



Lidia Wiśniewska-Nogaj

Nicolaus Copernicus University, Poland

ORCID 0000-0002-6039-3948

Zaangażowane rodzicielstwo w erze przeciążenia informacją a autonomia rodzica. Refleksje psychopedagogiczne

**Engaged parenting in the era of information
overload and parent autonomy.
Psychopedagogical reflections**

Abstract: Parenting can be considered one of the most difficult challenges, affecting the implementation of developmental tasks for both the child and the parent. Engaged parenting has been promoted for many years, requiring the parent to actively participate in the child's everyday life and development. It lasts practically throughout the child's life and requires not only attentiveness and responsiveness, but also expanding one's own knowledge and skills. Nowadays, the Internet is becoming the basic source of information about child development. This raises a number of difficulties, e.g. related to the quality of information, access to it, its reliability or excessive quantity. Access to the Internet can become a source of both support and a sense of information overload. This affects the parent's well-being, including the fulfillment of his or her needs. The aim of this article is to reflect on how engaged parenting in the era of information overload affects the fulfillment of the need for autonomy.

Keywords: engaged parenting, information overload, self-education, autonomy, parenting.

Wprowadzenie

Wejście w rolę rodzica i jej wieloletnie pełnienie można uznać za jedno z trudniejszych wyzwań rozwojowych (Mandecka, 2019), zależne od wielu czynników na poziomie jednostkowym, rodzinnym, społecznym czy kulturowym (por. Bakiera, 2013a; Brzezińska, 2020; Wiśniewska i Celińska-Miszczyk, 2017). Prezentowany przez lata obraz rodzicielstwa, szczególnie macierzyństwa, był idealizowany, a bycie rodzicem – gloryfikowane (por. Celińska-Miszczyk i Wiśniewska, 2017). Bogusława Budrowska (2000, 2001) analizując obecny w kulturze końca XX wieku i społecznie akceptowany wzorzec „dobrej matki” zwracała uwagę na to, że macierzyństwo miało wyzwać jedynie pozytywne emocje, a bycie matką odbierane było jako wyraz dojrzałości kobiety i dowodziło jej samorealizacji. Nie było wyborem, ale czymś oczywistym, wpisanym w bieg życia. Trend ten uległ zmianie i jak zauważa Grzegorz Godawa (2022, s. 25) „w obrazie współczesnego rodzicielstwa coraz częściej podkreśla się związany z nim trud i wyczerpanie”, a także dowolność w podjęciu (lub nie) roli rodzica i jej planowanie na tle innych zadań rozwojowych (por. Brzezińska, 2020). Ponadto, w dyskursie o rodzicielstwie coraz więcej mówi się nie tylko o macierzyństwie, ale też o ojcostwie (por. Bakiera, 2013a; Wałęcka-Matyja, 2023).

Można byłoby uznać, że urealnienie rodzicielstwa, pokazanie jego wieloaspektowości, w tym trudności, z którymi się wiąże, wpłynie pozytywnie na dobrostan rodziców. Doniesienia z literatury przedmiotu wydają się być jednak w sprzeczności z tą tezą (por. Piotrowski, 2021; Roskam i Mikolajczyk, 2021). Pierwsza połowa XXI wieku jest czasem trudnym dla rodziców nie tylko z uwagi na presję, rosnące wymagania, ale też natłok informacji (w tym porad specjalistów, niejednokrotnie sprzecznych), z którymi muszą się oni zmierzyć. Może to przyczynić się do poczucia przeciążenia informacyjnego – szczególnie w kontekście promowania wychowania zaangażowanego, aktywnego, wspierającego dzieci w rozwoju (por. Bakiera, 2013a,b; Godawa, 2022), a więc wymagającego od rodzica ciągłego podnoszenia swoich kompetencji rodzicielskich oraz inwestowania znacznych zasobów (m.in. czasowych i finansowych).

Pełnienie roli rodzica ma wpływ zarówno na rozwój i dobrostan dziecka, jak i rodzica. To rodzic dzięki podejmowaniu określonych zachowań zaspokaja nie tylko potrzeby dziecka, ale i swoje (por. Wałęcka-Matyja, 2023). Jedną z ważniejszych potrzeb jest potrzeba autonomii. Celem tego artykułu jest refleksja na tym, jak zaangażowane rodzicielstwo w erze natłoku informacji może wpływać na realizację potrzeby autonomii. W pierwszej części tekstu zostanie scharakteryzowane zjawisko zaangażowanego rodzicielstwa

– ze szczególnym uwzględnieniem sposobów jego realizacji przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii. Krytyczna analiza literatury przedmiotu pozwoli na opisanie roli Internetu, zarówno jako formy wsparcia rodziców, ale także jako źródła przeciążenia informacyjnego. Prowadzony dyskurs ma na celu pokazanie, jakim wyzwaniem jest bycie zaangażowanym rodzicem w sytuacji nieograniczonego dostępu do informacji oraz jakie szanse i zagrożenia są z tym związane, szczególnie w kontekście autonomii rodzica. Takie podejście pozwoli pokazać trudności związane z rodzicielstwem w nowym świecie – dotychczas badacze nie koncentrowali się na związkach między zaangażowanym rodzicielstwem, nadmiarem informacji a realizacją potrzeby autonomii. Tekst zamykają konkluzje – zarówno wskazówki praktyczne możliwe do wykorzystania w oddziaływaniu skierowanych do rodziców, jak i implikacje do prowadzenia badań.

Od zaangażowanego rodzicielstwa do przeciążenia informacyjnego

Zaangażowane rodzicielstwo rozpoczyna się wcześniej i trwa przez cały okres dzieciństwa i dorastania, a być może i dłużej (Godawa, 2022). Cechuje je: zaakceptowanie roli rodzica, zachowanie równowagi między bliskością a niezależnością, responsywność, a także zainteresowanie zmianami zachodzącymi w dziecku oraz dostosowanie aktywności rodzica do jego potrzeb i możliwości rozwojowych (Bakiera, 2013a, s. 163). Przejawia się ono poprzez aktywne współdziałanie na rzecz rozwoju np. poprzez organizowanie i monitorowanie czasu dziecka, w tym zajęć, w których bierze udział, a także dbanie o wartościową relację z dzieckiem i pozytywną, wspierającą komunikację (Godawa, 2022). Według Lucyny Bakiery (2013b) zaangażowane rodzicielstwo obejmuje trzy aspekty: 1) zaangażowanie walencyjne (tj. uznanie roli rodzica za ważną i doniosłą w systemie wartości), 2) zaangażowanie behawioralne (czyli wszelkie działania będące wyrazem troski o rozwój dziecka i warunki tego rozwoju) i 3) poznawczo-emocjonalne (tj. koncentracja myśli, uczuć, pamięci na roli rodzica oraz emocjonalne przeżywanie wydarzeń i sytuacji rodzicielskich, w tym tych istotnych dla dziecka). Wg autorki u części rodziców zaangażowanie jest jedynie deklaratywne. Warto jednak podkreślić, że wpływ zaangażowania rodzica na rozwój dziecka nie jest prostoliniowy – tzn. że zarówno zbyt małe, jak i zbyt duże ingerowanie w świat dziecka, nie jest dla niego dobre, ani nie przekłada się na osiągnięte sukcesy np. w sferze edukacyjnej (por. Wiśniewska i Celińska-Miszczyk, 2017).

Zaangażowane rodzicielstwo wymaga od rodzica nie tylko bycia przy dziecku, troski o nie, ale i ciągłego poszerzania swojej wiedzy i kompetencji. W dobie nieograniczonego wręcz dostępu do Internetu, w tym mediów

społecznościowych, można uznać, że będzie to podstawowe (a często jedyne) źródło informacji o rozwoju dziecka. Terese Glatz i Melissa A. Lippold (2023) dokonując przeglądu literatury na temat użytkowania Internetu przez rodziców, zauważają, że poszukiwanie informacji dotyczących rodzicielstwa jest niejednokrotnie głównym powodem korzystania z sieci przez rodziców. Dla rodziców to właśnie Internet staje się pomocą w wejściu w nową rolę i w kształtowaniu rodzicielskiej tożsamości, a także źródłem wsparcia i informacji. Umożliwia: „walidację prezentowanych praktyk rodzicielskich lub dowiadywanie się o innych, które mogą być bardziej odpowiednie w ich sytuacji” (s.444) co przyczynia się do tego, że rodzice czują się bardziej efektywni w swoich działaniach, także dzięki otrzymywaniu przekazów zwrotnych od innych. Autorki zauważają jednak, że informacje te mogą być przytłaczające i stresujące, a nawet mogą prowadzić do mniejszego poczucia pewności siebie w roli rodzica – szczególnie w sytuacji napotkania przekazów wprowadzających w błąd, a także tych niejasnych czy sprzecznych z innymi doniesieniami. Znaczenie ma także poczucie własnej skuteczności – rodzice prezentujący niższy jego poziom (czyli czujący się mniej pewnie w wychowaniu dzieci) częściej korzystają z zasobów sieci. Nie jest jednak jasne czy ma to związek np. z mniejszym wsparciem społecznym czy wynika z innych czynników.

Warto dodać, że rodzice nie są biernymi odbiorcami mediów społecznościowych, ale aktywnie kreują ich zawartość. Nie tylko szukając informacji, ale też angażując się w wymianę poglądów czy dzieląc się informacjami o dziecku, jego rozwoju i trudnościach, z którymi się mierzą. Współtworzą więc internetowe społeczności i wyznaczają określone trendy, wywołując dyskusję na temat m.in. bezpieczeństwa rozpowszechnianych informacji czy prawa rodzica do kreowania dziecka tożsamości on-line (por. Błasiak, 2018; Chrostowska, 2018; Wiśniewska-Nogaj, 2019). Dla wielu rodziców to właśnie Internet – czy to w formie porad specjalistów, webinarów, specjalistycznych artykułów czy forów, staje się źródłem nie tylko wsparcia, ale także przyczynia się do przeciążenia informacyjnego. Jest ono definiowane jako sytuacja, w której ilość informacji otrzymywanej przekracza możliwości jednostki do poradzenia sobie z nią (Glatz i Lippold, 2023). Informacja w takiej sytuacji staje się czynnikiem presji, a nie wsparcia (Gaweł, 2021) co generuje przeciążenie na poziomie poznawczym, sensorycznym czy komunikacyjnym (Eppler i Mengis, 2004). Może dotyczyć ono nie tylko informacji otrzymywanych, ale też aktywnie poszukiwanych (He, 2020).

Przeciążenie informacyjne nie jest zjawiskiem nowym – po raz pierwszy problem zbyt dużej ilości informacji (konkretnie książek) poruszył Adrien Baillet w 1685 (za: Czerski, 2020, s. 76). W latach 70-tych XX wieku Alvin

Toffler wprowadził sam termin przeciążenia (tamże). Obecnie uważa się, że nawiązało się ono nie tylko w związku z gwałtownym przyrostem informacji w każdej dziedzinie życia (w tym tej dotyczącej praktyk rodzicielski), ale też z uwagi jej natychmiastową dostępność (Czerski, 2020; Gawęł, 2021). Wśród przyczyn przeciążenia informacyjnego wymienia się niski poziom kultury informacyjnej, niskie kompetencje cyfrowe, spadek myślenia refleksyjnego, a także łatwość i szybkość przekazywania informacji przez Internet, jej niedokładność, powierzchowność, fragmentaryczność, a nawet sprzeczność (Babik, 2010; Czerski, 2020). Zwraca się uwagę także na to, że przeciążenie informacyjne zależy nie tylko od informacji (jej ilości, częstotliwości napływu, intensywności i jakości), ale też od cech odbiorcy, realizowanych przez niego zadań czy rodzaju i sposobu wykorzystania technologii informacyjnej (Eppler i Mengis, 2004; Gawęł, 2021). Ma więc ono wymiar obiektywny – związany z cechami środowiska informacyjnego niezależnymi od osoby, i subiektywny – obejmujący (Gawęł, s. 49-50): „niekorzystny stan psychiczny będący reakcją użytkownika na zetknięcie się z taką ilością informacji, której – z uwagi na jej niewiarygodną jakość, dostępny czas i liczbę zadanych do wykonania czynności – nie jest w stanie przesortować, ocenić i wykorzystać”.

Konsekwencje przeciążenia obejmują nie tylko sferę psychiczną (m.in. spadek umiejętności koncentracji, poczucie przytłoczenia informacjami, stany lękowe czy depresyjne), ale też fizyczną (m.in. poczucie zmęczenia, znużenia, nadmiernego stresu) (por. Gawęł, 2021). Szczególnie negatywny wpływ przeciążenia obserwuje się na procesy przetwarzania informacji – nadmiar wiadomości wiąże się z trudnościami w podejmowaniu decyzji i spadkiem ich jakości, a także z poczuciem zagubienia, a nie jakby mogło się wydawać – poczuciem wzrostu wiedzy. Spadek jakości decyzji obserwuje się przede wszystkim w sytuacji, gdy informacji jest za dużo, jest zbyt złożona i sprzeczna (Glatz i Lippold, 2023). Można założyć, że wszystkie te przesłanki mają miejsce w rodzicielstwie. Do tego dochodzą ograniczone zasoby (też czasowe) rodzica i często konieczność podjęcia szybkiej decyzji oraz świadomość jej potencjalnych konsekwencji. Rodzice sięgając do Internetu mogą mieć nadzieję, że informacje tam zawarte pozwolą na lepsze wychowywanie dzieci, że będą wartościowym źródłem pomysłów czy inspiracji, a im samym pozwolą na bycie lepszym rodzicem. Problemem jest jednak ilość tych informacji, jej skrótowość czy powierzchowność, a także niespójność. W naukach o mediach i komunikacji przywołuje się pojęcie paktu faktograficznego stanowiącego pewnego rodzaju umowę między nadawcą a odbiorcą informacji (por. Bauer, 2000). Obliguje on nadawcę do prezentowania informacji opartych na prawdzie w sposób dostosowany do możliwości

odbiorcy. W sferze rodzicielstwa on-line wielu nadawców nie jest ekspertami, ale rodzicami, którzy uczyli się – bądź to od specjalistów, bądź – od innych rodziców. Trudno jest więc nie tylko zweryfikować źródło informacji, ale też wymagać jego sprawdzenia od osób, które nie mają ku temu odpowiednich zasobów. Problem braku specjalistycznego nadzoru jest poruszany np. w kontekście forów internetowych czy grup w mediach społecznościowych (por. Dobrogowska-Schlebusch, 2016; Wiśniewska i Celińska-Miszczyk, 2017). Oczywiście, istnieją informacje sprawdzone, popularyzowane przez ekspertów – jednak często znaczącą trudnością jest dotarcie do nich w gęstym wielu innych przekazów. Kolejną kwestią jest sprawa finansowa – część webinarów i innych materiałów jest płatna. Ich ceny czy warunki korzystania są zróżnicowane, ale koszty mogą być obciążeniem dla budżetu domowego.

T. Glatz i M. A. Lippold (2023) opisując poszukiwanie informacji przez rodziców posługują się modelem Shirley-ann Knight i Amandy Spink (2008), według którego, aby zrozumieć takie zachowania należy brać pod uwagę trzy elementy: (1) potrzebę informacyjną ujawnioną u rodzica, (2) zachodzące u niego procesy prowadzące do poszukiwania informacji i pojawiające się podczas tego procesu (a wynikające np. z jego cechy indywidualnych takich jak emocje i procesy poznawcze) i (3) złożone właściwości środowiska internetowego np. cechy witryn internetowych. Wszystkie te elementy wiążą się z przeciążeniem informacyjnym – np. sposób rozumienia znalezionej informacji ma wpływ na to, czy rodzice oceniają ją jako przydatną, czy będą w stanie ją wykorzystać i czy nie wywoła ona u nich stresu.

Reasumując, jednym z filarów zaangażowanego rodzicielstwa jest konieczność niejako „bycia na bieżąco” nie tylko w życiu swoich dzieci, ale i w trendach wychowawczych. Wymaga to więc radzenia sobie z nadmiarem informacji i może mieć negatywny wpływ na jakość podejmowanych decyzji. Można też uznać, że samoedukacja rodziców – wynikająca z chęci jak najlepszego pełnienia roli rodzica – stanowi wyzwanie dla ich autonomii. Wątek ten zostanie omówiony w dalszej części tekstu.

