania dotyczące częstotliwości korzystania z telefonu przez rodziców w danym dniu, korzystanie z telefonu komórkowego (pomiar czasu spędzonego z telefonem komórkowym danego dnia, liczba SMS-ów – wysłanych i otrzymanych, liczba rozmów – odebranych i wykonanych, korzystanie z Internetu za pomocą telefonu, korzystanie z mediów społecznościowych, granie w gry, używanie komunikatorów); subiektywne przeżywane przez siebie poczucie samotności; osobiste funkcjonowanie emocjonalne oceniane za pomocą Skali Afektywnego Bilansu Doświadczeń w odniesieniu do danego dnia.

Autorstwo: Anna Mikołajczyk-Kłębek (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl