

## Raport z badania:

# "Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat"



W ramach Programu: Badania naukowe, epidemiologiczne, monitoring, ewaluacja - wspieranie badań naukowych dotyczących uzależnień behawioralnych a także rozwiązywania problemów z tym związanych.

W ramach zadania: Zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku do lat 6.

Realizator: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

Raport przygotowali:

dr Magdalena Rowicka (kierownik projektu)

dr Michał Bujalski

Projekt realizowany ze środków funduszu rozwiązywania problemów hazardowych pozostających w dyspozycji ministra właściwego do spraw zdrowia

## Streszczenie

Celem badania było rozpoznanie zjawiska korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat i rodziców dzieci w wieku 0-6 lat, a także zdiagnozowanie zagrożeń związanych z użytkowaniem przez dzieci w wieku przedszkolnym (i ich rodziców) urządzeń.

Badanie było realizowane w schemacie mieszanym, na który składała się część jakościowa i ilościowa. W ramach badania jakościowego przeprowadzono 8 wywiadów grupowych (FGI) z rodzicami i 8 wywiadów (FGI) z dziećmi w wieku 5-6 lat. Dla zdywersyfikowania próby, badania jakościowe były prowadzone w trzech lokalizacjach (Warszawa, Trójmiasto i Kraków).

W badaniu jakościowym udział wzięło łącznie 48 rodziców i 60 dzieci. Badanie ilościowe zostało przeprowadzone na reprezentatywnej próbie 2000 rodziców dzieci w wieku 0-6 lat.

Badanie wykazało, że nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Wiek dziecka jest skorelowany z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym więcej z nich korzysta z urządzeń mobilnych: dzieje się tak w przypadku trojga na czworo dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy. Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące). Większość dzieci korzysta z urządzeń mobilnych które mają dostęp do internetu (są online) (75%). Dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzystają z urządzeń mobilnych średnio przez ponad 1 godzinę dziennie. Większość dzieci korzysta wyłącznie z treści adresowanych do dzieci (filmy, bajki, gry, kolorowanki itp.) (88%). Niemal troje na czworo dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych podczas podróży samochodem (lub innym środkiem transportu), co drugie – podczas posiłków, a co dziewiąte – podczas toalety.

Nieco ponad połowa rodziców pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych, kiedy spędza z nimi czas, choć większość z nich przyznaje, że robi to rzadko albo czasami. Niemal dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenie mobilne jako nagrodę. Nieco ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy dzieci się nudzą a dwie trzecie rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne gdy dzieci płaczą lub marudzą.

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat .....              | 5  |
| Cele badania.....  | 6  |
| Metoda.....  | 7  |
| Badanie jakościowe .....   | 7  |
| Narzędzia .....  | 8  |
| Procedura .....  | 8  |
| Badanie ilościowe .....  | 9  |
| Wyniki – badanie jakościowe (rodzice) .....                                      | 11 |
| Czym są urządzenia mobilne?.....   | 11 |
| Używanie urządzeń mobilnych przez rodziców.....                                  | 12 |
| Okoliczności korzystania z urządzeń mobilnych przez rodziców.....                | 13 |
| Czas korzystania z urządzeń mobilnych rodzice.....                               | 14 |
| Używanie urządzeń mobilnych przez dzieci .....                                   | 14 |
| Powody i okoliczności używania urządzeń mobilnych przez dzieci .....             | 16 |
| Korzyści i zagrożenia związane z używaniem urządzeń mobilnych przez dzieci ..... | 18 |
| Czego obawiają się rodzice? .....  | 24 |
| Ograniczanie używania urządzeń mobilnych.....                                    | 27 |
| Zasady korzystania z urządzeń mobilnych dla dzieci .....                         | 31 |
| Pandemia COVID-19 a praktyka korzystania z urządzeń mobilnych.....               | 34 |
| Podsumowanie .....   | 36 |
| Wyniki – badanie jakościowe (dzieci) .....                                       | 37 |
| Czym są urządzenia mobilne?.....   | 37 |
| Jak dzieci postrzegają używanie urządzeń mobilnych przez rodziców?.....          | 40 |
| Praktyka używania urządzeń mobilnych przez dzieci.....                           | 41 |
| Interwencje rodziców i zasady używania urządzeń mobilnych .....                  | 45 |
| Korzyści z korzystania z urządzeń mobilnych.....                                 | 47 |
| Zagrożenia związane z urządzeniami mobilnymi .....                               | 48 |
| COVID-19 a praktyka używania urządzeń mobilnych .....                            | 50 |
| Podsumowanie .....   | 51 |
| Wyniki – badanie ilościowe .....   | 52 |
| Korzystanie z urządzeń mobilnych - dzieci .....                                  | 52 |
| Inicjacja korzystania z urządzeń mobilnych .....                                 | 53 |
| Rodzaj sprzętu.....  | 54 |
| Urządzenia mobilne a rodzeństwo .....  | 55 |

|   |    |
|---|----|
| Okoliczności korzystania z urządzeń mobilnych .....                             | 56 |
| Zasady korzystania z urządzeń mobilnych .....                                   | 61 |
| Negatywne konsekwencje korzystania z urządzeń mobilnych .....                   | 62 |
| Korzystanie z urządzeń mobilnych podczas epidemii COVID-19 .....                | 64 |
| Dlaczego dzieci nie korzystają z urządzeń mobilnych?.....                       | 64 |
| Korzystanie z urządzeń mobilnych – rodzice .....                                | 64 |
| Wnioski i rekomendacje.....   | 67 |
| Bibliografia.....   | 69 |
| Załącznik 1. ....   | 70 |
| Załącznik 2. Demografia i korzystanie z urządzeń mobilnych przez rodziców ..... | 71 |

## KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI W WIEKU 0-6 LAT

Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci to zjawisko, które zaczęło przykuwać w ostatnich latach uwagę badaczy z zakresu pediatrii i psychologii rozwojowej (Domoff i in. 2019, Kilic i in. 2019). Używanie i posiadanie urządzeń mobilnych przez dzieci staje się coraz popularniejsze (Rideout, 2017). W obszarze zainteresowań badaczy znalazły się pozytywne, ale i negatywne konsekwencje używania i nadużywania urządzeń mobilnych przez dzieci (Laurson i in, 2008), a także znaczenie ekspozycji na urządzenia ekranowe dla szeroko pojętego dobrostanu dziecka (za: Domoff i in. 2019). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku od 0 do 6 lat, budzi obawy badaczy, ponieważ jest to okres intensywnego rozwoju dziecka, w którym urządzenia mobilne mogą przyczyniać się do zaburzeń zdrowia somatycznego i psychicznego (Domoff i in. 2019), oraz potencjalnie wpływać na ryzyko rozwoju zachowań kompulsywnych w przyszłości.

Badania przeprowadzone z Wielkiej Brytanii w 2014 roku wskazały, że co trzecie dziecko w wieku 3–4 lat oraz co drugie dziecko w wieku 5–7 lat używało jednego z podstawowych urządzeń mobilnych (tabletu), przy czym w grupie starszych dzieci niemal jedno na troje dzieci używało tabletu codziennie (Ofcom, 2014, Bąk, 2015). Ponadto, w badaniu wykazano, że dzieci w wieku 3–4 lata spędzały z tabletem w ciągu tygodnia 6,6 godziny, podczas gdy dzieci starsze – 7,2 godziny. Większość rodziców (dziewięciu na dziesięciu) starało się kontrolować używanie nowych technologii i internetu przez dzieci m.in. poprzez wprowadzanie reguł dotyczących korzystania.

Badania przeprowadzone w 2014 roku w Stanach Zjednoczonych na grupie 350 rodziców dzieci w wieku od 6 miesięcy do 4 lat wskazały, że większość rodzin posiada zarówno tablet jak telefon typu smartfon (odpowiednio 83% i 77%) (Kabali i in., 2015). Niemal wszystkie dzieci w badanej próbie używały urządzeń mobilnych a ponad jedna trzecia dzieci rozpoczęły ich używanie jeszcze w pierwszym roku życia. Trzy-czwarte 4-latków posiadała już własne urządzenie mobilne. Większość rodziców dawała dzieciom urządzenia mobilne, aby je uspokoić lub aby zająć je podczas wykonywania prac domowych (takich jak sprzątanie czy gotowanie); niemal co trzeci rodzic dawał dziecku urządzenie mobilny tuż przed zaśnięciem. W wieku dwóch lat większość dzieci spędzała tyle samo czasu przed telewizorem i korzystając z urządzeń mobilnych (Kabali i in., 2015).

Badanie Kilic i współpracowników (2019) wskazało, że 75% dzieci w wieku od 1 do 60 miesięcy korzystała z urządzeń mobilnych. Mediana wieku inicjacji wynosiła 12 miesięcy. Niemal 25% rodziców przyznała, że ich dzieci samodzielnie korzystają z internetu (bez nadzoru ani pomocy rodziców). Nieco ponad połowa rodziców dawała swoim dzieciom urządzenia mobilne podczas swoich prac domowych.

Europejskie badania z 2013 roku (EU Kids Online, Holloway, Green, Livingstone, 2013) wskazały, że połowa 3-4 latków w Szwecji używała tabletów a jedno na czworo – smartfonów. Jedno na troje dzieci w Norwegii rozpoczęło używaniem urządzeń mobilnych przed ukończeniem trzeciego roku życia.

Zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci jest również przedmiotem badań naukowych w Polsce. Według ostatniego sondażu przeprowadzonego przez Fundację CBOS: „z urządzeń mobilnych korzysta jedna trzecia dzieci między 12 a 23 miesiącem życia i blisko dwie trzecie dzieci mających od 2 do 5 lat. Wśród najmłodszych dzieci średni czas spędzany w ciągu dnia z mobilnym ekranem wynosi 44 minuty, a wśród starszych – 49 minut. Na ogół spędzają one czas z urządzeniami przenośnymi w towarzystwie rodziców lub innych osób dorosłych, w mniejszym stopniu same, najrzadziej zaś korzystają z nich razem z innymi dziećmi. Jak deklarują rodzice, treści, z którymi dzieci mają styczność poprzez mobilne ekrany, przeważnie są dostosowane do ich wieku, można jednak zauważyć, że najmłodsze dzieci (12–23 miesiące) około trzykrotnie częściej niż te starsze (2–5 lat) konsumują treści zróżnicowane, nie tylko takie, które są adresowane wyłącznie do dzieci” (CBOS, 2019, str.20). Wyniki badań prowadzonych przez Fundację Dzieci Niczyje w 2014 roku<sup>1</sup> wskazywały, że aż 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, a 25% - codziennie; 26% dzieci posiada własne urządzenie mobilne; 79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie; 63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu; 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami; 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka; jedno na troje dwulatków korzystało z urządzeń mobilnych przy posiłkach.

## CELE BADANIA

Celem niniejszego badania było rozpoznanie zjawiska korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat i rodziców dzieci w wieku 0-6 lat, a także zdiagnozowanie zagrożeń związanych z używaniem urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku przedszkolnym (i ich rodziców). Powyższe cele zostały realizowane poprzez weryfikację następujących pytań badawczych:

PB 1: Jaki odsetek dzieci w wieku 0-6 lat korzysta z urządzeń mobilnych (na podstawie deklaracji rodziców)?

PB 2: Jaka jest dynamika używania urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat?

PB 3: Jaka jest dynamika używania urządzeń mobilnych przez rodziców/opiekunów dzieci w wieku 0-6 lat?

PB 4: Jaka jest dynamika relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem w odniesieniu do korzystania z urządzeń mobilnych?

PB 5: Jakie są powody, dla których rodzice/opiekunowie pozwalają dzieciom korzystać z urządzeń mobilnych?

---

<sup>1</sup> Na podstawie raportu: [http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak\\_Korzystanie\\_z\\_urzadzen\\_mobilnych\\_raport.pdf](http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak_Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport.pdf)

PB 6: Jakie potencjalne zagrożenia związane z korzystaniem z urządzeń mobilnych dostrzegają rodzice/opiekunowie dzieci w wieku 0-6 lat?

## METODA

Badanie zrealizowano w schemacie mieszanym: jakościowym i ilościowym.

W ramach badania jakościowego przeprowadzono 8 zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI) z rodzicami dzieci w wieku 5-6 lat i 8 wywiadów z dziećmi w wieku 5-6 lat. Dla zdywersyfikowania próby, badania jakościowe były prowadzone w trzech lokalizacjach (Warszawa, Trójmiasto i Kraków).

Badanie ilościowe zostało przeprowadzone na reprezentatywnej próbie 2000 rodziców dzieci w wieku 0-6 lat.

## BADANIE JAKOŚCIOWE

W ośmiu zogniskowanych wywiadach grupowych z rodzicami wzięło udział łącznie 48 osób (rodzice lub opiekunowie dzieci w wieku 5-6 lat), w tym 36 kobiet i 12 mężczyzn.

Dobór do grup miał charakter celowy: w badaniu brały udział osoby, które posiadały dziecko lub dzieci w wieku 5-6 lat (tabela 1). W każdej z grup fokusowych uczestniczył co najmniej jeden mężczyzna i co najmniej jedna osoba samotnie wychowująca dziecko/dzieci.

**Tabela 1. Struktura próby w wywiadach FGI**

|   | N  |
|---|----|
| Kobiety   | 36 |
| Mężczyźni   | 12 |
| Łącznie   | 48 |
| Rodzice posiadający dziecko w wieku 5-6 lat                                   | 19 |
| Rodzice posiadający dzieci w wieku 5-6 lat                                    | 2  |
| Rodzice posiadający dziecko w wieku 5-6 lat i starsze rodzeństwo              | 20 |
| Rodzice posiadający dziecko w wieku 5-6 lat i młodsze rodzeństwo              | 5  |
| Rodzice posiadający dziecko w wieku 5-6 lat i starsze oraz młodsze rodzeństwo | 2  |
| Łącznie   | 48 |

W badaniu jakościowym FGI z dziećmi wzięło udział 60 dzieci w wieku od 5 do 6 lat (w tym 48 dziewczynki).

Struktura wieku i płci dzieci została przedstawiona w Tabeli 2.

**Tabela 2. Struktura wieku i płci w grupie dzieci**

|                                       | Płeć dziecka |          | Ogółem |
|---------------------------------------|--------------|----------|--------|
|                                       | dziewczynka  | chłopiec |        |
| dziecko do 11 miesięcy                | 153          | 164      | 317    |
| dziecko od 12 miesięcy do 23 miesięcy | 164          | 174      | 338    |
| dziecko od 24 miesięcy do 35 miesięcy | 174          | 184      | 358    |
| dziecko od 36 miesięcy do 47 miesięcy | 173          | 183      | 356    |
| dziecko od 48 miesięcy do 59 miesięcy | 162          | 173      | 335    |
| dziecko od 60 miesięcy do 72 miesięcy | 163          | 173      | 336    |
| Ogółem                                | 989          | 1051     | 2040   |

## NARZĘDZIA

W badaniu jakościowym opracowano pytania zgodnie z postawionymi pytaniami badawczymi. Szczegółowe pytania znajdują się w załączniku do raportu (protokół do FGI z rodzicami i dziećmi). Obszary tematyczne do wywiadów z rodzicami i dziećmi obejmowały następujące zagadnienia:

1. Czym są i do czego służą urządzenia mobilne?
2. Praktyka używania urządzeń mobilnych
3. Korzyści i zagrożenia związane z używaniem urządzeń mobilnych
4. COVID i urządzenia mobilne

## PROCEDURA

Wywiady z rodzicami zostały przeprowadzone w okresie 09-16 lipca 2020 roku. Wywiady z rodzicami były prowadzone przez autorów badania i rejestrowane na materiale audio i video. Uczestnicy badania zostali poinformowani o poufności danych oraz o anonimizacji wypowiedzi. Materiały zostały poddane transkrypcji, a następnie zakodowane przy pomocy oprogramowania NVivo12. Kodowane były kompletne frazy wypowiedzi, jak i wypowiedzi składające się na interakcje między uczestnikami, w celu uzyskania możliwie szerokiego i zrozumiałego kontekstu wypowiedzi. Wykorzystano iteracyjny, dwustopniowy schemat kodowania: otwartego i osiowego, umożliwiającego agregację kodów według matrycy kategorii analitycznych, które pierwotnie stanowiły podstawę do sformułowania pytań badawczych. Zgodnie z zasadami analizy tematycznej, eksplorowano wzory danych, zwracając uwagę zarówno na ich związki, spójność, jak i różnice, jednocześnie wykorzystując podejście indukcyjne w celu uchwycenia pojawiających się kategorii analitycznych (*emergent coding*).

Zogniskowane wywiady grupowe z dziećmi były realizowane w okresie września do października 2020 roku. Łącznie zrealizowano osiem wywiadów grupowych z dziećmi. Dobór do grup oraz prowadzenie wywiadu zostały powierzone specjalistom z dziedziny pedagogiki/



psychologii, zatrudnionym w placówkach przedszkolnych. Materiały zostały poddane transkrypcji, a następnie zakodowane przy pomocy oprogramowania NViVO12. Ze względu na specyfikę prowadzenia wywiadów z dziećmi, podczas analizy kodowane były wypowiedzi składające się na interakcje między uczestnikami wywiadu, przy czym w niniejszym raporcie, niektóre z nich zostały ograniczone do pojedynczych wypowiedzi w celu lepszego uchwycenia ich sensu. Proces kodowania został przeprowadzony przy wykorzystaniu tych samych metod, co w przypadku wywiadów w rodzicami. Wszelkie trudności napotkane w trakcie analizy materiału były konsultowane między badaczami w celu ich wyjaśnienia.

Badania uzyskało akceptację Komisji ds. Etyki Badań przy Akademii Pedagogiki Specjalnej. Zarówno osoby dorosłe biorące udział w badaniu jakościowym, jak i rodzice/opiekunowie dzieci biorących udział w badaniu otrzymali pisemne informacje o badaniu wraz z prośbą o wyrażenie zgody na udział w nim i na rejestrację (nagrywanie). Nagrania zostały poddane transkrypcji i zniszczone. Osoby biorące udział w badaniu ilościowym także otrzymały informację o celu badania i po wyrażeniu zgody wzięły w nim udział.

## BADANIE ILOŚCIOWE

W badaniu ilościowym wzięło udział N=2039 osób badanych (1604 kobiet i 434 mężczyzn) będących rodzicami lub opiekunami dzieci w wieku od 0 do 6 lat. Rodzice byli proszeni o odpowiadanie na pytania w odniesieniu do jednego dziecka (989 dziewczynki i 1050 chłopcy).

Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI a losowej próbie Polaków będących rodzicami lub opiekunami dzieci w wieku od 0 do 6 lat. Reprezentatywność została zapewniona na poziomie dzieci – płci i wieku, wielkości miejsca zamieszkania,

**Tabela 3. Struktura wieku w badanej próbie i wg danych GUS 2020**

| wiek                 | N w badaniu |             | N dzieci w populacji |             | % dzieci w badaniu |             | % dzieci w populacji |             |
|----------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------------|-------------|----------------------|-------------|
|                      | Chłopiec    | Dziewczynka | Chłopiec             | Dziewczynka | Chłopiec           | Dziewczynka | Chłopiec             | Dziewczynka |
| do 11 miesięcy       | 163         | 154         | 184413               | 174578      | 8,1%               | 7,6%        | 8,1%                 | 7,6%        |
| od 12 do 23 miesięcy | 173         | 163         | 195669               | 184918      | 8,6%               | 8,1%        | 8,6%                 | 8,1%        |
| od 24 do 35 miesięcy | 180         | 170         | 203707               | 192653      | 8,9%               | 8,4%        | 8,9%                 | 8,4%        |
| od 36 do 47 miesięcy | 179         | 170         | 203023               | 192519      | 8,9%               | 8,4%        | 8,9%                 | 8,4%        |
| od 48 do 59 miesięcy | 172         | 163         | 195110               | 184904      | 8,5%               | 8,1%        | 8,5%                 | 8,1%        |
| od 60 do 72 miesięcy | 170         | 161         | 192887               | 182464      | 8,4%               | 8,0%        | 8,4%                 | 8,0%        |

Tabela 3a. Struktura wielkości miejscowości zamieszkania w badaniu i wg GUS 2020

| <b>WIELKOŚĆ<br/>MIEJSCOWOŚCI</b> | <b>N dzieci w<br/>badaniu</b> | <b>liczba dzieci w<br/>populacji</b> | <b>% dzieci w<br/>badaniu</b> | <b>% dzieci w<br/>populacji</b> |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Wieś                             | 840                           | 946372                               | 42%                           | 42%                             |
| M. do 20 tys. mieszk.            | 1180                          | 1340473                              | 12%                           | 12%                             |
| M. 20 - 100 tys. mieszk.         |                               |                                      | 19%                           | 19%                             |
| M. 101 - 500 tys. mieszk.        |                               |                                      | 16%                           | 16%                             |
| M. pow. 500 tys. mieszk.         |                               |                                      | 11%                           | 11%                             |

Tabela 3b. Struktura zamieszkania w regionach w badaniu i wg GUS 2020

| <b>REGION NUTS-1 nowe</b>                         | <b>N dzieci w<br/>badaniu</b> | <b>liczba dzieci<br/>w populacji</b> | <b>% dzieci w<br/>badaniu</b> | <b>% dzieci w<br/>populacji</b> |
|---|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| CENTRALNY (Łódz., Świąt.)                         | 174                           | 196718                               | 9%                            | 9%                              |
| MAZOWIECKI (tylko Maz.)                           | 317                           | 358913                               | 16%                           | 16%                             |
| POŁUDNIOWO-ZACHODNI (Doln.,<br>Opol.)             | 191                           | 216182                               | 9%                            | 9%                              |
| POŁUDNIOWY (Małop., Śląsk)                        | 418                           | 473529                               | 21%                           | 21%                             |
| PÓŁNOCNO-ZACHODNI (Lubus.,<br>Wielk., Zach.-pom.) | 333                           | 377155                               | 16%                           | 16%                             |
| PÓŁNOCNY (Kuj.-pom., Pomor., Warm.-<br>maz.)      | 313                           | 354787                               | 15%                           | 16%                             |
| WSCHODNI (Lubel., Podkarp., Podlas.)              | 273                           | 309561                               | 14%                           | 14%                             |

W ramach badania ilościowego opracowano pytania zgodnie z wynikami części jakościowej i w oparciu o pytania badawcze (protokół do badania ilościowego).

## WYNIKI – BADANIE JAKOŚCIOWE (RODZICE)

W naszym badaniu staraliśmy się odpowiedzieć na pytanie czym dla badanych są urządzenia mobilne, jaka jest praktyka i okoliczności korzystania z urządzeń mobilnych (UM), jakie są przyczyny i skutki ich używania dla rodziców i dzieci, czego obawiają się rodzice w związku z używaniem UM i jakie widzą zagrożenia związane z ich używaniem przez dzieci, a także jakie zasady i metody interwencji są stosowane przez rodziców wobec korzystania z UM przez dzieci oraz jak, i czy epidemia COVID-19 wpłynęła na używanie tych urządzeń. Odpowiedzi na powyższe pytania szukaliśmy podczas zogniskowanych wywiadów grupowych z rodzicami dzieci w wieku 5-6 lat.

### CZYM SĄ URZĄDZENIA MOBILNE?

Pojęcie *urządzenia mobilne* było dobrze znane wszystkim uczestnikom naszego badania. Rodzice zaliczali do nich smartfony, tablety, laptopy oraz – choć zdecydowanie rzadziej – smartwatche. Aby urządzenia zostały uznane za urządzenia mobilne muszą spełniać kilka cech. Przede wszystkim muszą być łatwe do przenoszenia oraz posiadać połączenie z Internetem.

*1 K. Dostęp do Internetu*

*1 M. Można brać ze sobą. (130717)*

*2M. Wszystkie takie urządzenia, które możemy gdzieś przenosić. (100716)*

Najbliższe tej definicji są wg badanych smartfony i tablety. Laptop jest kojarzony z życiem zawodowym i coraz rzadziej służy do aktywności w Internecie, tym bardziej, że UM są coraz bardziej rozwinięte technologicznie, wypierając w ten sposób komputery [*1 M. Mam kilkadziesiąt razy lepszy telefon niż mój pierwszy komputer. (090716)*].

UM służą badanym do wielu czynności: od związanych z funkcją telefonu – dzwonienia, wysyłania i odbierania wiadomości, do bardziej złożonych: nawigacji, robienia zdjęć, kręcenia video, dokonywania przelewów bankowych, korzystania z szeregu aplikacji i mediów społecznościowych

*1 K. Można się komunikować z innymi.*

*4 K. Służą jako GPS, przekazywanie wiadomości, wyszukiwanie wiadomości. W zasadzie to jest skarbnica wiedzy, można powiedzieć.*

*2 M. Albo praca, albo rozrywka. (160715)*

*4 K. Ułatwiają codzienność naszego życia.*

*3 K. Tak naprawdę wszystko tam już jest.*

*2 K. Pewnie funkcja z telefonu jako takiego dawno już przeszła do lamusa. Teraz mamy możliwość robienia telefonem zdjęć, nagrywania filmów, korzystania z aplikacji, z mediów społecznościowych.*

*1 K. Mamy tam zegarek, budzik.*

*3 K. Przelewy.*

4 K. *Notatnik, wszystko.* (160717)

5 K. *Do pracy. No ale też wiadomo, Facebook, Instagram, mail bardzo dużo, kalendarz. Portale różne społecznościowe*

1 K. *Ja do banku, do bankowości. No i jak tu wcześniej koleżanka wspomniała do wszelakich mediów społecznościowych, do poczty, do informacji, do kalendarza, do muzyki, do filmów*

2 K., *Zdjęcia, maile, zakupy przez internet, praca, filmy, muzyka. Też to co dziewczyny. Portale społecznościowe.*

3 K. *Do wszystkiego praktycznie. Do muzyki, informacji, wiadomości, maile, muzyka, filmy. Do wszystkiego co było powiedziane wcześniej.* (130715)

## UŻYWANIE URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ RODZICÓW

Wzory używania UM przez rodziców są związane z rodzajem urządzenia, miejscem i okolicznościami używania. Smartfon może być używany zawodowo (w pracy) oraz rekreacyjnie (w domu). Korzystanie „rekreacyjne” to korzystanie dla przyjemności, w czasie wolnym, w celu zaspokojenia potrzeb informacyjnych i poznawczych oraz rozrywki. Tablety są używane głównie rekreacyjnie: w domu lub podczas wyjazdów. Ich używanie bywa czasem utrudnione, np. jeśli użytkownik zapomniał ich naładować; tablet – w przeciwieństwie do smartfona – nie zawsze jest pod ręką. Ze względu na duży ekran bywa on również udostępniany dzieciom.

3 K. *Jak jadę metrem a jadę niemal codziennie to tak, używam codziennie w jedną stronę, w drugą, zawsze mam Internet włączony i sprawdzam sobie co mnie interesuje – to telefon. W domu komputer do pisania, drukowania, czasem do oglądania jakichś filmów.*

4 K. *Ja też korzystam z mediów społecznościowych a na tablecie oglądam zwykle seriale jak gotuję.* (100718)

4 K. *Ja używam tablet jak gdzieś wyjeżdżam. Najczęściej w takich sytuacjach oczywiście i zamiast brać laptopa, to sobie biorę tablet, bo jest dużo wygodniejszy, a spełnia podobne funkcje.*

1 M. *U mnie tablet to taka starsza konstrukcja, technologia, kiedyś jak były mniejsze telefony to głównie z tego korzystałem, a teraz głównie dzieci mają do oglądania bajek.* (160715)

Laptopy używane są głównie w lub do pracy. Czasami zdarza się, że korzystanie z laptopa jest wygodniejsze ze względu na pewne udogodnienia, np. posiadanie większego ekranu czy klawiatury. Laptopy są używane również w konkretnym celu, np. podczas realizacji przelewów bankowych, wykonywania obowiązków zawodowych. Zdarza się również, że rolę „tradycyjna” rola komputera przyjmowana jest przez smartfony które są coraz bardziej zaawansowane technologicznie.

2 M. *Laptop dla mnie służy do pracy, w domu to jest kwestia jakichś przelewów bankowych, no i jeszcze takie zboczenie zawodowe, dużo rzeczy robię w Excelu, prywatnie swoje budżety prowadzę, tutaj wykorzystuję ten laptop. Natomiast do codziennej prasówki to telefon, co się na świecie dzieje, jak dojechać.* (090718)

1 M. *Jeśli chodzi o prywatne rzeczy to jakaś aplikacja jak dojadę, czy Uber, przelewy, kontrolowanie przelewów, wystawianie ogłoszeń w Internecie, jak powiedziałem – prowadzę działalność gospodarczą. Natomiast staram się głównie pracować na komputerze, męczą mnie to dziubanie w ekran, wolę mieć klawiaturę, natomiast jak jestem gdzieś w terenie, Internetu nigdy nie wyłączam, więc listy przychodzą do mnie od razu kiedy zostały wysłane i na nie odpowiadam, choć wolę w domu, na spokojnie przy komputerze.* (100718)

3 K. *W sumie, odkąd ta technologia poszła do przodu i te wszystkie aplikacje umożliwiają prace biurowe, firmowe i tak dalej, to ja prawie w ogóle nie korzystam z komputera. Wszystkie przelewy można robić, wszystko, więc ja w sumie nie muszę wyciągać tego laptopa i go doładowywać, tylko zawsze wszystko robię w większości w telefonie. Wszystkie przelewy, opłaty, sprawy związane z prowadzeniem firmy, te papiery które wysyłam do ZUS-u i tak dalej, to wszystko przez telefon.* (130715)

## OKOLICZNOŚCI KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ RODZICÓW

Rodzice wskazują, że „rekreacyjne” korzystanie z UM może odbywać się zarówno w ciągu całego dnia – smartfon zawsze jest pod ręką, zarówno w drodze do pracy, w pracy, jak i w domu. UM są również używane w konkretnych porach dnia, np. rano przy porannej kawie albo wieczorem, kiedy dzieci już śpią. Wieczory oznaczają na ogół czas wolny od obowiązków domowych i zawodowych, dlatego rodzice mogą wtedy korzystać z urządzeń w spokoju.

4 K. *Przed snem no to często bardzo.*

1 K. *Tak, przed spaniem.*

5 K. *Jak już dzieci śpią, jest spokój i cisza.*

**P. A dlaczego właśnie wtedy?**

5 K. *Bo wtedy jest spokój i cisza, i można sobie w spokoju posiedzieć.*

1 K. *Przed rozpoczęciem pracy też przeglądam.* (130715)

5 K. *Jak wszystko się ogarnie, dziecko i kolację, jak się posprząta i poprasuje to wtedy tak.*

3 K. *Albo w międzyczasie.*

5 K. *Tak, albo w międzyczasie się odpisuje też i wszystko wtedy dłużej trwa niestety.* (130717)

1 K. *Ja [korzystam – przyp. aut.] po pracy.*

1 M. *Ja najczęściej z kolei z samego rana.*

2 M. *Ja wieczorem jak dzieci zasną najczęściej i zawsze w komunikacji miejskiej. Nie ma dnia, żebym nie jechał tramwajem i autobusem, i nie wyciągnął telefonu.*

3 K. *Ale nawet jak się jedzie tramwajem i się spojrzy, to wszyscy...* (160717)

## CZAS KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH RODZICE

Deklarowany czas korzystania z UM przez rodziców waha się w przedziale: 1h-4h w przypadku rekreacyjnego/prywatnego korzystania z UM oraz w przedziale 6h-12h w przypadku korzystania z UM w pracy. Czas korzystania z UM może mieć związek z używaniem niektórych aplikacji bądź korzystaniem z mediów społecznościowych.

1 M. *W pracy ze cztery [godziny – przyp. aut.], więcej może nawet. Poza pracą, to też trudno podzielić, bo często z telefonu korzystałem służbowego, maila i tak dalej. Myślę, że prywatnie, rozrywkowo to godzina może, trochę więcej.* (100716)

2 M. *Pod względem zawodowym to 8 godzin, co najmniej 8 godzin, a jeśli chodzi o telefon to szacuję, że to będzie około godziny.* (090718)

1 M. *Ja bym oszacował na jakieś 1,5 godziny dziennie. Pracę to mam stricte komputer, a tu bardziej oceniam smartfona, bo praca to jest 8 godzin przed monitorem. (...),*

2 K. *Powiem tak, mój telefon jest połączony prywatnie i z pracą, więc to jest non-stop, od rana do wieczora. Od 8 rano do 21 jestem non-stop na telefonie. Zdarza się tak, że powiem, że dwie godziny będę niedostępna, to nikt do mnie nie pisze, ale tak to jest non-stop.* (160715)

## UŻYWANIE URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI

Dzieci korzystają ze swoich UM, bądź z UM należących do rodziców lub starszego rodzeństwa. Najczęściej posiadanymi przez dzieci rodzajami UM są tablety, smartfony, nieco rzadziej smartwatche, przy czym urządzenia te bywają starszymi urządzeniami, z których w przeszłości korzystali rodzice. Są one mniej wydajne, jednak ich uszkodzenie nie powoduje większych kosztów bądź problemów, np. w wykonywaniu obowiązków zawodowych:

2 M. *Działający, z tym że jest to stary telefon, który leży sobie w kącie. To nie jest tak, że ona sobie go wszędzie zabiera, tylko my mamy trzeci telefon, który jest awaryjnie tylko jej do bajek, żebym nie dawał jej swojego, bo na moim są moje rzeczy, to jest mój telefon, nie daj Boże, stłucze, czy ja potrzebuję coś zrobić do pracy, to samo żona i jak już gdzieś to na wyjścia, to jest dla niej. Czy on się stłucze, czy coś, to już pal sześć.* (100716)

1 M. *U mnie jest tak, że jeden telefon jest do dzwonienia i to nie jest smartfon, bo smartfon zaraz byłby potłuczony. Smartfonem jest mój poprzedni telefon o dużym wyświetlaczu i można się tym pobawić. Smartfona nie zabieramy na podwórko, czy coś takiego* (100718)

W przypadku korzystania przez dzieci z UM należących do rodziców – są to na ogół tablety, smartfony, jak również laptopy. W ocenie rodziców, ich dzieci korzystają z UM między 30 min., a 3 godzinami dziennie, przy czym czas korzystania zależy od szeregu czynników związanych z codziennymi zajęciami i podziałem czasu – inaczej dzieci korzystają w weekend, inaczej w ciągu tygodnia, inaczej, kiedy chorują, bądź z innych powodów (np. pogody) przebywają w domu, inaczej, kiedy z różnych powodów rodzice nie mogą się nimi zająć. Według badanych rodziców, inicjacja używania UM przez dzieci miała miejsce w okresie między 2 i 4 rokiem życia dziecka. Rodzice podkreślali, że dzieci często wykazują zainteresowanie UM, szczególnie jeśli oni sami z nich korzystają w towarzystwie dzieci. Podobnie, dzieci szybciej sięgają po UM, jeśli mają starsze rodzeństwo, które korzysta albo chce korzystać z UM – w ten sposób młodsze dzieci mają okazję używać UM wspólnie ze starszym rodzeństwem.

2 M. *W moim przypadku, tak mi się wydaje, że syn to zapoczątkował, zaczął z elektroniką w wieku 6 lat, bo staraliśmy się nie dopuszczać do elektroniki, dopóki nie nauczy się trzymać ołówka w dłoni, żeby nie miał wyrobionych kciuków i później, żeby nie miał kłopotów z trzymaniem ołówka. Natomiast córka jak miała 3 lata, a on miał 7 lat i był bardziej obcykany, to pokaż przez ramię, tu się nachyliła, poszedł do toalety, zostawił telefon, to ona w tym momencie przejęła, szybciej zaczęła używać. (090718)*

4 K. *Nasze dziecko używa smartfona czy laptopa czy tableta. Myślę, że ona korzysta, wiem, że ona jest cichutko. Jak idę przygotować obiad, to wtedy jest taka cisza i wtedy wiem, że ona korzysta, podbiera, próbuje, z krzesłem idzie do regału, Nawet wyżej położyłam telefon, ale ona zaraz bierze krzesło i kombinuje. Albo wtedy, kiedy śpimy. Wzięłam telefon rano, jak wstaliśmy i widzę, że jakieś nowe zdjęcia są moje, męża jak śpimy. W jakiś sposób zdobyła ten telefon i korzystała niekontrolowana. Smartfon jest zablokowany, może tylko zdjęcia zrobić. Tak to wyszło na jaw, że ona korzysta z tego telefonu*

**P.: Wolalaby Pani, żeby korzystała w Pani towarzystwie?**

4 K. *Teraz w ogóle wolalabym, żeby to było ograniczone, żeby nie korzystała. Chociaż ciężko będzie to osiągnąć, bo daliśmy takie przyzwolenie. Musimy też to rozegrać, bo jest siostra starsza, która korzysta non-stop. No a ona nie zwraca specjalnie uwagi na to, co do niej mówimy. (100718)*



## POWODY I OKOLICZNOŚCI UŻYWANIA URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI

Wśród przyczyn dla których rodzice dają dzieciom bądź pozwalają im korzystać z UM jest potrzeba zajęcia dzieci w sytuacjach nudy, bądź dla zabicia czasu, np. podczas podróży samochodem, podczas oczekiwania w kolejce do lekarza, lub kiedy dziecko choruje. UM służą również do zajęcia uwagi dziecka podczas codziennych aktywności, np. podczas spożywania posiłków, mycia, czy np. podróży komunikacją zbiorową.

2 K. *W samochodzie, jak gdzieś jadę.*

2 M. *Traktory liczymy, jak w samochodzie, to traktory liczymy...*

2 K. *No tak, ale one są przez chwilę, moi też liczą. Samochody, traktory, potem nic nie jedzie, potem temu się już nudzi i od razu ładowarka, żeby podpiąć w samochodzie, żeby tylko działało te 300 kilometrów. (090718)*

1 K. *U mnie też jest tak, że mój 5-latek nie zje bez bajki. Nie wiem dlaczego, próbuję go przekonać, że je się w spokoju, nie je się przy telefonie. Też gdzieś tam słyszałam, że to też nie jest dobre, kiedy dziecko zamiast na jedzeniu skupia się na bajce, może się na przykład zakrztusić, zadławić. Nie mogę, nie wiem jakim sposobem go od tego odwlec (...). Jeszcze jedna rzecz, ja chciałam dodać, że toaleta też jest z telefonem w ręku. (130715)*

2 K. *To były sporadyczne sytuacje, [córka – przyp. aut.] miała około 2 lat. Od żłobka była długa droga w komunikacji, więc żeby ludzie mogli spokojnie jechać tramwajem, a nie słuchać hysterii, dla wyciszenia. (...) byłam też zmęczona po całym dniu pracy, też potrzebowałam jeszcze chwili regeneracji zanim dojadę do domu, wchodziłam do domu i nie kładłam się spać tylko obowiązki dalej, domowe. W związku z tym, żeby odwrócić uwagę dziecka, że ona jest zmęczona, żeby zająć się czymś innym. (090716)*

Powody i okoliczności korzystania z UM przez dzieci są powiązane z korzyściami dla dorosłych. Badani rodzice często wskazywali na sytuacje zmęczenia, braku energii na zajęcie się dzieckiem po dniu pracy, potrzeby odpoczynku.

5 K. *Ja też często jak jestem zmęczona, jak mam gorszy dzień. Dla takiego też „odczep się”, szczerze mówiąc. Weź już ten telefon, pooglądaj tą bajkę, bo łeb mi pęka w szwach, źle się czuję, miałam dużo pracy, jestem zmęczona, pooglądaj godzinę, wykapię się, zjem i wtedy się tobą zajmę na przykład, tak...*

(...)

1 K. *Jakaś chwila odpoczynku, spokoju, że jednak mamy na oku to dziecko. To jest jednak taki element, że dziecko się zdecydowanie zajmie. Przynajmniej moja jest tak wciągnięta w ten*



*telefon przez chwilę, czy w telewizor, bo najczęściej generalnie korzysta z telewizora, że widzę co tam się dzieje i jestem spokojna o nią.*

*4 K. Jest chwila ciszy, dziecko przestaje mówić, nie biega, siedzi i brzydko mówiąc, tępo gapi się w ten telefon. Jest to trochę samolubne od strony rodzica, ale czasami są takie sytuacje jak koleżanka powiedziała, że trzeba mieć chwilę dla siebie, zrobić coś, coś kupić. (130717)*

*3 K. Czasami [daje się dzieciom UM - przyp. aut.] dla świętego spokoju. To jest przykre, ale niestety czasami tak...*

*(...)*

*4 K. Jest tak, że trochę człowiek chce mieć spokoju i ten telefon pomaga. Nie ma o czym mówić...*

*3 K. Nawet jak sobie człowiek ustali, że nie da tego telefonu, to jak wróci zmęczony po pracy a dziecko ma zły dzień i już naprawdę nic się nie da zrobić to jak usiądzie z tym telefonem to jest chwila ciszy. (160717)*

Udostępnienie dziecku UM daje również możliwość wykonania czynności związanych z domem, np. sprzątaniem czy gotowaniem.

*5 K. Jak muszę coś zrobić a nie mam komu go podrzucić albo nie ma komu się nim zająć, jak była teraz pandemia, to tak, oczywiście. Jakaś bajka, żeby móc cokolwiek zrobić, wykapać się, prasować, cokolwiek zrobić. (130717)*

*4 K. To jest tak, żeby nie rozrabiał i żeby mieć chwilę spokoju. Tak samo w domu i na laptopie siada i coś ogląda, najczęściej to są bajki, po to żeby mieć chwilę posprzątać, ugotować, coś w tym stylu. (160715)*

Wśród przyczyn korzystania przez dzieci z UAM jest również potrzeba kontaktu z dzieckiem; posiadanie przez dziecko telefonu – na ogół smartfonu – daje rodzicom poczucie bezpieczeństwa.

*2 K. Mój starszy musi mieć telefon, ja sobie nie wyobrażam, żebym nie miała z nim kontaktu po prostu, ja w pracy, on w szkole, młodszy nie ma telefonu na co dzień, starszy musi mieć. Tu jedzie, tam idzie, tu na zajęcia, tu na jakieś treningi, nie wyobrażam sobie, żebym nie miała z nim kontaktu jak jest w drodze do domu, musi mieć telefon. (090718)*

*4 K. Myślę, że kupujemy te telefony dzieciom, żeby takie poczucie bezpieczeństwa było, bo tak jak mówię, jak byłam w 4-5 klasie i jeździłam na drugi koniec miasta dwoma autobusami do szkoły, ja sobie w ogóle nie wyobrażam jak można teraz nie mieć takiego kontaktu z dzieckiem jak w przypadku moich rodziców było ze mną. Miałam sytuację też taką, że ćwiczyłam gimnastykę sportową i w sobotę byłam na treningu i uległam kontuzji, takiej kontuzji, że wylądowałam w szpitalu. Nie było możliwości porozumienia się trenera z moimi rodzicami,*

*przywieźli mnie 5-6 godzin później już w gipsie i powiem, że taką cierpliwość jaką widziałam w oczach rodziców - ja sobie tego nie wyobrażam, jak by to było w czasach teraz, że 5 godzin dziecka nie ma w domu. (160717)*

## KORZYŚCI I ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI

### KORZYŚCI DLA DZIECI

Wśród korzyści wynikających z korzystania z UM, rodzice wymieniali przede wszystkim korzyści dydaktyczne, takie jak nauka języków obcych, liczenia, rysowania, nauka kolorów. UM stanowią pomoc w rozwijaniu pasji i zainteresowań dziecka:

*1 K. Ale u mnie jest tak, że przez oglądanie filmików na YouTube J. nauczyła się kolorów po angielsku i liczyć (130715)*

*4 K. Ale też powiem szczerze, że telefon ma plusy, jeżeli chodzi o wiedzę dziecka, bo moja córka, oczywiście trzeba mieć kontrolę nad tym co dziecko robi, ale jak się interesowała jakimś zagadnieniem to gdzieś tam dociekała, trochę czytała, trochę oglądała i później ta dyskusja, słownictwo dziecka też jest wzbogacone, nawet nie wiedziałam skąd pewne rzeczy wie, wiedziała to z Internetu.*

*3 K. Albo bajki po angielsku, albo w innym dziwnym języku.*

*4 K. No, koreański na przykład.*

*3 K. Naprawdę mały był, ledwie zaczął mówić, a tu dziwne jakieś słowo, zastanawialiśmy się o co chodzi, a on w jakimś dziwnym języku bajki sobie oglądał.*

*4 K. Wydaje mi się, że ta mobilność też ma swoje plusy, duże ma zalety, bo powoduje, że te dzieci też się rozwijają (160717).*

Do korzyści z używania UM dla dzieci, rodzice zaliczyli też pozostawanie w kontakcie z rodziną, jak również nabywanie umiejętności posługiwania się nowymi technologiami, które w ich opinii są niezbędne dla funkcjonowania ich dzieci w świecie gwałtownych zmian technologicznych:

*2K. Niedawno dostałam samochód nowy z tym pięknym środeczkiem i z tym tablecikiem, ja oczywiście nie wiedziałam co mam zrobić z tym, a moje dzieci od razu mi powiedziały, gdzie co jest, wszystko mi powiedziały i ustawiły cudownie. Wystarczy, że posadziłam je koło siebie, wszystko jest rozpracowane. Ja musiałabym chwilę na to poświęcić. To jest taki dla mnie plus, są na bieżąco. (090718)*

1M. *Czasami nie znam odpowiedzi na pytania dzieci i szukamy tego w Internecie, mówię masz, znajdź. Druga sprawa, państwo powiedzieli, że dziecko musi być na bieżąco. Nie wyobrażam sobie, żeby dziecko 5-letnie nie znało telefonu, bo to jest na porządku dziennym. Wszyscy naokoło posiadają i umieją z tego urządzenia korzystać (160717).*

#### ZAGROŻENIA ZW. Z UŻYWANIEM URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI

Używanie UM wiąże się z ryzykiem szkód zdrowia psychicznego, somatycznego, a także szkód społecznych oraz uzależnienia od UM.

#### ZAGROŻENIA ZDROWOTNE

Ryzyko szkód zdrowia somatycznego było wskazywane stosunkowo rzadko, jednak rodzice przypisywali korzystaniu z UM takie zagrożenia jak uszkodzenie wzroku, zwyrodnienie kręgosłupa, ograniczenie mobilności fizycznej.

2 M. *Wzrok zepsuty też.*

1 M. *O ten wzrok chodzi chyba najbardziej, o to niebieskie światło, problemy ze snem, chęć izolowania się dzieci, w nosie mają kolegów i koleżanki. (160717)*

O wiele częściej rodzice wskazywali na zagrożenia zdrowia psychicznego. Zaliczały się do nich nadpobudliwość, niepokój, przebudźcowanie, rozdrażnienie, gniew, napady agresji bądź autoagresji, histeria, problemy z koncentracją, problemy ze snem i z zasypianiem.

3 K. *Moje [dzieci – przyp. aut.] są rozdrażnione. Bardziej marudzą, kiedyś się zdarzyło, że mąż coś tam puszczał, to dzieci krzyczały, że chcą, nie można było ich położyć spać. Ale też są rozdrażnione, mam takie poczucie, że im dłużej, jak jest bardzo długo, ja patrzę co córka moja ogląda i ona też jak się włączy to mnie woła na przykład, trochę jest to wkurzające, bo tam się reklamy włączają i ona mnie woła, ja chcę na przykład odpocząć. Niektóra grafika czy dźwięki jakie się włączają, rzadko moje dziecko ogląda bajki, bardzo rzadko.*

4 K. *Zbyt dużo bodźców.*

3 K. *Tak, trochę wrażliwa jest.*

4 K. *Mówią właśnie psychologowie, że nie powinno się wieczorem oglądać bajek, bo jest to niebieskie światło, niebieskie światło powoduje, że gorzej się zasypia. Mój syn akurat ogląda, ma czas z tatą i dosyć często oglądają wieczorem bajki, na pewno nie ogląda i nie gra ani na telefonie i na tablecie. (090716)*

1 K. *Psychiczne, niepokój taki.*

2 K. *Przebudźcowanie, jak się przesadzi z tym czasem, jednak tam jest tego i wzrokowo, i dźwiękowo, i wrażenia.*

**P. Jakie są objawy?**

4 K. *Tak jak mówiłam, mogą być ataki hysterii, krzyk, bezsenność pewnie u starszej córki. Jak używa cały wieczór i do późnych godzin nocnych.* (100716).

Ponadto, rodzice dostrzegali związek między używaniem UM a problemami z płynnością mowy, problemami z logicznym myśleniem, jak i problemami z wykonywaniem prac manualnych, wymagających koordynacji np. rąk i zmysłów (układanie klocków, puzzle, kolorowanie) oraz brakiem umiejętności określenia swoich zainteresowań, wyrażania emocji.

4K. *Dzieci korzystające z urządzeń czy to jest laptop czy telefon mają brak wyrobionego logicznego myślenia, bo cała ta elektronika robi wszystko za nich.* (100718).

4 K. *Ja mogę powiedzieć, bo z racji mojego wykonywanego zawodu mogę powiedzieć, że im dłużej dzieci oglądają różnego rodzaju bajki, siedzą na laptopie, w telefonach, na tej całej elektronice mają bardzo duże niepłynności mowy. Ponieważ to się sprowadza do tego, że rodzice często też tych małych dzieci z nimi nie rozmawiają, tylko wygodniej dać tablet, laptop czy puścić bajkę niż z tym dzieckiem rozmawiać i potem przychodzi taki rodzic do logopedy i mówi, że moje dziecko nic nie mówi, nie mówi bo faktycznie gdzieś tej komunikacji nie ma między rodzicem a dzieckiem, jest bardzo znikoma, potem to też wychodzi, bo jak dziecko mówi ale niewiele mówi to mówi, że z rodzicami faktycznie, jest tylko ten telewizor, laptop, czy tablet, więc to jest duży problem, z którym ja się na co dzień spotykam i spotykam się też z tymi kciukami, o których pan mówił bo prowadzę też terapię ręki i właśnie jest problem z trzymaniem długopisu, nożyczek. Miałam takiego chłopca, który nie wiedział, jak trzymać nożyczki, musiałam go doprowadzić do ładu, żeby złapał kartkę i nożyczki. To są te paluchy do grania. To są takie minusy, które ja widzę.* (090718).

5 K. *Nawet taki moment tej nudy jak zaraz wypełnię telefonem, to też nie jest dobre, bo musi być taki moment ponudzenia się i pomyśleć co można innego zrobić, nawet kreatywnie coś porobić. Nie mają pasji, nie uprawiają sportu dzieci, jakby nie wiedzą co lubią. Jak spytasz się co lubisz, to niektóre dzieci nie wiedzą co lubią. Nie wiedzą czy lubią grać w piłkę, czy lubią układać klocki, czy puzzle, czy kolorować. One nie wiedzą, one tylko wiedzą, jak siedzieć w telefonie i tam kolorują, nie potrafią tego robić, nie potrafią nawet trzymać porządnie kredki. Pracowałam w przedszkolu, byłam przerażona tym co się dzieje, naprawdę. Dzieci są przez to ułomne.* (130717)

#### ZACHOWANIA NAŁOGOWE

Wśród zagrożeń dla zdrowia warto zwrócić uwagę na przekonanie rodziców, że używanie UM wiąże się z ryzykiem uzależnienia. Rodzice dostrzegają u dzieci silną potrzebę korzystania z UM, która może przekształcić się w używanie kompulsywne, jak również objawy odstawienia UM, takie jak smutek, rozdrażnienie, niepokój, frustracja, agresja, a także trudności w kontrolowaniu używania UM – zarówno w odniesieniu do czasu, jak i treści dostępnych w Internecie. Zachowaniom tym towarzyszy również oszukiwanie rodziców na temat czasu spędzonego z UM.

1 K. *Można to porównać z alkoholem czy z jakimiś narkotykami, że jak długo nie ma do tego dostępu to jest agresja, są tego typu problemu. U nas jak się zabierze w trakcie oglądania czegoś, to też się zawsze bardzo złości, pojawia się mały wybuch.* (160717)

4 K. *Zmienia dziecko bardzo negatywnie. Jak mówiłam, o takiej autoagresji, o tym że cisnęła nieraz tym telefonem czy tabletem. Kiedy powiedzieliśmy, że już dość, to jeszcze przed oddaniem był rzut za trzy punkty. Rzuciła się na podłogę, bardziej w ten sposób. Robiła sobie krzywdę. Bardziej rzucanie się na podłogę, taki atak. Taka histeria wręcz.*

2 K. *Mojej koleżanki syn też tak robił i ona zawsze mówiła, że był rzut na klatę. To był taki klasyk, on też miał syndrom...*

4 K. *...odstawienia*

2 K. *Tak. Wpadał w taki szal, rzucał się po podłodze i ona stała z takim politowaniem mówiła, że był rzut na klatę.* (100716).

Rodzice podkreślali, że „nałogowość” jest cechą UM, ponieważ mechanizmy działania niektórych aplikacji mają charakter wciągania dziecka i nadmiernego angażowania i dostarczania nowych wrażeń, np. poprzez zmiany wyglądu aplikacji:

2 M. *A odnośnie tego wciągania, przywiązywania dziecka, moja córka miała kiedyś taką grę, która została dosyć szybko przeze mnie usunięta. Nie wiem czy sobie sama ściągnęła czy brat jej ściągnął. Miała jakiegoś kotka, którym się opiekowała, musiała go czesać, nakarmić, kotek musi zjeść kolację, rano kotek musi zjeść śniadanko i to było bardzo wciągające, ona zaczynała żyć życiem tego kotka.*

**P. Czyli nadmiernie się angażowała?**

2 M. *Według mnie tak. Byłbym nawet bliski stwierdzenia, że prowadziło to do uzależnienia.*

**P. W jakim wieku była wtedy Pana córka?**

2 M. *miała około 4 lat (...). 4-latka też nie do końca była świadoma tego wszystkiego. Jak zobaczyłem jej zaangażowanie to stwierdziłem, że im szybciej przetniemy to, tym lepiej i dla niej, i dla nas.* (090718)

Brak kontroli dziecka nad używaniem UM i potrzeba spędzania coraz większego czasu z UM sprawia, że rodzice dostrzegają potrzebę ograniczania korzystania z UM:

1 M. *Mi się wydaje, że jakby nie było takiego, u mnie akurat nie trzeba stosować limitu, bo ona nie jest zainteresowana, ale jeżeli nie ma żadnego limitu czasowego, to w końcu to doprowadza do tego, że dziecko coraz dłużej sobie siedzi, nie. No i wtedy to już jest początek tego uzależnienia od tego. Jeżeli nie chce jeść tylko gra albo coś tam, nie robi nic.*

3 K. *No tak, niczego innego nie wymyśli, tylko bierze ten telefon czy tablet i siedzi nad nim.* (130717)

1 M. *Nasza młodsza córka z kolei, może nie korzysta regularnie, że muszę ograniczać, ale widzimy z żoną, że jej podejście do tabletu, że potrafiłaby siedzieć 2-3 godziny i układać puzzle, sama sobie nawet instalować, ale z drugiej strony chyba też nie musimy jej ograniczać, bo to są incydenty bardziej. Potrafi przez 5 dni nie zajmować się komputerem czy tabletem a później się przykleja. Z tym, że kiedy się przykleja to stwierdzamy, że trochę przesadza.*

**P.: Co to znaczy, że się przykleja?**

1 M. *Że otoczenie dla niej nie istnieje, można ją zawołać i ona nie słyszy, można ją zawołać na obiad i nie jest głodna.* (0907168).

Badani zwracali również uwagę, że początek problemu nadużywania i uzależnienia od UM ma miejsce stosunkowo wcześniej, jednak uwidacznia się szczególnie wyraźnie u starszych dzieci:

1 M. *Ja uważam, że ludzie powinni być jak najbardziej świadomi, że dzieci jak najmniej tego powinny mieć. Uczę starsze dzieci i wiem, że w klasie 7-8 są uzależnieni kompletnie, oni naprawdę sobie nie radzą bez telefonu. Zaczyna się w tym wieku, 2,5-4 lata a potem nie ma sensu życie bez telefonu. Jak im się zabiera na jedną lekcję telefon albo mają na okres szkoły oddać, jak są w szkole, to jest tragedia dla takiego dzieciaka, więc trzeba być tego świadomym i trzeba to ograniczyć. Ja swoim dzieciakom teraz ograniczyłem czasowo, mogą codziennie korzystać, ale po kilkanaście minut, rano jak wstaną, na dobranockę mogą sobie znowu z 15 minut pooglądać, mam przynajmniej spokój przy obiedzie i śniadaniu, bo do obiadu też sobie włączają filmiki, wiem że to też nie jest dobre, ale przynajmniej zjedzą, a ja mam spokój.*

(130715).

#### ZAGROŻENIA SPOŁECZNE

Poza zagrożeniami zdrowotnymi, rodzice wskazywali na zagrożenia społeczne, które mogą być skutkiem używania UM, takie jak wyobcowanie, izolacja, nieumiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji z rówieśnikami, wyrażania emocji:

2 K. *Ta relacja też, nie umie zbudować relacji z innymi. Chowanie się cały czas za jakimiś urządzeniami, jakimiś avataremi i tak dalej. (...) Nie umieją rozmawiać ze sobą, tylko przez telefon i nie umieją spędzać ze sobą czasu.* (090718)

5 K. *Będą introwertykami, no troszkę to tak idzie w tym kierunku, bo się zamykają dla takich relacji międzyludzkich.* (130715)

1 K. *Potem się mówi, pokaż jak jesteś zły albo smutny i w zasadzie pokazuje zawsze tą samą minę.* (090718)

Co więcej, rodzice obawiają się że używanie UM oraz ekspozycja na treści do których dzieci mają dostęp dzięki UM, może sprzyjać pojawieniu się zachowań przemocowych:

2 K. *Nie wiem, ktoś tutaj powiedział, że kontakt bezpośredni zabiera.*

4 K. *Tak, oni sobie nie potrafią radzić jak z człowiekiem, w sytuacjach konfliktowych tylko jest od razu przemoc fizyczna, bo u dzieci tak jest.* (160715)

1K. *Uczą się agresji, dużo jest agresji w telefonie, w tych filmikach. Tam te postacie ze sobą walczą, myślę że to też ma wpływ negatywny na te dzieciaki. W przedszkolu ja zauważyłam co mi się bardzo nie podoba i zauważyłam to w wielu grupach, po rozmowach gdzieś opiekunek z rodzicami na korytarzu, że dzieci ze sobą walczą, mówią „zabiję cię”, nie mają normalnych zabaw, tylko te zabawy są takie, ryczą na siebie, takie dziwne, dziwne. Mój mąż za każdym razem mówił, jak te dzieci w przedszkolu zamiast coś robić, czytać, bawić się to one na siebie ryczą i rzucają się na siebie* (130715)

Rodzice podkreślają, że korzystanie z UM przez dzieci skutkuje czasem trudnościami w utrzymaniu interakcji [*nie słuchają, są nieobecne, nadpobudliwe*]. Ponadto, w przypadku starszych dzieci, wyrażana jest obawa że technologia wypiera konieczność wypracowania umiejętności poznawczych u dziecka, np. matematycznych [*do wszystkiego jest aplikacja*], posługiwania się pismem [*oni jak piszą na komputerze to od razu z automatu są podkreślane błędy*]. Nadmierne korzystanie i dominacja UM w życiu dzieci wręcz prowadzi do pojawienia się deficytów w rozwoju fizycznym i poznawczym, przy czym schematy poznawcze wypracowane w toku socjalizacji z UM sprawiają, że korzystanie w UM w innym celu niż rozrywka, sprawia dzieciom trudności. Jeden z rodziców, pracujący jako nauczyciel w szkole podstawowej tak opisywał swoje doświadczenia:

1 M. *My to mamy takie dzieci, że u nas to się zaczyna dopiero, 5-6 latek i 2,5 czy 3 to jest dopiero początek tej drogi. Efekt jest taki, że dzieciaki przestają czytać, dzieciaki nie uczą się, dzieciaki widzą świat wyłącznie przez telefon, dzieciaki przemoc, filmiki jakies i tak dalej, to jest przemoc między nimi na komunikatorach, hejt, są mistrzami żeby się nawzajem niszczyć. Klasa 7-8, kiedyś niedawno gimnazjum, to ten sam problem był, to jest 6-7 lat, kiedy to jest tak modne i popularne. Dzieciaki nie potrafią się ruszać, biegać, chodzić, złapać piłki, nie znają czegoś takiego jak chińczyk, szachy, nie wiedzą jak skorzystać z podręcznika... (...) Jest sprawdzian na przykład i mówię wyjmijcie podręczniki, napiszcie sprawdzian, możecie robić co chcecie. Nie wiedzą jak znaleźć informacje, nie odbierają czegoś takiego jak papier w ogóle.*

1 K. *W Internecie by znalazł, ale już w książce nie.*

1 M. *Nie, właśnie, że nie! Następny sprawdzian w tej samej klasie, wcale nie patologia jakaś, tylko normalne dzieciaki z normalnych rodzin, wyjmijcie telefony, napiszcie sprawdzian z*

*telefonem. Same jedyńki i dwójki. Nie potrafią znaleźć informacji. Telefon służy do Facebooka, do Messengera, do filmików, do YouTube. Zdjęcia, serwis są w każdej sytuacji są w stanie, natomiast znaleźć informację 1939 II wojna światowa, nie jest w stanie. Wpisze 1939 i wyskoczy mu tyle rzeczy, że on nie wie co. Nie potrafią się poruszać, hasłowo też nie. (130715)*

Rodzice dostrzegają również fakt, że technologia mobilna jest czymś powszechnym w środowisku dzieci, a brak posiadania UM może wiązać się z wykluczeniem z grupy rówieśniczej, której członkowie posiadają lub używają UM.

### CZEGO OBAWIAJĄ SIĘ RODZICE?

Obawy związane z korzystaniem z UM przez dzieci dotyczą ekspozycji na treści niepożądane w Internecie, w tym przede wszystkim - w mediach społecznościowych i serwisach video, jak również sytuacji takich jak instalowanie płatnych aplikacji bądź aplikacji wymagających dokonywania opłat w trakcie korzystania z nich:

*4 K. U mojego brata też była taka sytuacja, że była aplikacja do postarzania się i dziecko wzięło telefon, pod kontrolą mojego brata, zainstalowała aplikację, okazało się, że to była płatna aplikacja i jakoś tak weszła, z tym kontem Google to było powiązane i mu się faktura pojawiła za 150 złotych, opłata, ale z tego wybrnął. Takie sytuacje też się mogą zdarzyć, tak jak pan mówił zakupy sobie zrobił. Nie wiem za bardzo, są te konta wirtualne, jakby dziecku dać swój telefon z zapisanym hasłem to można też przelew jakiś bankowy zrobić. (160717)*

Do materiałów niepożądanych przez rodziców należą krzykliwe filmy „przeładowane” kolorami i dźwiękami, jak również filmy przedstawiające treści lub przedmioty przyciągające uwagę dzieci, lecz pozbawione walorów edukacyjnych, np. przedstawiające słodczyce, granie w gry komputerowe, a także niektóre filmy animowane:

*4 K. Tak, tak, dokładnie, odcięcie. Wydaje mi się, że nie tylko telefon, ale i jakieś tam bajki na tym tablecie i w telewizorze. Teraz te bajki są takie, nie mówię już o treściach, są bardzo nabodźcowane, nie wiem czy państwo się zgodzicie ze mną, kolorami, cały czas jest zmiana, tak samo jak reklamy się ogląda. Moje dzieci, jak jest jakaś reklama, film fabularny, układamy klocki, reklama leci i ona jest jakby zahipnotyzowana, patrzy na reklamę. Atakują kolory, zmieniają się klatka po klatce. (100716)*

*1 M. Nie można się zająć jakimiś pracami manualnymi, malowaniem, jakąś zabawą lalkami, tylko pierwszy wybór sięganie po tablet.*

*2 K. I to, że tylko to daje przyjemność, żadne inne rzeczy nie wchodzi w grę*

*4 K. I ogłupianie takie.*

#### **P.: Ogłupianie? W jakim sensie?**

*4 K. Że wszystko jest podane na tacy, bajki czy jakieś treści nie wnoszą nic, nie rozwijają, nie wpływają na rozwój dziecka. (...) Niektóre bajki nic nie wnoszą.*



1 M. *Są tytuły niektóre tak tępe, coś się dzieje cały czas, ale nie ma żadnej puenty, żadnego przesłania.* (100716)

1 M. *Głupsze, jakieś takie bajeczki, które niczego nie wnoszą, jakieś bieganie, gonienie się, jakiś spiderman. Problem polegał na tym, że młodszy od samego początku takie kompletne głupoty. Czyli, że do wiadra wlewamy coca-cole, jakieś tam inne napoje pięć różnych, tabletki jakaś do tego, albo do ubikacji jakieś tabletki, tego, wodę najpierw się wlewa, jakaś tabletki jest wrzucona i rośnie taka piana. Straszne to po prostu.*

1 K. *Są też takie filmiki gdzie podkładana jest zabawka pod koło samochodu i dziecko patrzy jak się miażdży tą zabawkę i kolejną zabawkę, i tak cały filmik.*

2 K. *Są filmiki jak z Kinder Niespodzianki jajka się otwiera.*

1 M. *One nic nie niosą, to jest głupie.* (130715)

Rodzice obawiają się również treści zawierających wulgaryzmy i przedstawiających agresję fizyczną i werbalną, które mogą przekładać się na agresywne i przemocowe zachowania dzieci:

4 K. *Tak, był taki moment, jacyś byli tam, jakaś para youtuberów. Takie filmiki nagrywali, że powiem szczerze, ja jako dorosła kobieta jak to oglądałam, to mnie ręce opadły naprawdę. (...) To była para i alkohol pili jak nagrywali i seks uprawiali, tłukli się. Jak ja to zobaczyłam, nie no mówię, nie wierzę w to po prostu.*

#### **P. Dzieciaki to oglądały?**

4 K. *Jakiś kolega im to przesłał, ale te dzieci są na tyle rozsądne, że mamó zobacz, ja generalnie nie lubię takich rzeczy, zobacz, obejrzyj i rzeczywiście obejrzałam. Jak obejrzałam jeden odcinek, to za chwilę obejrzałam drugi, żeby zobaczyć na czym to dalej polega. Ręce mi opadły. Ale jakoś ich to nie satysfakcjonuje oglądanie czegoś takiego, ktoś to akurat przesłał. Nieciekawie, mi jest trudno powiedzieć co by było jakbym teraz kontroli nie miała, trudno mi powiedzieć, bo moje dziecko to najmłodsze nie potrzebuje tego tableta, ale nie wiem co by było gdybym ja tej kontroli nie miała i jak to by się potoczyło. Może jakby gdzieś czas ona wypełniała siedzeniem na tym tablecie, to nie powiem czy za pół roku, za rok by się to źle nie skończyło.* (100718)

1 M. *No i wydaje mi się, że to słownictwo w filmach dziecięcych, teraz jest strasznie dużo takiej agresji werbalnej, biją się, przezywają i tak dalej no i w przypadku moich dzieci to wychodzi, rzucają dziwnymi hasłami nie wiadomo w ogóle skąd, nie wiadomo z czego, natomiast świetnie pamiętają, gdzie kto co powiedział, w jakim filmie, w jakiej bajce. Wydaje mi się, że w przypadku moich dzieci to są największe zagrożenia płynące z Internetu właśnie. Wulgaryzmy, kiepskie albo złe zachowania interpersonalne.* (160717)

Problemem w używaniu popularnych serwisów video jest kolejkowanie filmów; brak kontroli nad treścią: dalsze filmiki mogą przedstawiać np. przemoc, wypadki, zachowania ryzykowne, uśmiercanie bohaterów lub treści, które mogą wywołać u dziecka strach:

1 K. *Mi się przypomniała taka sytuacja, T. miał może 3 lata jak oglądał jakiś filmik na YouTube, ja wiedziałam, że to jest dla dzieci, myślałam że to jest bezpieczne. Jak wpadł w pewnym momencie w taką histerię, że ja nie mogłam go opanować. Ryczał, ja w ogóle nie wiedziałam o co chodzi, na co on się natknął na tym YouTube. W końcu powiedział mi mniej więcej co tam było w tym filmiku i ja próbowałam do niego dotrzeć po tych ostatnio wyświetlanych, udało mi się ten filmik obejrzyć. Na tym filmiku, to był rosyjski w ogóle, na tym filmiku było pokazane jak jakaś dziewczynka bawi się ze swoim maleńkim braciszkiem czy siostrzyczką, to było niemowlę i tam było pokazane jak jakieś niewidzialne ręce tego niemowlaka trzymają, w pewnym momencie ten niemowlak zagląda do muszli klozetowej, do tej muszli wpadł i deska go przytrzasnęła. Nie mogłam go opanować, nie wiedziałam w ogóle co się z nim dzieje; czy go coś ugryzło, czy jakaś osa, czy coś. Nie miałam pojęcia co się dzieje z dzieckiem, dopóki nie obejrzałam tego filmiku. (130715)*

5 K. *Dużo przemocy, jakieś wypadki. Są teraz jakieś samochodziki, spadanie w dół, jakiś spiderman, on leci być może frunie, nie wiem co on robi. Takiego typu bajki, wydaje mi się, że to może później źle wpłynąć na niego [syna]. Może będzie sobie potem myślał, że też spadnie z dachu i pofrunie. Nie wiem co takie dziecko może mieć w głowie. Ufam mu, jest mądrym chłopcem, ale (...) tak jak mówiłam z tym spidermanem – pójdzie gdzieś, skoczy, nie określi dobrze tej wysokości, tego niebezpieczeństwa, coś sobie może przez to zrobić, bo w tych bajkach on niekoniecznie skacze z chodnika tylko z dachu. To taki głupi przykład, ale jednak realny. Ile dzieci na balkony wchodzi, skacze, cuduje, to może się też każdemu zdarzyć. To jest też takie istotne. (130717)*

Do powyższych obaw, rodzice dodawali zagrożenia związane z ryzykiem podpinania się niepożądanych treści takich jak stron pornograficznych pod strony, na których dzieci oglądają materiał video:

2K. *To jest tak, że to jest na pewno świetne źródło wiedzy, świetne źródło rozrywki, świetne narzędzie do komunikacji. Trzeba to mieć w ryzach i pod absolutną kontrolą wydaje mi się. Jeszcze też poczytałam szerzej, o czym na początku mówiłam o tych zagrożeniach zwłaszcza związanych z pornografią dziecięcą. Ja sobie nie zdawałam sprawy jak to działa i jak bardzo są podstępne te strony, które się podpinają, jestem przewrażliwiona bardzo, bo one się podpinają pod strony, gdzie dzieci oglądają bajki. Ja miałam zupełnie inne wyobrażenie, ponieważ myślałam, że to działa na zasadzie przypadkowo, bo my coś oglądamy, po jakichś słowach kluczowych. Okazuje się, że to jest tak podstępne, że to się po prostu podpina jako rodzaj takiego zawirusowania.*

**P.: Ale co się podpina?**

2 K. *Strony pornograficzne. One są jeszcze specjalnie konstruowane dla wyobraźni dziecka więc spustoszenie jakie to sieje w mózgu jest naprawdę, mnie to przeraziło.*

**P.: Czy to są polskie strony?**

2 K. *Nie, międzynarodówki i typowo adresowane do możliwości percepcyjnych dzieci, to są strony dla dorosłych, ale podpinają się pod strony gdzie dzieci eksplorują sobie bajki, gry i tak dalej. Trzeba mieć naprawdę oczy dookoła głowy.* (100716)

Ponadto, rodzice zwracali również uwagę na problem reklam adresowanych do dzieci, jak i reklamy adresowanych do dorosłych, które mogą pojawiać się na ekranach UM, kiedy korzystają z nich dzieci:

3 K. *Jeszcze, nie wiem czy zwróciście państwo uwagę, to mnie bardzo zastanawia, nawet jeżeli wyłączymy wszelkiego rodzaju aplikacje, dziecko ma jakąś grę, to z boku pojawiają się takie reklamy, paseczek z reklamami. Czasami to są niegroźne reklamy, ale czasami jak coś widzę... Na przykład z przemocą, dwójka ludzi trzymających jakieś miecze. Przeróżne. Fajnie by było jak sobie gra w jakąś grę, która jest do 6 czy 8 roku życia, to niech sobie gra, ale fajnie by było, żeby to nie było w tej grze pokazywane. A często się niestety zdarza, że to jest, znaczy nie mówię, że wszędzie, ale się zdarza, że to jest. Moje dziecko mówi, mamó zobacz i zaraz przelączamy, i coś innego się zaczyna robić.* (090718)

## OGRANICZANIE UŻYWANIA URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Dorośli mają poczucie konieczności ograniczania używania UM zarówno w odniesieniu do dzieci, jak i siebie samych. Rodzice ograniczają swoje korzystanie z UM zazwyczaj podczas czasu wolnego, np. urlopu. Ograniczenie używania UM nie zawsze jest jednak konsekwentne - bywa skutkiem zamierzonej decyzji, lecz może również wynikać z ograniczeń technicznych (np. brak zasięgu, etc.). Zdarza się, że dorośli nie używają UM przy dzieciach, bądź w niektórych sytuacjach, np. gdy zakaz używania UM obejmuje wszystkich domowników (np. podczas posiłków).

Pomimo, iż rodzice są świadomi, że sami powinni ograniczać korzystanie z UM, to ograniczenia używania UM dotyczą przede wszystkim dzieci – mają one ograniczony dostęp do UM z przyczyn, które budzą niepokój rodziców. Należą do nich:

a.) Brak bądź upośledzenie kontroli, nadmierne zaangażowanie dzieci w korzystanie z UM

2 M. *A odnośnie tego wciągania, przywiązywania dziecka, moja córka miała kiedyś taką grę, która została dosyć szybko przeze mnie usunięta. Nie wiem czy sobie sama ściągnęła czy brat jej ściągnął. Miała jakiegoś kotka, którym się opiekowała, musiała go czesać, nakarmić, kotek musi zjeść kolację, rano kotek musi zjeść śniadanko i to było bardzo wciągające, ona zaczynała żyć życiem tego kotka.*

**P.: Angażowała się nadmiernie?**

2 M. *Według mnie tak. Byłbym nawet bliski stwierdzenia, że prowadziło to do uzależnienia.*

**P.: W jakim wieku była wtedy Pana córka?**

2 M. Miała około 4 lat. (...). Jak zobaczyłem jej zaangażowanie to stwierdziłem, że im szybciej przetniemy to, tym lepiej i dla niej, i dla nas. (090718)

2 M. Dzieci nie mają poczucia czasu. One nie wiedzą czy spędziły 10 czy 15 minut. Nie wiedzą czy godzinę, dwie czy pół dnia spędziły tam.

3 K. Potrafią grać 12 godzin. Nie jedzą, nie piją, w jakimś amoku działają. To też się zdarza, są takie sytuacje, dużo. (100718)

b.) Nadmierne zainteresowania korzystaniem z UM, przekładanie korzystania z UM ponad inne, alternatywne aktywności w życiu dziecka

5 K. Za dużo, i też widziałam że w Minecrafta ten starszy gra i nie kończy się tylko na tym graniu, bo jak nie gra to cały dzień o tym nawija. Budził się po nocach, po prostu nie działały się fajne rzeczy dlatego postanowiłam to ukrócić bo widzę jak jego to pochłania i boję się..

**P.: Sądzi Pani, że to że się budzi w nocy, ma jakieś problemy z zasypianiem, jest niespokojny -że to w jakiś sposób jest powiązane z graniem?**

5 K. Na pewno. (...) on jest taki, że jak się w czymś pochłonie to całym sobą i mnie to przeraża trochę, bo boję się tego co będzie później. On ma teraz 8 lat a jak będzie mieć 14 i więcej, nie chciałabym, żeby mi całymi dniami siedział i grał więc staram się go angażować w inne rzeczy, ukróciłam póki jeszcze mogę, bo wiadomo że jak są starsze dzieci...

1 K. Ja swoje dziecko mocno wypycham na dwór i do koleżanek. Czasami to urządzenie ograniczam.

5 K. Rzeczywiście próbuję mocno walczyć z tym siedzeniem [korzystanie z UM – przyp. aut.], ale nie do końca to się udaje. Ona, nie mam ja nie chcę, chcę zostać w domu, nie chcę na plac zabaw w ogóle. To jest wręcz walka, żeby wyciągnąć z domu na plac zabaw. (090716)

c.) Zachowania agresywne, irytacja, przy próbach ograniczenia UM

- 4 K. Zaraz do tego nawiję. Bo ona widząc siostrę, ta młodsza, widząc nastolatkę, która non-stop siedzi w telefonie, są wojny o to. Z naszej strony, z mojej strony głównie, bo tata jest bardziej pobłażliwy, żeby odłożyła choć na chwilę telefon, starsza córka. A młodsza widzi i też widzę u niej takie zachowania niefajne u tej naszej 5-latki. Bo już niestety i też zastanawiam się co z tym zrobić, to znaczy pewnie odciąć, szczególnie tą młodszą. Starszą trzeba się inaczej jakby zająć, ale szczególnie tą młodszą od tych urządzeń drastycznie, bo już widzę u niej takie zachowania wręcz, jak ona nie dostanie na przykład telefonu taty, jak na chwilę ją zostawiam i wychodzę, to ona ogląda bajkę, tata jej pokazuje, przyzwala na to. A potem ona ma takie agresywne wręcz zachowania. 5-latka! Zaczyna, w histerię popada, żąda tego telefonu czy tableta wcześniej, teraz telefonu, bo telefon jest dla niej bardziej dostępny fizycznie. Niefajne zachowania w przypadku dziecka 5-letniego. Jest to duży problem dla mnie od dłuższego czasu. Zastanawiam się co zrobić, dlatego ja staram się używać wtedy, kiedy dzieciaki nie widzą, szczególnie ta młodsza, dlatego u mnie to są głównie wieczory, kiedy ona już śpi. Staram się przy niej nie używać telefonu. (1010716)

d.) Ekspozycja na treści niepożądane

3 K. (...), jak starszy miał 4 a młodszy 3, to wtedy ja zaczęłam prowadzić własną działalność gospodarczą, zaczęłam wychowywać ich sama, wszystko mi się zbiegło i zaczęłam więcej czasu spędzać w telefonie i zaczęłam zauważać, że jak ja siedzę to ich zaczyna ciągnąć. Wtedy ustaliliśmy zasady, że wolałam żeby siedzieli na tych grach niż na tych Youtubach, bo moim to się włączały w ogóle złe filmiki, bo jakiś spiderman lata, strzela czasami a że ja nie umiem zablokować za bardzo tej treści, szukam różnych aplikacji ale nie potrafię zapanować nad tym YouTube, to staram się ograniczać, bo tam wejdą 2-3 filmiki jakie oni chcą a potem wskazują takie, że biega jakiś pan za supermana przebrany, strzela do innego, jakiś pan przebrany za panią, ucieka przed nim i krzyczy, więc ja mówię nie, wszystko może być na tablecie tylko nie YouTube.(130715).

Rodzice kontrolują korzystanie z UM na różne sposoby. Czasem jest to bezpośredni nadzór rodzica nad dzieckiem; używanie w towarzystwie rodzica bądź „w zasięgu” rodzica, dające poczucie kontroli nad sytuacją, jak również kontrolowanie historii przeglądania bądź aktywności w internecie:

3 K. Po tych przygodach z YouTube to staram się, żeby oni byli gdzieś w moim zasięgu. Nawet jak im pozwalam to raczej siedzimy razem w pokoju. W samochodzie jak jadę to też słyszę co robią.

4 K. Ja pozwalam córce samej oglądać, ale zaglądam co jakiś czas, czy wsłuchuję się czasami, staram się nasłuchiwać czy podejść specjalnie, czy się zainteresować, żeby ona widziała, że ja się interesuję tym i ją też kontroluję, żeby bardziej, dalej nie szła w jakieś gorsze filmiki (130715)

3 K. Ja przeglądam historię wejść, usunęliśmy dzieciom YouTube bo zdarzyło się tak, że córka obejrzała coś, nie była w stanie powiedzieć co i od tego incydentu stwierdziliśmy, że to nie jest wskazana aplikacja. Córka i syn tego nie mają. Generalnie z internetu to czasami jak mają grę podpiętą do internetu to korzystają do godziny max, przede wszystkim użytkują tablet jedno i drugie do gier, które nie wymagają internetu, coś sobie rysują. (090718).

Inne formy kontroli używania UM przez dzieci obejmują stosowanie blokad na korzystanie z Internetu oraz nadzoru nad instalowaniem aplikacji:

a.) Kontrola rodzicielska (kontrola treści albo kontrola czasu używania/ekspozycji, blokady rodzicielskie):

1 M. Moja córka ma tylko ma blokadę rodzicielską.

**P.: Jakie urządzenie?**

1 M. Telefon X. Ma pół godziny dziennie i tyle. Też kontroluję co ogląda.

**P.: Dzwonić może?**

1 M. *Dzwonić może i tak dalej.* (130717)

2 K. *Ja założyłam kontrolę rodzicielską [na tablet – Aut.], w związku z tym moja córka nie ma dostępu do normalnego YouTube tylko ten YouTube kids jest, to są jakieś też ograniczenia dotyczące wyszukiwania różnych rzeczy, też ograniczam tym ilość godzin korzystania z tableta.*

**P.: I jaki limit pani wprowadza?**

2 K. *To zależy, czasami zerowy w sensie, że w ogóle nie może korzystać, ale maksymalny do dwóch godzin dziennie.* (0907116)

b.) Udostępnianie Internetu:

2 M. *Tak, to wymaga długich i trudnych negocjacji, ale [dzieci] razem korzystają w momencie jak wynegocjują, żeby im udostępnić Internet, ponieważ zadbałem o to, żeby ten tablet nie był cały czas podłączony do Internetu, tylko właśnie chociażby po to, żeby zastopować ten dostęp do instalowania kolejnych plików, więc jeżeli udostępniam to z mojego telefonu. Syn, jak już jest wojna na całego, to daję mój telefon albo żona, żeby ich jakoś pogodzić. Jedno bawi się tabletem, a drugie ma na chwilę telefon.* (160715)

c.) Stosowanie trybu dziecięcy w aplikacjach (np. Youtube Kids)

3 K. *Jest taka opcja, (...), YouTube Kids, że można przez konto z Google połączyć i to jest ograniczone. Tylko że to nie ja odkryłam tą opcję tylko 6-latek, ma Messengera, bo jest jakaś grupa, babcia wysyła czasami jakieś zdjęcia, jest tak, że bez konta na Facebooku, tylko sam Messenger i nawet jak jest ten YouTube Kids i ktoś wyśle z normalnego YouTube link na Messengera i on to otworzy to otwiera się normalny YouTube i on może tam oglądać wszystko. I mówi, zobacz da się tak, bo coś tam zawsze sobie oglądał z Minecrafta gdzie siedzą ci youtuberzy i budują różne rzeczy i to też staram się ograniczać, bo to też pasjami chciałby oglądać cały czas.* (160717)

4 K. *Tablet najczęściej też mój syn ogląda jakieś bajki, po południu jak ma chwilę, kiedy się nie bawi, to ogląda bajki, ma swój tryb dziecięcy gdzie ma jakieś gry dla siebie, dla 5-latków.*

**P.: Czym jest tryb dziecięcy?**

4 K. *Tam jest przełączone, jest tryb dla mojej córki i dla niego, ona ma swoje, wgrała dla siebie grę, a on ma ze zwierzątkami, mogą grać na perkusji, na gitarze, może sobie rysować w tym palcem, rysik ma, może sobie rękę ćwiczyć. Na tym to polega* (0907116)

d.) Nadzór nad instalowaniem aplikacji poprzez wyrażenie zgody, limity liczby aplikacji, autoryzacja korzystania z urządzenia (kod PIN, odcisk palca)

2 M. *Córka ma tablet, który jej odstąpiłem, ale pod ścisłą kontrolą, ja muszę wyrazić zgodę na zainstalowanie czegoś, często jest to uwarunkowane odinstalowaniem czegoś innego. Musi wybrać.* (160715)

4 K. *Ja staram się kontrolować, mam PIN, mam dostęp, żeby nie było tak, że on nie ma kontroli co na tym telefonie ma ale nie jest to też telefon nie wiadomo jaki* (160717)

1M. *Aplikacja, jest u niej aplikacja konto dziecka, u mnie rodzica i zlicza czas spędzony na YouTube czy serwisie i również widzę to co ona instaluje, bo muszę autoryzować aplikację, nie zainstaluje niczego, dopóki ja nie wyrażę zgody. To bardziej chodzi o treści niż o czas.*

**P.: Czyli nie ma takiego sztywnego podziału, np. godzinę dziennie?**

1 M. *Nie. Bo jeśli wybije 2 godziny, 2 i pół, to mówię, że trochę za długo siedziałaś i następnego dnia czy przez kolejny dzień nie używa* (090718).

3 K. *Tak, do czasu aż ustawiłam opcję w iPhonie, że za zgodą mojego palca. Dopiero jak przyłożę swój palec, to można cokolwiek zainstalować, zapłacić. Jeszcze mój mąż miał straszny problem, bo on ma inny telefon niż iPhone, no i miał podłączoną kartę, więc trochę zżarło mu, były różne bajki, mieliśmy aplikację Amazona, więc filmy, bajki. Wkurzył się strasznie wtedy. Ale to jak [syn] był młodszy, teraz jest bardziej rozumny więc przychodzi i pyta czy może zainstalować.* (100718)

## ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH DLA DZIECI

Ograniczanie używania UM wiąże się z ustalaniem reguł i zasad. Zasady korzystania z UM przez dzieci dotyczą czasu, kiedy mogą one korzystać z UM; mogą opierać się na ustaleniu limitu czasu korzystania z UM, dni, pory dnia bądź godziny, kiedy UM muszą zostać odłożone:

5 K. *Grają sobie na telefonie, mają jakieś gry zainstalowane i mają godzinę, dwie w ciągu tych dwóch dni w tygodniu na to, żeby sobie tam grać. Wiedzą, że to poniedziałek i piątek.*

(130715)

3 K. *Nie, u mnie jest do godziny 19 i potem jest forma wyciszania się. Jakaś kolorowanka, jakieś puzzle. Jak jeszcze nie jest domęczona umysłowo, czy fizycznie, czytanka. Nie jest wskazane pobudzanie kolorystyczne, a te telefony czy tablety mają to do siebie, że strasznie pobudzają wieczorowymi porami.* (160715)

1 M. *Moje korzystają 2-3 godziny. Z zegarkiem w rękę, bo dajemy im czas. Godzinę przed obiadem, godzinę po obiedzie. Ewentualnie jak jest kiepska pogoda, że się nie da ewakuować z domu, to możecie jeszcze jedną, ale czas jest pod naszą kontrolą* (160717)

1K. *Znaczy, mamy dni wyznaczone. To są 3 razy w tygodniu i jest jeden dzień, powiedzmy, mobilny, że w zależności od tego jak się będą sprawowały, jaka jest pogoda, jakie mamy plany to też ten dzień może być.* (130717)

2 K. *Na przykład w ogóle w weekend nie korzystamy.*

1 K. *Też tak mam, właściwie cały weekend telefon mam wyciszony. Wiadomo, że zwrócę uwagę, że ktoś dzwoni, to oddzwonię w poniedziałek i też bardzo niewiele korzystam w weekend.* (100716)

Zakazy korzystania z UM dotyczą również sytuacji rodzinnych, np. podczas posiłków, spacerów, spotkań rodzinnych:

2 K. *Ja się wylamię, jestem dosyć zasadnicza po pierwsze, jeżeli chodzi o używanie telefonu, bo ja przeciągałam tak długo jak się da, sama też się kontroluję, mówię że używam telefonu non-stop, ale staram się, żeby tego nie było widać, żeby ona nie patrzyła, że to robię. Absolutnie nie przy jedzeniu, bo uważam że jeżeli ktoś patrzy w ekran i je to nie wie, że zjadł, on tego nie czuje, nie czuje nasycenia ani w ogóle, że coś zjadł.* (130717)

2 M. *W weekendy mamy taką tradycję, że robimy wspólnie obiad. Nieważne co by to było, nie ma telefonu, ewentualnie jak ktoś zadzwoni albo jak starsza córka chce zrobić zdjęcie tego co robimy. Wspólne oglądanie filmów właśnie, żeby tego telefonu nie było, na spacerach.*

3 K. *Właśnie, na spacerze też jest zakaz używania telefonów.*

2 M. *No i przy spotkaniach rodzinnych. Wiadomo, że jak ktoś do mnie przyjdzie to dzieci się nudzą, więc z automatu pozwala się. Natomiast jeżeli możemy wspólnie coś robić, to nie ma telefonu; telefonu, urządzenia mobilnego.* (160717)

2 M. *Przy posiłku nie oglądamy, no chyba że nie jemy wszyscy. Chyba, że je sama, mamy dużo czasu, jest weekend, no to sobie tą bajeczkę przy łóżku na telewizorze, naprzeciwko telewizora, może sobie tą zupkę pociągać. Ale jak siadamy wszyscy i wszyscy jemy, to nie ma opcji.* (100716)

Czasami zdarza się, że zasady korzystania z UM dotyczą nie czasu, ani okoliczności używania, lecz samych urządzeń:

1 K. *A. miał zabronione, że nie może używać naraz urządzeń i zdarzyło się tak...*

**P. Dwóch urządzeń naraz?**



1 K. *Nie może oglądać bajek na telewizorze i siedzieć z telefonem.*

**P. *Jakie to były sytuacje?***

1 K. *Ja przychodziłam i on już brał telefon.*

**P. *W jakim był wtedy wieku?***

-K. *Jakieś parę miesięcy temu. 5-latek. Wtedy już musiałam mu zabrać, żeby nie miał w zasięgu tego telefonu, bo inaczej by to robił cały czas. (1001718)*

Pomimo, iż stosowanie reguł jest powszechną praktyką, zdarza się również, że rodzice nie stosują żadnych reguł dotyczących korzystania z UM przez ich dzieci:

1 K. *Ja jestem zła, jestem złą matką, u mnie nie ma reguł. Ja jestem takim człowiekiem, że dla mnie moje dzieci są najcenniejsze, jak bardzo proszą i płaczą, ja jestem za miękka, ja się łamię, ja się godzę. Nie potrafię patrzeć jak moje dziecko cierpi, płacze. Wiem, że to jest wymuszanie, my się ratujemy tym, wiem że to jest złe, że czasami moje dziecko... nie mówię o dwulatce, z nią się tak nie dzieje, szybciej chodzi spać i inne ma zabawy w ciągu dnia, ale ten mój 5-latek tak go czasami interesuje dana rzecz, że godzę się na to, żeby jeszcze w łóżku to dokończył bo widzę, że coś ogląda, jakieś dinozaury. Jak widzę, że to nie jest naprawdę głupie, że się nie wydzierają i nie lata spiderman, to mu pozwolę to obejrzeć do końca i niestety z tym telefonem czasem zasypia. Ja niestety, dopóki coś się naprawdę nie dzieje a bywa tak, że co jakiś czas się coś dzieje i te noce są gorsze, że płacze albo potrafił się zasikać w nocy, dopóki coś się nie wydarzy, to pozwalam. Wiem, że to jest złe że pozwalam ale mięknię.*

(...)

4 K. *U mnie też nie ma reguł. Korzysta [Syn – przyp. aut.] kiedy chce ale to jeszcze nie jest ten okres, kiedy usilnie chce mieć ten telefon, czasami w ciągu dnia dwa razy sobie weźmie, więc pół godziny pogra, sama odłoży, potem za jakieś pół godziny czy godzinę znowu sobie weźmie, sama odłoży. Ale zdarzało się tak też, że na wieczór jak sobie brała do łóżka to zasypiała z telefonem. Ale to jeszcze nie jest ten etap, jeszcze nie jest tak wciągnięta, żeby co chwilę chciała ten telefon, jeżeli widzę, że ona sama nie chce, to daję jej wolną rękę, żeby mogła sobie sama kontrolować ten czas. (130715)*

W niektórych przypadkach zasady korzystania dotyczą odbierania UM. Odbieranie dziecku możliwości korzystania z UM jest przez rodziców wykorzystywane jako forma kary za niepożądane zachowanie dziecka, podczas gdy dawanie możliwości korzystania z UM jest wykorzystywane jako nagroda:

2 M. *Ze starszą [córką – przyp. aut.] jest większy problem i często jej zabieram jako karę. Za dużo siedzi zdecydowanie. Bardzo ucieka w telefon, nie chcę żeby młodsza brała z niej przykład i też widziałem jakie są konsekwencje. (...) Starsza córka uciekała w ten telefon i nie było z nią*

*za bardzo kontaktu i samo zabranie jej telefonu powodowało u niej agresję. Nie chciałbym powtórzyć tego u młodszej córki... Było zamykanie się w sobie, brak rozmów. (160717).*

*2 M. U mnie bardziej działa szantaż. Skasuję ci tą grę, jeżeli nie, to skasuję ci tą grę, to już jest taka ostateczna ostateczność. Zawsze się na groźbach kończy, Że nie będzie tej aplikacji z tą grą, że ma już tyle pucharów i z kumplami jest ten i go nagle odetnę, to mogę wszystko zdziałać (100718)*

*1 M. W ramach nagrody, na przykład jak posprząta pokój.*

*4 K. Tak, są sytuacje kiedy się odpuszcza dzieciakom. Jak dziecko było bardzo grzeczne jak tu kolega powiedział, to też się pozwala.*

*(...)*

*1 M. To są dwa najczęstsze sposoby w wychowywaniu dzieci, szantaż i korupcja. Jak coś zrobisz dostaniesz telefon, a jak nie zrobisz to nie dostaniesz. (160717)*

## PANDEMIA COVID-19 A PRAKTYKA KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Pytania dotyczące praktyki korzystania z UM podczas pandemii COVID-19 odnosiły się do pierwszej połowy roku 2020 – grupy fokusowe z rodzicami były realizowane w pierwszych dwóch tygodniach lipca 2020 r. Z badań wynikało, że podczas epidemii COVID-19, większość dzieci pozostawała w domu. W ocenie rodziców, dzieci korzystały z UM częściej, co wynikało przede wszystkim z konieczności nauki zdalnej bądź uczestnictwa w zajęciach przedszkolnych, kontaktu z wychowawcami poprzez Internet.

*1M. Od czasu koronawirusa cała praca przeniosła się do domu i spędzałem całe dni z dziewczynami, to o ile starsza córka dostawała lekcje, o tyle młodsza córka wymagała uwagi i jak się kończyły pomysły na rysowanie, malowanie farbami, lepienie z plasteliny i inne cuda, to przychodził czas, że wchodził tablet, telefon. (100716)*

*3 K. No u mnie niestety chyba więcej. Ze względu na to, że ja nie miałam wyjścia, pracowałam, mój mąż przyniósł swoje biuro do domu i też pracował, więc jednak było trochę bez ograniczeń. (100716)*

*2 K. Place zabaw zamknięte, wszystko było zamknięte. Nigdzie nie można było w sumie wychodzić więc siłą rzeczy pozwalało się więcej tym dzieciom.*

*1 K. Też pracowałam w domu, musiałam pracować więc czasami leciały jakiegokolwiek bajki, czy cokolwiek, ważne żebyśmy mogła cokolwiek zrobić w pracy.*

3 K. *Ja nie musiałam pracować i miałam więcej czasu dla dziecka, to był plus.*

1 M. *U mnie to używanie tego telefonu komórkowego specjalnie się nie zwiększyło, może o 20% ale więcej graliśmy na konsoli. (...)*

2 M. *U mnie na pewno więcej. Pracowałem 8-16 więc ze względu na porę dnia musieli być urządzani, żeby można było pracować. Ale jakby żona wróciła to bym pracował zamiast ośmiu godzin, szesnaście, do 22 z przerwami. (100718)*

Z drugiej strony, rodzice wykorzystywali czas spędzony z dziećmi, na realizację wspólnych zajęć i zabaw z dziećmi, co przekładało się na ograniczenie czasu korzystania z UM, bądź nie wpływało na jego zwiększenie. Rodzice podkreślali również, że dzięki UM ich dzieci miały kontakt z rówieśnikami oraz mogły rozwijać swoje zainteresowania podczas zamknięcia w domach,

2 K. *Tak. I teraz te dzieci, dzięki temu mogła mieć ten kontakt z koleżankami, bo i tak wszyscy siedzieliśmy w tych klatkach, ale miała kontakt, bo dzwoniła do koleżanek na kamerę i taka bliskość mimo to, że ktoś był daleko.*

1 K. *U nas było podobnie właśnie przez tego koronawirusa.*

2 K. *Przepraszam, że jeszcze przerwę, dzięki temu tak jak mówię, moja córka nie lubi rozmawiać przez telefon, tym bardziej na kamerę, zrobiła się bardziej otwarta na taką relację.*

1 K. *U nas podobnie przez tego koronawirusa córka z koleżanką z bloku z tej samej klatki dwa piętra wyżej rozmawiała właśnie przez Skype. To też od rodziców wyszła inicjatywa, że może dzieci by, ze względu na to, że siedzieliśmy wszyscy w domu na początku tej pandemii, to taka inicjatywa, żeby dzieciaki chociaż ze sobą zobaczyły się na ekranie, porozmawiały. Wtedy rzeczywiście dziecko dostało laptopa, do siebie do pokoju i sobie samo siedziało. (090716)*

2 K. *Moja córka miała zajęcia online prowadzone na tej aplikacji zoom, musiałam ją specjalnie ściągnąć na tableta, więc też kontynuowała coś co zaczęłyśmy i tańczyła. Dało jej to też ruchu trochę, wiadomo że jak się włącza muzykę, to ona też sobie tam tańczy i śpiewa. Takie moje spostrzeżenie, że te urządzenia mobilne sprzed tej pandemii to mam wrażenie, że bardziej byłam negatywnie nastawiona a teraz bardziej pozytywnie, nie mówię że jestem za ale zmieniło to mój punkt widzenia bo tutaj z jednej strony dzieci wolą siedzieć w domu, przy tabletach a z drugiej strony dzięki tym tabletom w czasie tej pandemii zapewniony miały ruch. (090716)*

1 K. *U mnie wiele się nie zmieniło, ja jestem od 5 miesięcy w domu, bo nie pracuję i zdalnie też nie, z tym że u nas było tak, że znaleźliśmy inny punkt zaczepienia, zaczęliśmy się zajmować ogrodnictwem, działka była, roślinki jakieś sadziłyśmy w domu już od kwietnia. A jeśli chodzi o te urządzenia to córka więcej bajek na pewno oglądała i więcej muzyki słuchała (090716)*

Na drugą część badań jakościowych składały się zogniskowane wywiady grupowe z dziećmi w wieku 5-6 lat. Podobnie jak w przypadku wywiadów z rodzicami, staraliśmy się dowiedzieć jak wygląda praktyka używania urządzeń mobilnych przez dzieci, co dzieci wiedzą na ich temat, jakie zwyczaje i zasady panują w ich domach w odniesieniu do korzystania z UM, jakie korzyści i zagrożenia są z nimi związane w opinii dzieci oraz jak na korzystanie z UM wpłynęła pandemia COVID-19.

## PODSUMOWANIE

Rodzice dostrzegają zarówno problemy związane z używaniem, jak i konieczność posługiwania się nimi w czasach gwałtownych zmian technologicznych. Używają urządzeń mobilnych zarówno w pracy, jak i w domu, zdarza się że urządzenia mobilne są obecne z nimi przez cały dzień. Jednocześnie, rodzice dostrzegają potrzebę ograniczenia korzystania z urządzeń mobilnych. Po części jest to spowodowane chęcią odpoczynku od codziennej rutyny, po części z obawy przed nadmiernym korzystaniem z urządzeniami mobilnymi. Korzystanie z urządzeń mobilnych bywa przez nich postrzegane jako rodzaj nałogu, szczególnie w odniesieniu do bezrefleksyjnych przyzwyczajień ślęczenia z ekranem smartfonów, jak i cech związanych z technologią, która tworzy produkty o potencjalne uzależnienia. Rodzice pozwalają używać UM, bądź udostępniają je dzieciom w sytuacjach gdy nie mogą się nimi zająć, gdy są zmęczeni bądź potrzebują chwili dla siebie. Zdarza się, że dzieci same korzystają z urządzeń mobilnych, bez ich pozwolenia, co odczytywane jest jako wyraz szczególnego zainteresowania dzieci tego typu urządzeniami. Rodzice obawiają się jednak szeregu zagrożeń zdrowotnych, włącznie z uzależnieniem od urządzeń mobilnych, jak również zagrożeń związanych z rozwojem społecznym, intelektualnym i emocjonalnym dzieci. Również treści płynące w sposób niekontrolowany z Internetu są często uznawane za nieodpowiednie dla dzieci. Z tych powodów, większość rodziców wprowadza w swych domach zasady korzystania z urządzeń mobilnych i podejmuje interwencje w praktykę używania UM przez dzieci, m.in. wprowadzając kontrolę rodzicielską na urządzeniach, udostępniając Internet, nadzorując instalowanie aplikacji, egzekwując zakaz używania urządzeń mobilnych w określonych godzinach albo sytuacjach. Pandemia COVID-19 spowodowała, że korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci stało się w wielu przypadkach koniecznością, choć nie zawsze wiązało się to z przeznaczaniem większej ilości czasu na tego typu aktywność.

### CZYM SĄ URZĄDZENIA MOBILNE?

Dzieci doskonale rozumieją czym jest kategoria urządzeń mobilnych. Zapytani, wymieniają telefon, tablet, smartwatch, laptop:

**P. Czy wiecie co to jest** [Prowadząca pokazuje dzieciom smartfon]

Dz. razem: *Telefon!*

**P.: Ok, a co to jest telefon?**

Dz1: *Komórka*

**P.: Ok, czyli takie urządzenie. A jakie jeszcze znacie urządzenia mobilne, takie które można przenosić?**

Dz2 *Komputer*

**P.: Super!**

Dz2: *I tablet!*

**P.: Tablet, pewnie! A są takie co można na rękę...**

Dz3: *Zegarek!*

**P.: Jak one się nazywają?**

Dz3: *Smartwatche*

(SZ1)

Dzieci nie tylko rozumieją czym są UM, ale również dostrzegają zapamiętują charakterystyczne elementy brandingu producentów UM:

**P: Znacie takie urządzenie jak laptop?**

Ch3: *Mój brat Mikołaj i mama ma laptopy*

**P: Mają, tak?**

Ch3: *Z jabłkiem!*

**P: No właśnie...**

Ch3: *Z jabłkiem ugryzionym*

(...)

Ch3: *Bo moja mama i brat Mikołaj mają laptopy i mają na nich ugryzione jabłka*

(...)

Ch3: *Proszę pani, bo jeszcze ja mam taki tablet z ugryzionym jabłkiem*

(TB5)

Dzieci potrafią wskazać na szereg funkcji UM. Urządzenia mobilne mogą służyć do zabawy i rozrywki: rysowania, oglądania bajek, słuchania muzyki, grania w gry, jak również do celów komunikacji – dzwonienia, wysyłania wiadomości, oraz dokonywania zakupów, opłacania rachunków, posługiwania się różnymi aplikacjami:

**P. Czyli mamy tablet, mamy laptop – to są urządzenia mobilne i do czego te urządzenia służą?**

Ch2: *Do słuchania, do grania*

Ch3: *Do rysowania*

Dz2: *Do wysyłania*

**P.: A co my takiego wysyłamy?**

Dz2: *Jakieś wiadomości*

Dz1: *I można dzwonić do kogoś*

Dz5: *Moja babcia ma taki tablet na którym się maluje*

Ch1: *Do oglądania jakie są rzeczy w sklepach*

Ch2: *Do oglądania bajek*

Dz2: *Do zamawiania czegoś*

**P.: Co my możemy zamówić przez tablet laptop?**

Dz2: *Zabawki!*

Dz1: *Można jakieś rzeczy zamówić*

Dz5: *Ubrania (WK3)*

D5: *Można grać i pracę robić i też dzwonić do kolegów*

D4: *I tutaj przelatuje prąd.*

D2: *Można puszczać muzykę.*

**P.: Można puszczać muzykę. Świetnie.**

D1: *Jeszcze można, też wysyłać smsy.*

**P.: Można wysyłać smsy.**

D6: *Można dzwonić.*

**P.: Można dzwonić... A na tablecie? Na tablecie co można robić?**

D2: *Można na przykład grać...*

P.: *Grać...*

D3: *W gry komputerowe*

D1: *I też można pisać coś*

**P.: Można pisać**

D2: Można pracować

(PM1)

**P.: Słuchajcie co robimy przez ta komórkę?**

Dzieci razem: Zadzwoń

Dz4: Żeby dzwonić jak, żeby nie przychodzić do jego domu

**P.: Właśnie, czyli słuchajcie ułatwiają nam te telefony prawda? Dobrze, a po co jeszcze jest ten telefon – jak myślicie, po co? Ktoś ma jakiś pomysł?**

Ch3: Do płacenia rachunków

(...)

Dz4: Ja nie wiem gdzie to jest, ale można sobie włączyć nawigację

Dz1: Telefon jest też po to że jak ktoś mieszka daleko od niego i ktoś chce mu powiedzieć i nie musi jechać daleko do niego tylko może zadzwonić

(WK1)

Dz4: Też można jakby ktoś miał ktoś inny telewizor i nie mógł oglądać, to może oglądać na tablecie Netflixa

Ch2: Można zamówić paczkę albo na tablecie, albo na komputerze

**P.: Albo na telefonie... Brawo, czyli kolejna ważna rzecz, czyli płatności, możemy płacić. Możemy też... Co P., jeszcze raz powtórz**

Ch2: Można zadzwonić po paczkę

(WK1)

Zdarza się, że dzieci przypisują zarówno urządzenia, jak i aplikacje bądź serwisy internetowe do tej samej kategorii urządzeń mobilnych

**P. Co to jest urządzenie mobilne?**

Dz3: Tablet.

Dz1: Youtube.

Ch1: Komputer

Dz2: Komórka

Dz5: Netflix

Dz3: I YouTube kids

Dz4: Telefon

(WT3)

Pomimo iż w większości przypadków dzieci wiedziały co kryje się za sformułowaniem „urządzenia mobilne”, czasem odpowiedź na to pytanie sprawiała dzieciom problem:

**P.: Czy wiecie, co to są urządzenia mobilne?**

Dz1: *Ja nie*

Dz2: *Ja nie*

Ch1: *Ja nie*

**P: A ty wiesz?**

Ch2: *Ja też nie*

Ch3: *Urządzenia mobilne, to są takie, że to są.... Proszę pani, a co to jest za urządzenie?*  
[dziecko wskazuje rzutnik multimedialny zawieszony pod sufitem]

(TB6)

## JAK DZIECI POSTRZEGAJĄ UŻYWANIE URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ RODZICÓW?

Dzieci zapytane o to, do czego ich rodzice używają UM, odpowiadają, że rodzice korzystają z UM w celach służbowych i prywatnych, np. pisząc maile, sms-y, dzwoniąc. Wskazują również, że ich rodzice korzystają z UM dla rozrywki:

D4: *Dzwonią telefonem.*

**P.: Dzwonią telefonem...**

D1: *Na komputerze robią oferty... Robią... Sprawdzają czy ktoś, czy syn albo córka mają jakieś do szkoły rzeczy.*

**P.: Świetnie!**

D4: *Sprawdzają... Muszę się zastanowić... Sprawdzają pogodę.*

**P.: Sprawdzają pogodę. Super.**

D6: *Z telefonu... to znaczy z komputera można uprawiać pracę z komputera.*

(PM1)

Dz1: *Mój tata gra w grę,*

Ch1: *A mój tata nic nie robi, tylko mama mi czasami ściąga grę,*

Dz3: *A mój tata ma grę czołgi!*



(SZ1)

Ch2: *Mój tata uwielbia grać na komputerze*

(...)

**P: Co jeszcze dorośli mogą robić?**

Ch1: *aplikacje*

(TB6)

**P. Co jeszcze robią Wasi rodzice?**

Dz2: *Moja mama ogląda Facebooka.*

**P.: Facebooka ogląda, dobra! K., co jeszcze?**

Ch2: *Tata i mama grają.*

(GN1)

## PRAKTYKA UŻYWANIA URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI

Dzieci korzystają z UM w celu oglądania materiałów video (np. na YouTube, Netflix), grania w gry komputerowe oraz oglądanie filmów z gier komputerowych, rysowania:

Ch1: *My jak wstajemy to albo Youtuba oglądamy albo gramy.*

**P.: OK, co oglądacie na tym Youtubie?**

Ch1: *A różne*

**P.: A na przykład? (...)**

Ch1: *Jak ktoś gra* (GN1)

CH1: *Proszę pani, ja korzystam z internetu...Z YouTube i z gier* (TB6)

**P.: Gracie? W co gracie?**

Ch2: *W różne gry*

**P.: Oglądanie Ok, Co oglądacie na telefonie?**

Dz2: *Różne bajki*

Ch2: *Na przykład strzelanki, Miecze i Minecraft* (SZ1)

Dz5: *Układam puzzle i mogę użyć mamy telefonu do układania puzzli* (KR2)

D4: *Ja też rysuję.*

D1: *Ja rysuję, bo jest takie coś właśnie...*

D4: *I używam dużo kolorów. (PM1)*

Dz2: *I też można oglądać bajki i jest też YouTube Kids, co jest dla dzieci, co tam nie przeklinają*

**P.: *Ok, czyli YouTube to jest taki dobry program dla dzieci... I co tam jest na tym programie, co można tam robić?***

Dz2: *Oglądać Świnkę Pepe oglądać Barbie, oglądać na przykład dla chłopców samochody i biedronkę*

Ch1: *I też na Netflixie jest wszystko i nawet wszystkie bajki i wszystkie filmy! (WK1)*

UM służą nie tylko do grania i korzystania z aplikacji, lecz również do dzwonienia i pozostawiania w kontakcie z rodziną i kolegami:

Dz2: *Z koleżankami, z tatą i z mamą, z kolegami, z kuzynem, rozmawiam ze swoją babcią i z dziadkiem (SZ1)*

Dzieci korzystają z urządzeń rodziców, czasem pomocne okazuje się starsze rodzeństwo, które np. pomaga włączyć grę. Zdarza się również, że dzieci dysponują własnymi UM:

Dz2: *A ja mam Nintendo, tableta, ipada i komputer (TB6)*

Pomimo, że UM są przedmiotem intensywnego zainteresowania dzieci, to jednak niekoniecznie muszą zastępować inne formy zabawy i aktywności. Na pytanie osoby prowadzącej czy dzieci wołałyby mieć urządzenia czy też wołałyby zamiast nich zabawy, odpowiadały:

Ch1: *Urządzenia*

**P.: *Ok, J.?***

Dz3: *Zabawy*

**P.: *Ok, M.?***

Dz1: *Zabawy*

**P.: *Ok, J., wolałybyś urządzenia czy zabawy takie normalne?***

Dz3: *Ja bym wolała zabawy*

**P.: *A.?***

Dz1: *Urządzenia*

**P: Wiki**

Dz2: *Zabawy*

**P.: M?**

Dz3: *Urządzenia*

**P.: I A?**

Ch3: *Urządzenia*

(GN1)

Dzieci korzystają z UM wieczorem, rano i popołudniu, w weekendy. Czas używania UM przez dzieci wiąże się z zasadami obowiązującymi w domu, dzieci mogą np. korzystać z UM po obiedzie lub korzystać dłużej w weekendy:

**P. K., dużo grasz i oglądasz?**

Ch2: *Rano i po południu, ale jak jest piątek i niedziela to mam dużo bajek (WK2)*

Ch2: *Najłatwiej to, najłatwiej to mi się gra na telefonie*

(...)

**P.: A jak długo korzystasz?**

Ch2: *W sobotę i w niedzielę, to zawsze po pół godziny, a gdy jedziemy, np. w sobotę, to wtedy godzinę (TB6)*

**P.: Kiedy korzystacie z takich urządzeń?**

Dz5: *Ja po obiadku.*

Ch1: *Po śniadaniu.*

Dz2: *Możemy troszkę jeść słodyczy, troszeczkę.*

Dz5: *Jak rodzicie nam pozwolą.*

Dz3: *Możemy czasami.*

**P.: Czyli niektórzy po obiadku, niektórzy w innych okolicznościach. A ile czasu korzystacie z takich urządzeń?**

Dz2: *Ja na dziesięć minut.*

Ch1: *Ja na dziesięć minut.*

Dz4: *Ja na dziewięć minut.*

Dz5: *Ja na dwie minuty. (WT3)*

Deklarowany czas korzystania z UM waha się w przedziale od kilku minut do godziny, lecz zdarza się również, że dzieci mogą korzystać przez cały dzień:

**P.: Ile czasu korzystacie, czy mama mówi godzinę, pół godzinki. J?**

Dz1: *U mnie godzinę*

**P.: Godzinę, ok**

Dz3: *Ja ciągle*

**P.: Czyli nie ma tak że możesz mama każe odłóż to, nie? M.?**

Dz2: *Mi pół godzinki*

**P.: Pół godzinki, dobra, K.?**

Ch1: *U mnie różnie*

**P.: Różnie dobra. W?**

Dz3: *U mnie tylko 5 minut.*

**P.: 5 minut, dobra. M.?**

Dz4: *Mi to czasem ze 12 min, nieważne, obojętnie*

**P.: Aha, a J.?**

Dz5: *A ja mogę nawet cały dzień.*

**P.: O matko! A A.?**

Dz6: *Ja też cały dzień.*

(GN1)

Ch4: *Ja mam na nieskończoność*

**P.: Masz na nieskończoność? I zawsze możesz, kiedy tylko chcesz?**

Ch4: *Mhm*

(TB6)

## INTERWENCJE RODZICÓW I ZASADY UŻYWANIA URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Badane dzieci wskazywały na te same formy interwencji w korzystaniu przez nie z UM, które pojawiały podczas badań z rodzicami, takie jak dawanie dzieciom starszych urządzeń bądź nie działających urządzeń do zabawy, zakaz wynoszenia UM poza dom, np. na podwórko [*nie wolno, bo wtedy się potłucze* (SZ1)], otrzymanie pozwolenia rodziców na korzystanie z UM, korzystanie wyłącznie z UM należących do rodziców, kontrola czasu używania UM, zakaz używania UM w niektórych sytuacjach:

Dz1: *Ja mam swój własny telefon i pytam rodziców, czy mogę zagrać, bo mam swój własny telefon* (TB6)

Ch2: *Moja mama ma takie urządzenie, że może mi ustawiać czas i ja tyle korzystam* (TB5)

Dz5: *Moja mama nigdy nie pozwala mi grać w nocy na telefonie, bo się martwi, że mi się oczy zepsują* (WK1)

Dz6: *Ja mogę, kiedy mama powie.* (GN1)

Dzieci korzystają z UM w towarzystwie rodziców lub samodzielnie. W niektórych przypadkach dzieci same mogą decydować o tym, jakie treści oglądają w Internecie (za pomocą UM), w innych – to rodzice pilnują jak ich dzieci wykorzystują UM:

Ch3: *Ja korzystam sam.*

Dz2: *Ja sama.*

Dz3: *Ja sama*

Dz5: *Ja z rodzicami.*

**P: OK, z rodzicami, M.?**

Dz1: *Ja sama.* (GN1)

D4: *...ja mogę sam sobie wrzucać bajki...* (PM1)

**P. Czy rodzice pilnują w co gracie?**

Dz1: *Moja mama nie pilnuje*

Dz2: *Moja też nie*

Ch1: *A mój tata pilnuje* (Sz1)

Zasady używania UM wyznaczone przez rodziców dotyczą okoliczności używania UM przez dzieci oraz czasu korzystania z UM, np. poprzez wyznaczanie godzin lub dni tygodnia, mogą również obejmować warunki, które dzieci muszą spełnić, by korzystać z UM:

Ch1: *A ja tylko muszę pracować i dostanę tablet*

**P.:** *Ok, ale musisz pracować – co to znaczy, że musisz zapracować na tablet?*

Ch1: *Np. że sprzątasz*

(SZ1)

D2: *U mnie w domu tak jest, że ja nie mogę w domu oglądać na tablecie tylko w samochodzie.*

D1: *U mnie są takie zasady, że moi bracia albo ja możemy tak krótko dosyć... I nie możemy zabierać telefonów i się z nimi chować pod koldrą i sobie oglądać.*

(...)

D2: *Ja nie mogę oglądać bajek kiedy chcę, bo tylko mogę w sobotę i w wtorek.*

**P.:** *Aha... I zobacz to też jest zasada. Właśnie!*

D5: *Jak coś koloruje to... nie mogę oglądać bajek tylko... w korku.*

D4: *A ja oglądam w dzień na komputerze.*

**P.:** *Aha, w dzień na komputerze oglądasz*

D4: *Albo na tablecie albo i na telefonie.*

**P.:** *Mhm...*

D1: *A ja mogę tylko w poniedziałki, środy i soboty oglądać bajki.*

(PM1)

Pomimo iż zasady dotyczące korzystania przez dzieci z UM są obecne w wielu domach, różnią się stopniem restrykcyjności:

**P.:** *A macie jakieś takie zasady, że używamy telefonu np. tylko na kanapie a nie przy stole?*

Ch4: *Ja i przy stole i na kanapie*

Ch1: *My nie mamy takiej zasady, bo my z rodzicami zawsze na kanapie gramy*

Dz5: *A ja mogę grać na stole*

Ch2: *Ja nawet jak jem obiad to nawet wtedy biorę telefon i sobie oglądam.*

(GN1)

## KORZYŚCI Z KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Dzieci upatrują korzyści z UM w możliwości komunikacji poprzez dzwonienie lub video-rozmowy oraz wielofunkcyjności UM, możliwości które dają aplikacje mobilne i szeroko rozumiany dostęp do Internetu:

**P.: Co dobrego wynika z użytkowania telefonu i tabletu? Kto wie?**

Ch1: *Ja nie wiem*

Dz2: *Ja nie wiem*

Ch2: *Można grać!*

**P: Dobry pomysł**

Ch4: *Internet*

**P: Internet, można korzystać...**

Ch5: *Aplikacje*

**P: Można korzystać z aplikacji...**

Ch2: *Dzwonić*

(TB6)

Dz5: *Można przewidywać pogodę*

Ch3: *Ze można sprawdzać godzinę*

Dz2: *Można zadzwonić*

Ch3: *Można zamówić jedzenie*

(WK1)

*Jak ktoś mieszka daleko to nie trzeba do niego jechać na godzinkę, tylko można zadzwonić przez kamerkę i go widzieć (GN1)*

D2: *Bo można oglądać na tablecie bajki.*

D5: *Można na komputerze i na telefonie i na tablecie oglądać bajki i film.*

(PM1)

**P.: Co dobrego wynika z używania tabletu?**

Ch3: *Granie*

**P: Granie? To jest fajne?**

Ch3: *Tak, bo ja bardzo lubię*

**P: *Lubisz grać?***

Dz1: *Ja też*

**P: *Tak, czyli generalnie lubicie to robić? To jest przyjemne?***

Ch1: *Tak!*

Dz3: *Tak!*

(TB5)

## ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z URZĄDZENIAMI MOBILNYMI

Zagrożenia związane z używaniem UM kojarzą się dzieciom zarówno z ryzykiem fizycznego uszkodzenia bądź zniszczenia urządzenia, jak również z niebezpieczeństwami kryjącymi się w Internecie, takimi jak ryzyko włamania na konta bankowe, czy ekspozycja na treści nieodpowiednie dla dzieci, np. zawierające elementy przemocy:

**P.: *Co złego może się zdarzyć przez robienie czegoś z telefonem?***

Ch1: *Zbić się.*

Dz2: *Zapalić coś.*

Dz3: *Może sie zepsuć.*

Dz5: *Możemy coś nadepnąć.*

(WT3)

Dz4 *Jak ktoś ma kod to złodziej się nie wkradnie i nie zabierze nic z konta (WK1)*

**P.: *A powiedzcie czy na tym YouTubie znaleźliście czasem takie filmiki które nie były dla was odpowiednie?***

Ch1: *Np. jak dinozaury walczące i tam się krew...*

**P.: *Ok czyli znalazłeś takie które nie były odpowiednie dla dzieci***

Ch2: *Ja tylko oglądam Lego*

**P.: *Ok, ale nie znalazłeś takiego gdzie byłoby coś czego dzieci nie powinny wiedzieć?***

Ch2: *Mhm...*

**P.: *Ok***

Ch3: *Np. przemoc!*

(SZ1)

Zagrożenia zdrowia związane z korzystaniem z UM są przez dzieci postrzegane niemalże wyłącznie w kategorii uszkodzenia wzroku:



**P.: A co złego jest w tym, że ma się telefon?**

Dz1: *Że psuje oczy jak jesteśmy długo*

**P.: Ok, co jeszcze może być? J.?**

Ds4: *Że trzeba nosić okulary?*

**P.: Ok, druga J.?**

Dz3: *Wtedy nie można bardzo długo, bo wtedy trzeba by nosić okulary chyba przez całe życie*  
(GN1)

Dz1: *To złego, że jak się siedzi za długo w telefonie to można... to można mieć zeza.*

**P.: Można mieć zeza. Co jeszcze?**

Dz2: *Psują się oczy jak za długo oglądam*

**P.: Psują się oczy...**

Dz5: *I jak oglądam na tablecie to wtedy mi się chce płakać.*

(PM1)

Co ciekawe, oprócz ryzyka uszkodzenia wzroku dzieci zdają sobie sprawę z istnienia ryzyka uzależnienia i potrafią łączyć uzależnienie z używaniem UM oraz potrzebą leczenia, czego objawem jest nadmierne korzystanie z UM

Ch5: *Można się uzależnić*

**P: Co można?**

Ch5: *Można uzależnić się*

**P: Uzależnić się można, tak! Słuchajcie, cichutko, bo przeszkadzacie, a kolega powiedział bardzo ważną rzecz i bardzo istotną. Można się...**

Ch1: *Ze można się...*

**P: No właśnie, słuchajcie!**

Ch4: *Można nie widzieć*

**P: No tak, ale kolega powiedział o tym, że można się też uzależnić, tak?**

Ch3: *A co to jest uzależnienie?*

**P: No właśnie! Co to jest uzależnienie, wiesz?**

Ch4: *Że można pojechać do szpitala*

**P: Aaa, czyli to jest coś niebezpiecznego, tak?**

Ch4: *Mhm*

(...)

Ch5: *Wtedy, jak się uzależni, to się bardzo długo trzyma telefon*

**P:** *To polega to uzależnienie na tym, że się długo trzyma telefon, tak? Dobrze zrozumiałam?*

Ch5: *[kiwa głową]*

(TB6)

Dz1: *Nie wolno grać długo, bo będą oczy bolec i będzie trzeba okulary nosić*

Ch1: *I można być uzależnionym*

(...)

**P.:** *A jak myślicie, bo tutaj kolega powiedział, że ludzie mogą się uzależnić od telefonów, to co to znaczy?*

Ch1: *Uzależnić to znaczy że ciągle grasz*

(SZ1)

## COVID-19 A PRAKTYKA UŻYWANIA URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Używanie UM przez dzieci w trakcie pandemii COVID-19 miało różną dynamikę. Podobnie jak w przypadku wywiadów z rodzicami, na pytanie o używanie UM w trakcie pandemii, padały zarówno odpowiedzi potwierdzające większy czas spędzany z UM, jak i korzystanie w mniejszym stopniu, co wcześniej.

**P.:** *Powiedzcie, jak była epidemia i wtedy wszyscy siedzieliśmy w domu – to czy wtedy coś się zmieniło w waszym korzystaniu z takich urządzeń? Czy korzystaliście częściej?*

Ch1: *Częściej*

**P.:** *Częściej korzystaliście OK, no J.?*

Dz2: *Częściej, bo nam się nudziło strasznie*

(...)

**P.:** *Dobra a co głównie robiliście na tych urządzeniach jak byliście w domu wtedy – czy dużo graliście czy oglądaliście co robiliście wtedy? K.?*

Ch1: *Oglądałem i grałem*

**P.:** *Oglądałeś i grałeś, Ok, dobra. A coś jeszcze robiliście. M.?*

Dz1: *Ja bawiłam się plasteliną*

**P.:** *Ok, a wolałaś się bawić przez tablet albo laptopa, czy wolałaś bawić się plasteliną?*

Dz1: *Wolałam plasteliną i tabletem, bo mój tablet ma podłączone takie słuchawki bez kabla*

**P.:** *Ok dobra, M.?*

*Dz4: Ja wolałam układać puzzle*

**P. Oki, J.?**

*Dz3: Ja wolałam... Jak to zrobiłam, jak rysowałam, to wolałam też oglądać*

**P.: Ok, J.?**

*Dz3: A ja lubię bardziej grać. (GN1)*

**P.: Jak była epidemia, jak wtedy co wszyscy siedzieli w domach, przedszkola były zamknięte, to mniej używaliście?**

*D4: Ja więcej!*

**P.: Ty więcej?**

*D1: Ja mniej.*

**P.: Ty mniej...**

*D5: Ja mniej!*

(PM1)

## PODSUMOWANIE

Dzieci w wieku 5-6 lat wiedzą czym są urządzenia mobilne i potrafią je z łatwością rozpoznawać. Mimo młodego wieku, wszyscy uczestnicy naszych badań mieli dostęp do urządzeń mobilnych, część z nich posiadała swoje własne urządzenia albo kilka urządzeń. Dzieci używają urządzeń mobilnych głównie do grania w gry, oglądania bajek i filmów w serwisie YouTube, ponadto korzystają z różnych aplikacji dedykowanych dzieciom, np. puzzli bądź kolorowanek. Większość dzieci wskazywała na istnienie różnych form kontroli używania z urządzeń mobilnych, w tym zasad dotyczących przede wszystkim czasu, który mogą przeznaczyć na korzystanie z urządzeń mobilnych oraz okoliczności ich używania. Dzieci dostrzegają zarówno korzyści jak i zagrożenia związane z urządzeniami mobilnymi. Wśród korzyści dominują elementy rozrywki i zabawy zapewniane przez urządzenia mobilne oraz możliwości komunikacji na odległość. Co istotne - dzieci są również świadome zagrożeń zdrowotnych związanych z używaniem urządzeń mobilnych.

## WYNIKI – BADANIE ILOŚCIOWE

### KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH - DZIECI

Nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) ma kontakt bądź korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Rozpowszechnienie używania w grupie chłopców (53%) i dziewczynek (54%) nie różni się ( $\chi^2(1)=0,40$ ;  $p=0,526$ )

Wiek dziecka jest skorelowany z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym większa ich część korzysta z urządzeń mobilnych. W grupie dzieci poniżej 1 roku zaledwie 12% dzieci korzysta z urządzeń mobilnych, podczas gdy w grupie dzieci w wieku 12 – 23 miesiące – 36%. W grupie dzieci 24 – 47 miesięcy ok. 60% używa urządzeń mobilnych, a w grupie 48 – 72 miesiące urządzeń mobilnych używa troje na czworo dzieci (tabela 4).

**Tabela 4. Odsetek dzieci korzystających i niekorzystających z urządzeń mobilnych w grupach wiekowych**

| Wiek dziecka                 | Odsetek dzieci korzystających z urządzeń mobilnych |
|------------------------------|--|
| Dziecko do 11 miesięcy       | 11,7   |
| Dziecko od 12 do 23 miesięcy | 36,3   |
| Dziecko od 24 do 35 miesięcy | 57,7   |
| Dziecko od 36 do 47 miesięcy | 62,8   |
| Dziecko od 48 do 59 miesięcy | 75   |
| Dziecko od 60 do 72 miesięcy | 76   |

Nie ma różnic w rozpowszechnieniu korzystania z urządzeń mobilnych pomiędzy dziewczynką i chłopcami w przedziałach wiekowych, z wyjątkiem najmłodszych dzieci – w grupie najmłodszych dzieci dziewczynki istotnie częściej korzystają z urządzeń mobilnych niż chłopcy, choć w dalszym ciągu są to niespełna 2 dziewczynki na 10 ( $\chi^2(1)=4,54$ ;  $p<0,033$ ) (Tabela 4a)

**Tabela 4a. Struktura wieku i płci dzieci a korzystanie z urządzeń mobilnych**

| Wiek                         | Płeć        | Korzystanie z urządzeń mobilnych |
|------------------------------|-------------|----------------------------------|
| Dziecko do 11 miesięcy       | dziewczynka | 16%                              |
|                              | chłopiec    | 8%                               |
| Dziecko od 12 do 23 miesięcy | dziewczynka | 35%                              |
|                              | chłopiec    | 37%                              |
| Dziecko od 24 do 35 miesięcy | dziewczynka | 61%                              |
|                              | chłopiec    | 54%                              |
| Dziecko od 36 do 47 miesięcy | dziewczynka | 62%                              |
|                              | chłopiec    | 63%                              |
|                              | dziewczynka | 75%                              |

|                                     |             |     |
|-------------------------------------|-------------|-----|
| <b>Dziecko od 48 do 59 miesięcy</b> | chłopiec    | 75% |
| <b>Dziecko od 60 do 72 miesięcy</b> | dziewczynka | 73% |
|                                     | chłopiec    | 78% |

Dzieci wieku od 0 do 6 lat korzystają średnio w urządzeniach mobilnych:

- przez 1 godzinę i 9 minut w dni powszednie,
- przez 1 godzinę i 20 minut w weekendy / dni świąteczne,
- przez 1 godzinę i 32 minuty w dni, w które dziecko pozostaje w domu np. podczas choroby.

Większość dzieci (88%) korzysta za pośrednictwem urządzeń mobilnych wyłącznie z treści adresowanych do dzieci (filmy, bajki, gry itp.), podczas gdy 11% dzieci korzysta z różnego rodzaju treści, także tych, które nie są adresowane wyłącznie do dzieci (Tabela 5).

**Tabela 5. Rodzaj treści z których dzieci korzystają w podziale na grupy wiekowe**

|                                     | <b>Wyłącznie z treści adresowanych do dzieci (filmy, bajki, gry, kolorowanki itp.)</b> | <b>Z różnego rodzaju treści, także tych, które nie są adresowane wyłącznie do dzieci</b> | <b>Nie wiem/trudno powiedzieć</b> |
|-------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| <b>Dziecko do 11 miesięcy</b>       | 76,3   | 15,8   | 7,9                               |
| <b>Dziecko od 12 do 23 miesięcy</b> | 87,0   | 9,6  | 3,4                               |
| <b>Dziecko od 24 do 35 miesięcy</b> | 93,6   | 5,5  | 0,9                               |
| <b>Dziecko od 36 do 47 miesięcy</b> | 90,5   | 9,1  | 0,5                               |
| <b>Dziecko od 48 do 59 miesięcy</b> | 87,8   | 11,0   | 1,2                               |
| <b>Dziecko od 60 do 72 miesięcy</b> | 82,4   | 15,4   | 2,2                               |
| <b>Ogółem</b>                       | 87,7   | 10,6   | 1,7                               |

## INICJACJA KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące (SD = 13 miesięcy).

W grupie najmłodszych dzieci średnia wieku inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych to 6 miesięcy (M=6,8; Sd = 2,12 miesiąca) (Tabela 6.). W grupie dzieci w wieku od 1 do 2 lat – jest to 13 miesięcy, zatem tuż po przekroczeniu pierwszego roku życia (M=13,3; Sd=3,65). Natomiast w grupach starszych dzieci (od 2 do 3 lat, od 3 do 4 lat) średni wiek inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych przypada na poprzedni rok ich życia: odpowiednio dzieci w wieku od 24 do 35 miesięcy rozpoczęły korzystanie z urządzeń mobilnych w wieku niespełna 2 lat, M=19,4 Sd=6,35; natomiast dzieci w wieku od 36 do 47 miesięcy – w wieku tuż po ukończeniu drugiego roku życia, M=25,9; Sd=8,45). Dzieci w wieku od 4 do 5 lat i od 5 do 6 lat średnio rozpoczęły korzystanie z urządzeń mobilnych na przełomie 3 i 4 roku życia

(odpowiednio: obecne 4-latki rozpoczęły pod koniec 3. roku życia, a obecnie 5-latki – na początku 4. roku życia). Co ciekawe, w tych grupach wiekowych jest także największa wariancja wyników, tzn. są w tej grupie dzieci które rozpoczęły korzystanie z urządzeń mobilnych przed drugim rokiem życia, ale i takie, które rozpoczęły korzystanie z urządzeń mobilnych 6 miesięcy przed badaniem.

Minimalny wiek inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych w każdej grupie wiekowej to pierwszy miesiąc życia (z wyjątkiem 5-latków – trzeci miesiąc), co oznacza, że w każdej grupie wiekowej są dzieci, które rozpoczęły używanie urządzeń mobilnych niemal tuż po urodzeniu.

**Tabela 6. Średni wiek inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych (w miesiącach) w grupach wiekowych**

| KWOTA                        | Minimum | Maksimum | Średnia | Odchylenie standardowe |
|------------------------------|---------|----------|---------|------------------------|
| Dziecko do 11 miesięcy       | 1       | 11       | 6,8     | 2,12                   |
| Dziecko od 12 do 23 miesięcy | 1       | 23       | 13,3    | 3,65                   |
| Dziecko od 24 do 35 miesięcy | 1       | 33       | 19,4    | 6,35                   |
| Dziecko od 36 do 47 miesięcy | 1       | 42       | 25,9    | 8,45                   |
| Dziecko od 48 do 59 miesięcy | 3       | 56       | 31,2    | 11,27                  |
| Dziecko od 60 do 72 miesięcy | 1       | 70       | 36,3    | 14,54                  |

## RODZAJ SPRZĘTU

Dzieci najczęściej korzystają ze smartfona – 38% dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzysta z tego typu urządzeń, w tym w grupie najstarszych dzieci – nieco ponad połowa (Tabela 7.). Co piąte dziecko w wieku od 0 do 6 lat korzysta z tabletu. Co dziewiąte dziecko korzysta z laptopa. Najmniejszą popularnością w tej grupie wiekowej cieszą się smartwatche – używa ich ok. 2% badanych.

**Tabela 7. Korzystanie z poszczególnych urządzeń mobilnych (w % w populacji dzieci korzystających z urządzeń mobilnych)**

|                              | Smartfon  | Tablet      | Smartwatch | Laptop      | Inne       |
|------------------------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| Dziecko do 11 miesięcy       | 8,8       | 2,9         | 1,2        | 2,4         | 0,3        |
| Dziecko od 12 do 23 miesięcy | 26,4      | 9,3         | 1          | 5,3         | 2,2        |
| Dziecko od 24 do 35 miesięcy | 40,5      | 21,7        | 2,3        | 10,1        | 2,5        |
| Dziecko od 36 do 47 miesięcy | 46,4      | 21,2        | 1,9        | 12,6        | 2,2        |
| Dziecko od 48 do 59 miesięcy | 48,9      | 33,6        | 1,7        | 14,9        | 1,7        |
| Dziecko od 60 do 72 miesięcy | 54,9      | 34,7        | 2          | 22,2        | 1,5        |
| <b>Ogółem</b>                | <b>38</b> | <b>20,7</b> | <b>1,7</b> | <b>11,3</b> | <b>1,8</b> |

W grupie dzieci korzystających z urządzeń mobilnych zaledwie co piąty posiada własne urządzenie. Pozostałe dzieci korzystają z urządzeń innych osób, np. rodziców, opiekunów, bądź rodzeństwa.

W grupie dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy średnio co trzecie dziecko posiada własne urządzenie mobilne (tabela 8).

**Tabela 8. Posiadanie własnego urządzenia mobilnego w podziale na grupy wiekowe (% w populacji dzieci korzystających z urządzeń mobilnych)**

|                              | Posiada własne urządzenie | Nie posiada własnego urządzenia |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Dziecko do 11 miesięcy       | 13,2                      | 86,8                            |
| Dziecko od 12 do 23 miesięcy | 8,5                       | 91,5                            |
| Dziecko od 24 do 35 miesięcy | 13,7                      | 86,3                            |
| Dziecko od 36 do 47 miesięcy | 11,5                      | 88,5                            |
| Dziecko od 48 do 59 miesięcy | 27,6                      | 72,4                            |
| Dziecko od 60 do 72 miesięcy | 30,4                      | 69,6                            |

75% dzieci korzysta z urządzeń, które mają dostęp do internetu, 19% korzysta z urządzeń, które tylko w części mają dostęp do internet a 6% dzieci korzysta urządzeń, które nie mają dostępu do internetu (są offline). W najmłodszej grupie 82% dzieci korzysta z urządzeń, które mają podłączenie od internetu, podczas gdy w pozostałych grupach wiekowych jest to od 72% do 76% (tabela 9).

**Tabela 9. Korzystanie przez dzieci z urządzeń posiadających i nieposiadających połączenia z internetem w podziale na grupy wiekowe (% w populacji dzieci korzystających z urządzeń mobilnych)**

|                              | Internet we wszystkich urządzeniach (%) | Internet, ale nie we wszystkich urządzeniach (%) | Wszystkie urządzenia są offline (%) |
|------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| Dziecko do 11 miesięcy       | 81,9                                    | 9,6  | 8,5                                 |
| Dziecko od 12 do 23 miesięcy | 72,1                                    | 17   | 10,9                                |
| Dziecko od 24 do 35 miesięcy | 75,8                                    | 18   | 6,1                                 |
| Dziecko od 36 do 47 miesięcy | 75,1                                    | 18,9   | 5,9                                 |
| Dziecko od 48 do 59 miesięcy | 74,7                                    | 20   | 5,4                                 |
| Dziecko od 60 do 72 miesięcy | 76,2                                    | 20,5   | 3,3                                 |

## URZĄDZENIA MOBILNE A RODZEŃSTWO

Wśród dzieci, które korzystają z urządzeń mobilnych (54% populacji dzieci w wieku od 0 do 6 lat), nieco ponad połowa (53%) posiada rodzeństwo. W tej grupie znakomita większość dzieci korzysta z urządzeń mobilnych razem z rodzeństwem (74%).

## OKOLICZNOŚCI KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzystają z urządzeń mobilnych podczas podróży samochodem lub innym środkiem transportu, podczas posiłków czy podczas toalety. Troje na czworo dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych podczas podróży samochodem (lub innym środkiem transportu), połowa – podczas posiłków, a co dziewiąty – podczas toalety (tabela 10).

**Tabela 10. Używanie urządzeń mobilnych podczas różnych okazji**

|                      | Podczas podróży | Podczas posiłków | Podczas toalety |
|----------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>Nigdy</b>         | 25,1            | 49,4             | 78,8            |
| <b>Rzadko</b>        | 26,7            | 22,3             | 10,1            |
| <b>Czasami</b>       | 34              | 19,6             | 8,1             |
| <b>Często</b>        | 12,2            | 6,6              | 2,4             |
| <b>Bardzo często</b> | 2,1             | 2,1              | 0,6             |
| <b>Ogółem</b>        | 100             | 100              | 100             |

Im starsze dziecko, tym częściej korzysta z urządzeń mobilnych podczas podróży, ale nie podczas posiłków czy toalety (tabele 11-13).

**Tabela 11. Używanie urządzeń mobilnych podczas podróży w grupach wiekowych (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                                     | Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często |
|-------------------------------------|-------|--------|---------|--------|---------------|
| <b>Dziecko do 11 miesięcy</b>       | 35    | 21,4   | 35,6    | 5,2    | 2,7           |
| <b>Dziecko od 12 do 23 miesięcy</b> | 37,1  | 26,8   | 26,9    | 5,4    | 3,7           |
| <b>Dziecko od 24 do 35 miesięcy</b> | 24,8  | 33,1   | 29,1    | 12,1   | 0,9           |
| <b>Dziecko od 36 do 47 miesięcy</b> | 25,7  | 28,6   | 32,2    | 12,7   | 0,8           |
| <b>Dziecko od 48 do 59 miesięcy</b> | 24,5  | 21,6   | 36,7    | 14,4   | 2,7           |
| <b>Dziecko od 60 do 72 miesięcy</b> | 18    | 25,8   | 39,9    | 13,8   | 2,5           |

**Tabela 12. Używanie urządzeń mobilnych podczas posiłków w grupach wiekowych (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                                     | Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często |
|-------------------------------------|-------|--------|---------|--------|---------------|
| <b>Dziecko do 11 miesięcy</b>       | 55,6  | 20,9   | 18,5    | 5,1    | 0             |
| <b>Dziecko od 12 do 23 miesięcy</b> | 58    | 14,2   | 17,7    | 6,8    | 3,3           |
| <b>Dziecko od 24 do 35 miesięcy</b> | 49,5  | 22,3   | 19,1    | 7      | 2,1           |
| <b>Dziecko od 36 do 47 miesięcy</b> | 44,5  | 17,3   | 29,7    | 5,6    | 2,8           |
| <b>Dziecko od 48 do 59 miesięcy</b> | 46,6  | 27,9   | 15,1    | 8,0    | 2,5           |
| <b>Dziecko od 60 do 72 miesięcy</b> | 51,4  | 25,1   | 16,7    | 5,8    | 1,0           |



**Tabela 13. Używanie urządzeń mobilnych podczas toalety w grupach wiekowych (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                                     | Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często |
|-------------------------------------|-------|--------|---------|--------|---------------|
| <b>Dziecko do 11 miesięcy</b>       | 75,6  | 9,7    | 12,0    | 0      | 2,7           |
| <b>Dziecko od 12 do 23 miesięcy</b> | 77,4  | 14,4   | 4,3     | 3,3    | 0,7           |
| <b>Dziecko od 24 do 35 miesięcy</b> | 84,3  | 8,3    | 4,4     | 1,4    | 1,6           |
| <b>Dziecko od 36 do 47 miesięcy</b> | 83,9  | 8,1    | 5,8     | 2,2    | 0             |
| <b>Dziecko od 48 do 59 miesięcy</b> | 77,8  | 9,2    | 10,1    | 2,2    | 0,7           |
| <b>Dziecko od 60 do 72 miesięcy</b> | 72,0  | 12,1   | 12,4    | 3,5    | 0             |

Rodzice / opiekunowie dzieci w wieku od 0 do 6 lat dają / pozwalają dzieciom korzystać z urządzeń mobilnych w różnych okolicznościach i z różnym natężeniem (tabele 14 - 15): 85% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne kiedy nie mają energii na zajęcie się dzieckiem, ponad 90% kiedy potrzebuje zająć się czynnościami domowymi, nieco ponad 85% kiedy potrzebuje chwili dla siebie i niemal 75% kiedy nie ma pomysłu co można robić innego razem z dzieckiem.

**Tabela 14. Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w różnych sytuacjach (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | Zmęczenie rodzica i brak energii na zajęcie się dzieckiem | Kiedy rodzic potrzebuje wykonać jakiegó czynności domowe, sprzątanie, gotowanie itp. | Kiedy rodzic nie ma pomysłu co innego możesz robić z dzieckiem | Kiedy rodzic potrzebuje chwili dla siebie / odpoczynku |
|----------------------|---|--|--|--|
| <b>Nigdy</b>         | 14,6  | 8,2  | 26,1   | 13,7   |
| <b>Rzadko</b>        | 29,3  | 19,3   | 31,9   | 25,0   |
| <b>Czasami</b>       | 38,9  | 48,9   | 32,5   | 43,9   |
| <b>Często</b>        | 13,9  | 19,1   | 8,2  | 14,4   |
| <b>Bardzo często</b> | 3,3   | 4,5  | 1,3  | 3,0  |

Nieco ponad połowa rodziców pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych, kiedy spędza z nimi czas, choć większość przyznaje, że robić to albo rzadko albo czasami. Niemal dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenie mobilne jako nagrodę a jedna trzecia z tych, którzy to robią, robią to czasami. Nieco ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy dzieci się nudzą a dwie trzecie rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne wtedy kiedy dzieci płaczą lub marudzą (tabela 15).

**Tabela 15. Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w różnych sytuacjach (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | Kiedy rodzic spędza czas z dzieckiem | Kiedy rodzic chce dziecko nagrodzić | Kiedy dziecko się nudzi / aby zająć czymś nudzące się dziecko | Kiedy dziecko płacze albo marudzi |
|----------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Nigdy</b>         | 43,3                                 | 29,7                                | 18,9  | 32,4                              |
| <b>Rzadko</b>        | 30,3                                 | 23,5                                | 30,2  | 28,6                              |
| <b>Czasami</b>       | 21,2                                 | 36,4                                | 38,2  | 30,7                              |
| <b>Często</b>        | 4,5                                  | 9,0                                 | 11,0  | 6,8                               |
| <b>Bardzo często</b> | 0,7                                  | 1,3                                 | 1,7   | 1,5                               |

Jedno na pięć dzieci nigdy nie korzysta z urządzeń mobilnych samo ale jednocześnie blisko co czwarte dziecko samo korzysta z urządzeń mobilnych często lub bardzo często (Tabela 16). Zaledwie 7% dzieci nigdy nie korzysta z urządzeń mobilnych z rodzicem lub inną osobą dorosłą ale niemal co trzecie dziecko korzysta z urządzeń mobilnych wraz z rodzicem lub inną osobą dorosłą często lub bardzo często.

**Tabela 16. Korzystanie z urządzeń mobilnych samodzielnie lub w towarzystwie (innego dziecka / dzieci, rodzica, opiekuna itp.) (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | samo | wspólnie z innym dzieckiem / innymi dziećmi | wspólnie z rodzicem lub inną osobą dorosłą |
|----------------------|------|---|--|
| <b>Nigdy</b>         | 18,9 | 27,9  | 6,7  |
| <b>Rzadko</b>        | 25,1 | 23,3  | 21,9                                       |
| <b>Czasami</b>       | 33,3 | 34,5  | 39,8                                       |
| <b>Często</b>        | 17,3 | 11,6  | 22,9                                       |
| <b>Bardzo często</b> | 5,4  | 2,7   | 8,7  |

Większość dzieci w wieku do 23. miesiąca życia nigdy albo rzadko używa urządzeń mobilnych samo, natomiast częstość używania urządzeń mobilnych samodzielnie rośnie wraz z wiekiem – jedno na dziesięcioro dzieci w wieku 5-6 lat nigdy nie używa urządzeń mobilnych samo (tabela 17).

**Tabela 17. Samodzielne korzystanie z urządzeń mobilnych w podziale na grupy wiekowe (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | do 11 miesięcy | 12 miesięcy do 23 miesięcy | 24 miesięcy do 35 miesięcy | 36 miesięcy do 47 miesięcy | 48 miesięcy do 59 miesięcy | 60 miesięcy do 72 miesięcy |
|----------------------|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Nigdy</b>         | 37,2           | 41,3                       | 25,6                       | 17,2                       | 10,6                       | 9,4                        |
| <b>Rzadko</b>        | 23,8           | 33,1                       | 24,6                       | 26,6                       | 25,8                       | 20,0                       |
| <b>Czasami</b>       | 26,1           | 17,7                       | 32,8                       | 32,5                       | 36,2                       | 40,3                       |
| <b>Często</b>        | 8,1            | 3,4                        | 14,8                       | 19,4                       | 19,1                       | 23,7                       |
| <b>Bardzo często</b> | 4,8            | 4,5                        | 2,1                        | 4,2                        | 8,3                        | 6,6                        |

Jedno na troje najmłodszych dzieci (w wieku do 11 miesięcy) nie korzysta z urządzeń mobilnych wspólnie z innymi dziećmi i zaledwie 6% robi to często lub bardzo często. W grupie dzieci w wieku od 12 do 23 miesięcy niemal połowa dzieci nie korzysta z urządzeń mobilnych wspólnie z innymi dziećmi. U starszych dzieci odsetek ten spada, tzn. w grupie dzieci od 24 do 35 miesięcy co trzecie dziecko nie korzysta wspólnie z innymi, w grupie od 36 do 59 miesięcy jest to co czwarte dziecko, a w grupie dzieci najstarszych (od 60 do 72 miesięcy) jest to nieco mniej niż dwoje na dziesięcioro dzieci (tabela 18).

**Tabela 18. Korzystanie z urządzeń mobilnych wspólnie z innym dzieckiem / innymi dziećmi w podziale na grupy wiekowe (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | do 11 miesięcy | 12 miesięcy do 23 miesięcy | 24 miesięcy do 35 miesięcy | 36 miesięcy do 47 miesięcy | 48 miesięcy do 59 miesięcy | 60 miesięcy do 72 miesięcy |
|----------------------|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Nigdy</b>         | 37,8           | 47,6                       | 36,5                       | 25,4                       | 23,1                       | 16,9                       |
| <b>Rzadko</b>        | 26,4           | 20,5                       | 20,0                       | 24,2                       | 26,3                       | 23,1                       |
| <b>Czasami</b>       | 29,8           | 25,6                       | 27,1                       | 35,6                       | 33,7                       | 45,2                       |
| <b>Często</b>        | 6,0            | 4,5                        | 13,0                       | 12,1                       | 13,2                       | 12,6                       |
| <b>Bardzo często</b> | 0,0            | 1,8                        | 3,4                        | 2,6                        | 3,6                        | 2,2                        |

Wraz z wiekiem zmniejsza się odsetek dzieci, które nigdy nie korzystały z urządzeń mobilnych wspólnie z rodzicem lub inną osobą dorosłą – w najmłodszej grupie było to 12% dzieci, podczas gdy w najstarszej grupie było to jedynie 4% dzieci (tabela 19).

**Tabela 19. Korzystanie z urządzeń mobilnych wspólnie z rodzicem lub inną osobą dorosłą w podziale na grupy wiekowe (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | do 11 miesięcy | 12 miesięcy do 23 miesięcy | 24 miesięcy do 35 miesięcy | 36 miesięcy do 47 miesięcy | 48 miesięcy do 59 miesięcy | 60 miesięcy do 72 miesięcy |
|----------------------|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <b>Nigdy</b>         | 11,9           | 9,0                        | 7,6                        | 7,5                        | 5,8                        | 4,1                        |
| <b>Rzadko</b>        | 34,9           | 28,1                       | 14,8                       | 25,8                       | 19,6                       | 21,7                       |
| <b>Czasami</b>       | 32,2           | 27,1                       | 35,6                       | 40,6                       | 41,6                       | 47,8                       |
| <b>Często</b>        | 11,9           | 19,4                       | 30,8                       | 19,0                       | 25,1                       | 21,0                       |
| <b>Bardzo często</b> | 9,0            | 16,4                       | 11,2                       | 7,1                        | 7,9                        | 5,3                        |

Połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych wyłącznie pod nadzorem rodzica, bądź innego opiekuna, kolejne 41% dzieci korzysta czasem samodzielnie, czasem pod nadzorem.

**Tabela 20. Czy dziecko korzysta z urządzenia mobilnego pod nadzorem (pod okiem) rodzica lub opiekuna (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|  | Procent |
|--|---------|
| Głównie samodzielnie i bez nadzoru                                       | 6       |
| Czasem samodzielnie, ale czasem pod nadzorem rodzica lub innego opiekuna | 41,4    |
| Wyłącznie pod nadzorem rodzica lub innego opiekuna                       | 50,6    |

Wraz z wiekiem zwiększa się odsetek dzieci korzystających z urządzeń mobilnych czasem samodzielnie a czasem pod nadzorem rodzica lub innego opiekuna (od niemal 25% w grupie najmłodszych dzieci, do 51% w grupie najstarszej). Jednocześnie wraz z wiekiem zmniejsza się odsetek dzieci korzystających z urządzeń mobilnych wyłącznie pod nadzorem rodzica lub innego opiekuna (od 69% do 39%) (tabela 21).

**Tabela 21. Czy dziecko korzysta z urządzenia mobilnego pod nadzorem (pod okiem) rodzica lub opiekuna (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|   | do 11 miesięcy | 12 do 23 miesięcy | 24 do 35 miesięcy | 36 do 47 miesięcy | 48 do 59 miesięcy | 60 do 72 miesięcy |
|---|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Głównie samodzielnie i bez nadzoru  | 6,8            | 2,5               | 3,4               | 7,6               | 7,2               | 7,3               |
| Czasem samodzielnie, ale czasem pod moim nadzorem bądź nadzorem innego opiekuna | 24,5           | 23                | 36,1              | 39                | 49,5              | 51,3              |
| Wyłącznie pod moim nadzorem bądź nadzorem innego opiekuna                       | 68,7           | 73                | 59,1              | 51,8              | 40,8              | 38,7              |

Znakomita większość rodziców pozwala korzystać dzieciom z urządzeń mobilnych w części lub całkowicie pod nadzorem swoim lub innego opiekuna (tabela 21a)

**Tabela 21a. Czy dziecko korzysta z urządzenia mobilnego pod nadzorem (pod okiem) rodzica lub opiekuna?**

|   | %    |
|---|------|
| Głównie samodzielnie i bez nadzoru  | 6    |
| Czasem samodzielnie, ale czasem pod moim nadzorem bądź nadzorem innego opiekuna | 41,4 |
| Wyłącznie pod moim nadzorem bądź nadzorem innego opiekuna                       | 50,6 |
| Trudno powiedzieć   | 20   |

## ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Rodzice ustalają pewne zasady korzystania z urządzeń mobilnych – jedynie 6% rodziców przyznaje, że dziecko używa urządzeń mobilnych w dowolnym momencie i bez ograniczeń. Większość rodziców ustala zasady związane z limitem czasu (61%) lub zakazem używania w sytuacjach rodzinnych (54%). Część rodziców ustala kiedy dziecko / dzieci mogą (40%) lub nie mogą korzystać z urządzeń mobilnych (43%). Co czwarty rodzic pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych ale dopiero od pewnego wieku, podobnie co czwarty rodzic udostępnia internet w urządzeniu mobilnym tylko przez określony czas w ciągu dnia albo tygodnia.

Większość rodziców korzysta z różnych metod kontroli rodzicielskiej: 75% rodziców często lub bardzo często kontroluje treści z jakich dziecko korzysta na urządzeniach, 77% rodziców często lub bardzo często kontroluje czas przez jaki dziecko korzysta z urządzeń mobilnych, 59% rodziców często lub bardzo często kontroluje czas w jakim urządzenia mobilne są online (Tabela 22).

**Tabela 22. W jakim stopniu rodzic korzystasz z następujących stwierdzeń dotyczących kontroli rodzicielskiej (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | Kontroluję treści z jakich moje dziecko korzysta na urządzeniach | Kontroluję czas przez jaki moje dziecko korzysta z urządzeń mobilnych | Kontroluję czas w jakim urządzenia mobilne z których korzysta moje dziecko mają podłączony internet (są online) |
|----------------------|--|---|---|
| <b>Nigdy</b>         | 3,1  | 2,0   | 10,4  |
| <b>Rzadko</b>        | 4,9  | 5,7   | 9,8   |
| <b>Czasami</b>       | 16,5   | 15,3  | 18,3  |
| <b>Często</b>        | 27,6   | 31,9  | 27,9  |
| <b>Bardzo często</b> | 47,9   | 45,1  | 33,6  |

Niemal 90% rodziców udostępnia dzieciom tylko programy i aplikacje w trybie „dla dzieci” w tym 60% deklaruje, że robi to często lub bardzo często. Niemal 85% rodziców kontroluje instalowanie nowych aplikacji, w tym niemal 70% robi to często lub bardzo często. Niemal 80% rodziców sprawdza historie przeglądarek lub aktywności, w tym nieco ponad 40% robi to często lub bardzo często. Niemal 70% rodziców ma zainstalowane oprogramowania chroniące dzieci przed treściami nie przeznaczonymi dla dzieci, w tym nieco ponad 40% robi to często lub bardzo często (tabela 23).

**Tabela 23. W jakim stopniu rodzice korzystają z metod kontroli używania urządzeń mobilnych przez dzieci (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|                      | <b>Kontrola instalowania nowych aplikacji (np. poprzez PIN, odcisk palca itp.)</b> | <b>Korzystanie z oprogramowania bądź aplikacji chroniących przed treściami nie przeznaczonymi dla dzieci</b> | <b>Korzystanie przez dziecko tylko z programów bądź aplikacji w trybie „dla dziecka” (np. youtube kids)</b> | <b>Sprawdzanie historii przeglądarki bądź aktywności w internecie</b> |
|----------------------|--|--|---|---|
| <b>Nigdy</b>         | 15,8   | 30,5   | 11,0  | 20,6  |
| <b>Rzadko</b>        | 9,6  | 10,6   | 10,7  | 14,1  |
| <b>Czasami</b>       | 15,4   | 15,0   | 18,3  | 21,3  |
| <b>Często</b>        | 21,0   | 15,9   | 24,3  | 20,8  |
| <b>Bardzo często</b> | 38,3   | 27,9   | 35,7  | 23,3  |

Niemal 80% rodziców odbiera bądź grozi odebraniem (z różną intensywnością) urządzeń mobilnych jako sposób na ukaranie dziecka, podczas gdy niemal 75% rodziców daje lub oferuje korzystanie z urządzeń mobilnych jako sposób nagrodzenia dziecka (Tabela 24).

**Tabela 24. Stosowanie urządzeń mobilnych jako forma nagrody lub kary (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

|   | <b>Nigdy</b> | <b>Rzadko</b> | <b>Czasami</b> | <b>Często</b> | <b>Bardzo często</b> |
|---|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|
| Czy zdarza się że odbierasz bądź grozisz odebraniem dziecku urządzeń mobilnych jako sposób na ukaranie dziecka?       | 20,1         | 24,1          | 36,1           | 15,3          | 4,3                  |
| Czy zdarza się, że dajesz bądź oferujesz dziecku korzystanie z urządzeń mobilnych jako sposób na nagrodzenie dziecka? | 26,2         | 28,9          | 35,1           | 8,1           | 1,8                  |

## NEGATYWNE KONSEKWENCJE KORZYSTANI Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Rodzice obserwują pewne negatywne konsekwencje związane z używaniem przez dzieci urządzeń mobilnych – 7 na 10 rodziców przyznaje, że ich dzieci nie potrafią kontrolować czasu korzystania z urządzeń mobilnych, a niemal 6 na 10 przyznaje, że ich dzieci przekładają korzystanie z urządzeń mobilnych ponad inne aktywności, a także wykazują zachowania niepożądane, np. agresja, irytacja, histeria przy próbach ograniczenia urządzeń mobilnych. 4 na 10 rodziców przyznaje, że ich dzieci przeżywają negatywne stany, np. niepokój, budzenie się w nocy, problemy z zasypianiem i 3,5 na 10 rodziców zawyżyło, że ich dzieci zamykają się w sobie przez używanie urządzeń mobilnych (Tabela 25).

**Tabela 25. Negatywne konsekwencje używania urządzeń mobilnych (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

| Dziecko...  | Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często |
|---|-------|--------|---------|--------|---------------|
| nie potrafi kontrolować czasu korzystania z urządzeń mobilnych  | 29,2  | 21,1   | 28,5    | 15,9   | 5,3           |
| ma kontakt z niepożądanymi treściami podczas korzystania z urządzeń mobilnych                                 | 73,3  | 14,4   | 8,7     | 3,0    | 0,7           |
| przekłada korzystanie z urządzeń mobilnych ponad inne aktywności  | 44,1  | 27,6   | 21,1    | 5,3    | 1,9           |
| wykazuje zachowania niepożądane, np. agresja, irytacja, histeria przy próbach ograniczenia urządzeń mobilnych | 44,4  | 27,0   | 20,2    | 7,1    | 1,3           |
| zamyka się w sobie przez używanie urządzeń mobilnych  | 66,5  | 17,5   | 12,0    | 2,9    | 1,0           |
| przeżywa negatywne stany, np. niepokój, budzenie się w nocy, problemy z zasypianiem                           | 56,8  | 25,6   | 12,6    | 3,4    | 1,6           |
| ma problemy z wykonywaniem prac manualnych (układanie klocków, puzzle, kolorowanie)                           | 70,7  | 15,5   | 9,4     | 3,3    | 1,1           |
| ma problemy z trzymaniem ołówka/kredki/nożyczek   | 66,8  | 17,6   | 10,8    | 3,6    | 1,1           |
| ma problemy z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami  | 66,8  | 17,6   | 10,8    | 3,6    | 1,1           |
| instaluje płatne aplikacje  | 82,4  | 5,8    | 7,7     | 2,9    | 1,2           |
| jest poddane ekspozycji na nadmiar bodźców płynących z urządzeń mobilnych                                     | 41,5  | 29,8   | 20,3    | 7,0    | 1,4           |

Dzieci mają dostęp do treści, które wg. rodziców nie są albo przeznaczone dla niepełnoletnich, albo mogą mieć na nich negatywny wpływ. Co drugi rodzic uważa, że dzieci są obiorcami reklam, w tym co czwarty – że te reklamy są kierowane do dorosłych; co drugi rodzic uważa, że dzieci oglądają filmy przedstawiają przedmioty przyciągające ich uwagę (np. słodczyce, zabawki); co trzeci rodzic uważa, że dzieci oglądają filmy „przeładowane” kolorami i dźwiękami, jak również treści pozbawione walorów edukacyjnych. Nieco ponad 10% uważa, że dzieci są narażona na treści zawierające agresję fizyczną i werbalną, wulgaryzmy, treści przedstawiające zachowania ryzykowne lub destrukcyjne (np. skoki z wysokości) a 5% rodziców uważa, że dzieci mają dostęp do treści pornograficznych (Tabela 26).

**Tabela 26. Kontakt dzieci z niepożądanymi treściami w internecie (% populacji używającej urządzeń mobilnych)**

| Rodzaj treści   | Rozpowszechnienie wg deklaracji rodziców |
|---|--|
| Filmy „przeładowane” kolorami i dźwiękami   | 39%                                      |
| Filmy przedstawiają przedmioty przyciągające uwagę dzieci (np. słodczyce, zabawki)        | 51%                                      |
| Filmy przedstawiające czynności przyciągające uwagę dzieci (np. granie w gry komputerowe) | 31%                                      |
| Treści zawierające agresję fizyczną i werbalną, wulgaryzmy                                | 12%                                      |
| Treści przedstawiające zachowania ryzykowne lub destrukcyjne (np. skoki z wysokości)      | 14%                                      |

|   |     |
|---|-----|
| Treści pozbawione walorów edukacyjnych  | 35% |
| Reklamy adresowane do dzieci  | 52% |
| Reklamy adresowane do dorosłych   | 23% |
| Podpinanie niepożądanych str. internet. (np. strony z pornografią) pod strony, na których dzieci oglądają bajki | 5%  |

## KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PODCZAS EPIDEMII COVID-19

W związku ze specyficznym czasem realizacji badania – rok 2020, dodano pytanie o zmiany w czasie spędzonym z urządzeniami mobilnymi w związku z pandemią COVID-19. Nieco ponad połowa rodziców zadeklarowała (56%), że używanie urządzeń mobilnych przez ich dzieci nie uległo zmianie. Znakomita mniejszość rodziców (13%) zadeklarowało, że w czasie pandemii sięganie po urządzenia mobilne zmniejszyło się, a co trzeci rodzic zadeklarował że uległo ono się zwiększeniu. Można było się spodziewać, że znakomita większość dzieci w większym stopniu będzie używała urządzeń mobilnych w związku ze zmianami jakie przyniosła pandemia, ale należy podkreślić, że dzieci w wieku do 6 lat w znakomitej większości chodziły w tym okresie do żłobków lub przedszkoli, które nie zostały zamknięte w takim zakresie jak szkoły.

## DLACZEGO DZIECI NIE KORZYSTAJĄ Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH?

Nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Oznacza to, że 46% dzieci w wieku od 0 do 6 nie korzysta z urządzeń mobilnych. Zapytano rodziców dzieci, które nie korzystają z urządzeń mobilnych dlaczego ich pociechy tego nie robią. Najczęstszą odpowiedzią było: *bo są na to za młode* – co trzeci rodzic w całej populacji udzielił takiej odpowiedzi (w grupie rodziców dzieci, które nie korzystały z urządzeń mobilnych stanowi to 79%). Zaledwie 3% rodziców dzieci, które nie korzystają z urządzeń odpowiedziało, że przyczyna tego stanu rzeczy jest ich sytuacja finansowa (rodziców nie stać na takie urządzenia). Co drugi rodzic dziecka, które nie korzysta z urządzeń mobilnych uważa, że używanie takich urządzeń przez dzieci może mieć na negatywny wpływ na ich rozwój. Co czwarty rodzic przyznał, że przeczytał lub usłyszał, że do pewnego wieku w ogóle dzieci nie powinny korzystać z takich urządzeń.

## KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH – RODZICE

Rodzice dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzystają z urządzeń mobilnych w celach zawodowych i prywatnych.

W celach zawodowych korzystają średnio:

- ze smartfona przez 2 godziny i 43 minuty (78% badanych osób korzysta),
- z tabletu przez 1 godzinie i 24 minuty (25% badanych osób korzysta),



- z laptopa przez 3 godziny i 15 minut (67% badanych osób korzysta),
- ze smartwatcha przez 2 godziny i 23 minuty (19% badanych osób korzysta).

W celach prywatnych korzystają średnio:

- ze smartfona przez 2 godziny i 51 minuty (96% badanych osób korzysta),
- z tabletu przez 1 godzinę i 10 minut (32% badanych osób korzysta),
- z laptopa przez 1 godzinę i 36 minut (73% badanych osób korzysta),
- ze smartwatcha przez 2 godziny i 6 minut (25% badanych osób korzysta).

Wśród rodziców dzieci w wieku od 0 do 6 lat, pojawia się tendencja do ograniczania swojego korzystania z urządzeń mobilnych podczas wakacji, w weekendy, podczas spotkań rodzinnych czy czasu spędzanego ze swoimi dziećmi (Tabela 27).

**Tabela 27. Ograniczanie używania urządzeń mobilnych w wybranych sytuacjach / okolicznościach**

|                         | Wakacje | Weekendy | Spotkania rodzinne | Spędzanie czasu z dzieckiem |
|-------------------------|---------|----------|--------------------|-----------------------------|
| <b>Zdecydowanie nie</b> | 6,0     | 9,5      | 2,8                | 2,9                         |
| <b>Raczej nie</b>       | 18,8    | 34,3     | 6,4                | 6,7                         |
| <b>Raczej tak</b>       | 43,1    | 37,0     | 32,8               | 38,0                        |
| <b>Zdecydowanie tak</b> | 32,1    | 19,2     | 58,0               | 52,5                        |

W celu weryfikacji czy osoby badane (rodzice) odczuwają negatywne konsekwencje używania urządzeń mobilnych zadano 9 pytań inspirowanych kryteriami zaburzenia grania gry komputerowe (IGD). W tabeli 28 przedstawiono % osób odpowiadających twierdząco i przecząco na poszczególne pytania. Większość osób badanych zadeklarowała brak problemów (od 62% do 86%) z wyjątkiem kryterium związanym z regulacją emocji (56% osób badanych zadeklarowała, że używa urządzeń mobilnych po to, by choć na krótki czas uciec od złego humoru lub by złagodzić negatywny nastrój bezradności, poczucia winy, niepokoju itp.).

**Tabela 28. Kryteria diagnostyczne IGD zaadaptowane do urządzeń mobilnych**

|  | Tak (%) | Nie (%) |
|--|---------|---------|
| 1. Czy uważasz, że używanie urządzeń mobilnych stało się dominującą aktywnością w Twoim życiu codziennym?  | 37,8    | 62,2    |
| 2. Czy czujesz większą drażliwość, niepokój, a nawet smutek podczas prób ograniczenia lub przerwania używania urządzeń mobilnych (np. telefonu)? | 21,3    | 78,7    |
| 3. Czy czujesz potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na używaniu urządzeń mobilnych, w celu osiągnięcia satysfakcji lub przyjemności?   | 24,4    | 75,6    |
| 4. Czy podejmowane próby ograniczenia lub zaprzestania używania urządzeń mobilnych kończą się niepowodzeniem?                                    | 23,1    | 76,9    |
| 5. Czy straciłeś/aś zainteresowanie hobby lub innego typu rozrywką na skutek Twojego używania urządzeń mobilnych?                                | 16,3    | 83,7    |
| 6. Czy kontynuujesz używanie urządzeń mobilnych pomimo wiedzy, że jest ono przyczyną Twoich problemów/nieporozumień z innymi ludźmi?             | 28,1    | 71,9    |

|   |      |      |
|---|------|------|
| 7. Czy kiedykolwiek oszukałeś/aś, okłamałeś/aś kogokolwiek (rodzina, znajomi, terapeuci, nauczyciele itp.) z powodu Twojego używania urządzeń mobilnych?              | 17,7 | 82,3 |
| 8. Czy używanie urządzeń mobilnych po to by choć na krótki czas uciec od złego humoru lub by złagodzić negatywny nastrój bezradności, poczucia winy, niepokoju itp.)? | 55,8 | 44,2 |
| 9. Czy przez swoją aktywność związaną z używaniem urządzeń mobilnych naraziłeś/aś się na istotne kłopoty w związku, w szkole/uczelni, w pracy?                        | 13,8 | 86,2 |

## WNIOSKI I REKOMENDACJE

W toku przeprowadzonych badań udało się uzyskać odpowiedzi na postawione pytania badawcze w obszarze rozpowszechnienia używania urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku od 0 do 6 lat, dynamiki używania urządzeń mobilnych (zarówno przez dzieci, jak i rodziców), a także powodów używania i nieużywania urządzeń mobilnych. Udało się także zidentyfikować potencjalne zagrożenia związane z korzystaniem z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat (oczami rodziców/opiekunów).

Zgodnie z rekomendacjami Amerykańskiej Akademii Pediatrii (z 2016 roku) dzieci w wieku do 18. miesiąca życia nie powinny mieć kontaktu z ekranami telewizyjnymi, komputerowymi czy mobilnymi. Badania prowadzone w 2019 (CBOS, 2019) i 2020 (obecne) wskazują, że dzieci w wieku do 18. miesiąca korzystają jednak z urządzeń mobilnych – w wieku do 11. miesiąca jest to 11,7% a w wieku od 12. do 23 miesiąca jest to już 36,3%. W grupie wiekowej do 11. miesiąca życia 13,2% dzieci posiada własne urządzenie mobilne a w wieku od 12 do 23 miesięcy – 8,5%. Na poziomie populacji, średni wiek inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych to nieco ponad 2 lata, ale im młodsze dziecko tym wcześniej rozpoczęło używanie urządzeń mobilnych (w najmłodszej grupie dzieci, które używają jest to 6. miesiąc życia).

Rozpowszechnienie używania urządzeń mobilnych w grupie najmłodszych dzieci (do 11. miesiąca życia) nie jest znaczne (12%), podczas gdy w grupie od 12 miesięcy do 23 miesięcy jest już aż trzykrotnie wyższe (36%). W związku z rekomendacjami Amerykańskiej Akademii Pediatrii, ale także Kimberly Young (cyt.) należałoby przeprowadzić szereg kampanii społecznych i warsztatów adresowanych dla rodziców najmłodszych dzieci (do 18. miesiąca czy do 23. miesiąca życia), których celem byłoby: (1) przekazanie wiedzy na temat zagrożeń związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych (i ekranów ogólnie) przez dzieci do 18. miesiąca życia, ale także (2) poszerzenie umiejętności organizowania czasu dziecka i sposobów spędzania czasu z dzieckiem. Rozpowszechnienie używania urządzeń mobilnych w grupie dzieci w wieku od 24 do 47 miesięcy to ok. 60% a w grupie od 48 do 72 miesięcy do 75%. W najstarszej grupie dzieci korzystających z urządzeń mobilnych niemal co trzecie posiada własne urządzenie mobilne (zgodnie z deklaracjami rodziców).

Zgodnie z rekomendacjami Amerykańskiej Akademii Pediatrii (z 2016 roku) dzieci od 24. miesiąca życia mogą mieć wprowadzane treści edukacyjne poprzez urządzenia ekranowe, ale bardzo ważne jest, aby kontakt z nimi odbywał się razem z rodzicami i nie przekraczał godziny dziennie. Wyniki naszego badania wskazują, że dzieci w wieku od 0 do 6 lat mają dostęp do treści przeznaczonych dla dzieci, choć w dużej mierze rozrywkowych a nie edukacyjnych, a średni czas spędzany z urządzeniem mobilnym przekracza godzinę dziennie. Zaledwie 18% dzieci w wieku od 0 do 6 lat nigdy nie korzysta z urządzeń mobilnym samo (tzn. zawsze w towarzyskie innego dziecka albo dorosłego), a 7% rodziców przyznaje, że ich dziecko nigdy nie korzysta w towarzyskie dorosłego.

Rodzice najczęściej dają lub pozwalają dzieciom używać urządzeń mobilnych podczas podróży (np. samochodem), ale także kiedy sami są zmęczeni, kiedy potrzebują wykonać czynności domowe, kiedy nie mają innego pomysłu na zagospodarowanie czasu dziecka czy kiedy

potrzebują odpoczynku<sup>2</sup>, rzadziej podczas posiłków<sup>3</sup>. Niemal dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenie mobilne jako nagrodę. Nieco ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy dzieci się nudzą a dwie trzecie rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne gdy dzieci płaczą lub marudzą.

Warto zaznaczyć, że traktowanie urządzeń mobilnych jako nagrody lub jako regulatora emocji może mieć negatywne konsekwencje w przyszłości. Zgodnie z modelem GPIU czy I-PACE regulowanie emocji za pomocą internetu (w tym przypadku korzystnie z urządzeń, które są online) a także pozytywne oczekiwania (związane z nagrodą) mogą prowadzić do rozwinięcia zaburzenia (lub problemowo wzorca używania). Podstawową rekomendacją jest zatem nie traktowanie korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody i, jeśli rodzice uznają że to dobry czas na wprowadzenie urządzeń mobilnych, to używanie ich w sposób funkcjonalny – np. aby znaleźć przepis, który realizuje później wspólnie się z dzieckiem. Unikanie traktowania urządzeń mobilnych jako nagrody pozwoli na poszukiwanie innych źródeł przyjemności.

---

<sup>2</sup> Wszystkie z wymienionych okazji były skazane przez przynajmniej 75% rodziców

<sup>3</sup> Wskazane przez 50% rodziców

## BIBLIOGRAFIA

- Bąk, A. (2015). Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 14, 3, 55-82.
- Domoff, S., Borgen, A., Foley, R., Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior & Emerging Technologies*, 1, 169– 175. <https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1002/hbe2.145>
- Kabali, H., Irigoyen, M., Nunez-Davis, R., Budacki, J., Mohanty, S., Leister, K., Bonner, R. (2015). Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics*, 136,6, 1044-1050.
- Kilic, A.O., Sari, E., Yucel, H. (2019). Exposure to and use of mobile devices in children aged 1–60 months. *European Journal of Pediatrics*, 178, 221–227.
- Laurson, K. R., Eisenmann, J. C., Welk, G. J., Wickel, E. E., Gentile, D. A., & Walsh, D. A. (2008). Combined influence of physical activity and screen time recommendations on childhood overweight. *Journal of Pediatrics*, 153, 209–214. <https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1016/j.jpeds.2008.02.04>
- 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. Londyn: EU Kids Online, LSE. Pobrane z: <http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EUKidsIV/PDF/Parentalmediation.pdf>.
- Ofcom (2014). Children and Parents: Media Use and Attitudes Report. Pobrane z: [http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/media-literacy/media-use-attitudes-14/Childrens\\_2014\\_Report.pdf](http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/media-literacy/media-use-attitudes-14/Childrens_2014_Report.pdf).
- Rideout, V. (2017). The common sense census: Media use by kids age zero to eight (pp. 263–283). San Francisco, CA: Common Sense Media.

## ZAŁĄCZNIK 1.

Niemal połowa rodziców poświęca swoim dzieciom 5 lub więcej godzinnie dziennie (spędzając czas na zabawie, nauce lub samym obserwowaniu co dziecko robi). Co trzeci rodzic poświęca na te czynności od 3 do 4 godzin dziennie, a niespełna co piąty – 1 do 2 godzin. Wraz ze wzrostem wieku dziecka, wspólnie spędzany czas nieznacznie maleje – dla przykładu ponad połowa rodziców dzieci w wieku od 12 do 23 miesięcy spędza z nimi 5 godzin lub więcej na zabawie, nauce czy obserwacji, podczas gdy w grupie dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy jest to średnio co trzeci rodzic (Tabela 29).

**Tabela 29. Wspólne spędzanie czasu z dzieckiem na zabawie, nauce czy obserwacji**

| <b>Grupa wiekowa</b>                |                   | <b>N</b> | <b>%</b> |
|-------------------------------------|-------------------|----------|----------|
| <b>dziecko do 11 miesięcy</b>       | 1-2 godziny       | 26       | 8,2      |
|                                     | 3-4 godzinny      | 58       | 18,2     |
|                                     | 5 godzin i więcej | 233      | 73,6     |
| <b>dziecko od 12 do 23 miesięcy</b> | 1-2 godziny       | 44       | 13,1     |
|                                     | 3-4 godzinny      | 105      | 31,1     |
|                                     | 5 godzin i więcej | 189      | 55,8     |
| <b>dziecko od 24 do 35 miesięcy</b> | 1-2 godziny       | 50       | 14,1     |
|                                     | 3-4 godzinny      | 129      | 36,1     |
|                                     | 5 godzin i więcej | 178      | 49,9     |
| <b>dziecko od 36 do 47 miesięcy</b> | 1-2 godziny       | 63       | 17,8     |
|                                     | 3-4 godzinny      | 135      | 37,9     |
|                                     | 5 godzin i więcej | 158      | 44,3     |
| <b>dziecko od 48 do 59 miesięcy</b> | 1-2 godziny       | 94       | 28,1     |
|                                     | 3-4 godzinny      | 125      | 37,2     |
|                                     | 5 godzin i więcej | 116      | 34,7     |
| <b>dziecko od 60 do 72 miesięcy</b> | 1-2 godziny       | 90       | 26,8     |
|                                     | 3-4 godzinny      | 153      | 45,5     |
|                                     | 5 godzin i więcej | 93       | 27,7     |

Dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzystają z urządzeń mobilnych najczęściej pod nadzorem dorosłych (częściowym, 41% lub wyłącznie, 51%), a zaledwie 6% rodziców deklaruje, że ich dzieci korzystają głównie samodzielnie i bez nadzoru.

## ZAŁĄCZNIK 2. DEMOGRAFIA I KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ RODZICÓW

Nie stwierdzono zależności pomiędzy wykształceniem rodziców i ich korzystaniem z urządzeń mobilnych, tzn. struktura wykształcenia jest taka sama w grupie osób korzystając i niekorzystających z urządzeń mobilnych,  $\chi^2(3)=3,17$ ;  $p=0,37$ .

**Tabela 30. Struktura wykształcenia a korzystanie z urządzeń mobilnych przez rodziców**

|                                  | korzystanie z urządzeń mobilnych |       |
|----------------------------------|----------------------------------|-------|
|                                  | nie                              | tak   |
| <b>kawaler/ panna</b>            | 7.6%                             | 7.9%  |
| <b>żonaty/ zamężna</b>           | 74.7%                            | 71.7% |
| <b>wdow(a)iec/rozwódziona(a)</b> | 3.1%                             | 3.0%  |
| <b>stały związek nieformalny</b> | 14.6%                            | 17.4% |
|                                  | 944                              | 1095  |

Nie stwierdzono zależności pomiędzy statusem zatrudnienia a korzystaniem z urządzeń mobilnych, z wyjątkiem osób pracujących – istotnie więcej osób pracujące korzysta z urządzeń mobilnych ( $\chi^2(6)=98,20$ ;  $p<0,001$ )

**Tabela 31. Struktura statusu zatrudnienia a korzystanie z urządzeń mobilnych przez rodziców**

|   | korzystanie z urządzeń mobilnych |       |
|---|----------------------------------|-------|
|   | nie                              | tak   |
| <b>Uczę się/ studiuję</b>                             | 2,1%                             | 1,2%  |
| <b>Pracuję</b>  | 54,1%                            | 70,0% |
| <b>Jestem na urlopie macierzyńskim / wychowawczym</b> | 24,8%                            | 9,4%  |
| <b>Jestem na emeryturze / rencie</b>                  | 0,3%                             | 0,6%  |
| <b>Jestem bezrobotna(y)</b>                           | 3,9%                             | 3,6%  |
| <b>Nie pracuję, zajmuję się domem</b>                 | 13,6%                            | 14,4% |
| <b>Inna sytuacja</b>                                  | 1,2%                             | 0,8%  |
| <b>N</b>  | 943                              | 1096  |

Nie stwierdzono zależności pomiędzy poziomem zarobków a korzystaniem z urządzeń mobilnych, z wyjątkiem grupy o najniższych zarobkach (poniżej 2500 zł) – w grupie korzystającej z urządzeń mobilnych jest istotnie mniejszy odsetek osób o najniższych zarobkach ( $\chi^2(7)=13,85$ ;  $p=0,054$ ).

**Tabela 32. Struktura zarobków a korzystanie z urządzeń mobilnych przez rodziców**

|                            | korzystanie z urządzeń mobilnych |       |
|----------------------------|----------------------------------|-------|
|                            | nie                              | tak   |
| <b>Poniżej 2500 PLN</b>    | 13,2%                            | 9,6%  |
| <b>Od 2500 do 4999 PLN</b> | 27,8%                            | 28,1% |
| <b>Od 5000 do 7499 PLN</b> | 26,2%                            | 29,3% |

|                              |       |       |
|------------------------------|-------|-------|
| <b>Od 7500 do 9999 PLN</b>   | 16,4% | 17,7% |
| <b>Od 10000 do 12499 PLN</b> | 2,9%  | 4,3%  |
| <b>Od 12500 do 15000 PLN</b> | 2,0%  | 1,5%  |
| <b>Powyżej 15000 PLN</b>     | 1,4%  | 1,4%  |
| <b>Odmowa/nie wiem</b>       | 10,1% | 8,2%  |
|                              | 945   | 1096  |

Nie ma zależności pomiędzy wielkością miejscowości zamieszkania a korzystanie z urządzeń mobilnych ( $\chi^2(7)=2,98$ ;  $p=0,89$ )

**Tabela 33. Struktura wielkości miejscowości zamieszkania a korzystanie z urządzeń mobilnych przez rodziców**

|                                     | <b>korzystanie z urządzeń mobilnych</b> |       |
|-------------------------------------|---|-------|
|                                     | nie                                     | tak   |
| <b>wieś</b>                         | 40,6%                                   | 43,1% |
| <b>miasto do 19 999 mieszkańców</b> | 12,9%                                   | 11,1% |
| <b>miasto od 20 000 do 49 999</b>   | 8,8%                                    | 9,0%  |
| <b>miasto od 50 000 do 99 999</b>   | 9,9%                                    | 10,2% |
| <b>miasto od 100 000 do 199 999</b> | 8,3%                                    | 7,8%  |
| <b>miasto od 200 000 do 499 999</b> | 8,5%                                    | 7,8%  |
| <b>miasto powyżej 500 000</b>       | 7,0%                                    | 6,7%  |
| <b>Warszawa</b>                     | 4,0%                                    | 4,4%  |