Różne oblicza autonomii i wyzwania dla jej realizacji

W psychologii rozwojowej podkreśla się – słusznie – rolę rodzica jako istotnego ogniwa w kształtowaniu dziecięcej autonomii. Przywołuje się m.in. teorię Erika Eriksona (por. Jankowska, 2017), w której to drugi z opisywanych kryzysów nosi nazwę „autonomia a wstyd i wątpliwość”. Przypada on na 2.-3. rok życia, kiedy to wzrasta niezależność dziecka i dziecięca potrzeba autonomii, pojawia się dziecięcy negatywizm, bunt przeciwko ograniczeniom otoczenia i tym narzucanym ze strony rodziców, przy jednoczesnej

potrzebie wsparcia. Dziecko próbuje swoich sił w wielu aktywnościach, rozwija poczucie sprawstwa, testując swój wpływ na otoczenie. Prawdłowo rozwiązany kryzys ma wyposażyć dziecko w cnotę woli. Jak każdy z etapów w eriksonowskiej teorii jest on istotny dla dalszego rozwoju. Opisuje się także działania, które mają wspierać dziecko w budowaniu niezależności – takie jak dawanie wyboru dziecku, angażowanie je w prace i obowiązki domowe – dostosowane do wieku i możliwości rozwojowych. Zdecydowanie mniej uwagi poświęca się jednak autonomii rodzica.

Autonomia jest jedną z potrzeb człowieka, można byłoby uznać ją za kluczową. Martin Rosenberg (2009, s. 68) definiuje ją jako „swobodę wyboru marzeń, celów, wartości oraz planów, jak je spełnić”. Według Piotra Olesia (2011) autonomia jest jednym z wyznaczników bycia osobą dorosłą – przejawia się ona w niezależności od znaczących osób z okresu dzieciństwa, niezależności w podejmowanych działaniach i autonomicznej motywacji do ich realizacji. Także Kazimierz Obuchowski (1985) uznaje autonomię za cechę osoby dorosłej, a Richard M. Ryan i Edward L. Deci (2017) – za jedną z trzech (obok kompetencji i relacji) potrzeb bazowych. Definiują ją jako: „samoregulowanie własnych doświadczeń i działań” i określają jako „formę funkcjonowania jako jednostka kierowana swoją wolą, spójna i zintegrowana (Ryan i Deci, 2017, s. 10).

Lucyna Bakiera (2013a) uważa, że nie da się być zaangażowanym rodzicem, jeśli nie jest to autonomiczny wybór osoby. Jest to aktywność wymagająca zbyt dużego nakładu sił i trwająca zbyt długo, aby mogła być czymś przypadkowym czy podjętym bez namysłu. Nie sposób się z tą tezą nie zgodzić. Jednak trudno też nie zauważyć, że obecnie jednym z podstawowych – o ile nie najważniejszym – źródłem informacji o rodzicielstwie jest Internet wraz ze wszystkimi swoimi wadami i zaletami. Jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że żyjemy w czasach poszukiwania szybkich rozwiązań, to nie dziwi częsta prezentacja informacji w sposób powierzchowny, skrótowy i łatwy w odbiorze. Dotarcie do sedna, zgłębienie określonego tematu wymaga nie tylko czasu, ale też posiadania wcześniejszej wiedzy i umiejętności, które pozwalają na właściwą selekcję i interpretację informacji. Kluczowe jest więc oddzielenie informacji ważnych, potrzebnych, od tych zbędnych (Babik, 2010, s. 74).

Nawet jeśli można więc uznać zaangażowane rodzicielstwo za autonomiczny wybór osoby, to wątpliwości nasuwa sposób realizacji tej roli w obecnych czasach. Warte rozważenie jest to, na ile rodzic jest w stanie unieść presję społeczną i informacyjną – aby wiedzieć więcej, aby bezbłędnie podejmować decyzje, aby być jak najlepszym – i pozostać przy tym

autonomicznym w swoich wyborach. Wyznaczanie sobie (i dzieciom) wysokich wymagań, nadmierny krytycyzm i obawy, o to, czy jest się wystarczająco perfekcyjnym (por. Szczygieł, 2022), uznaje się za jeden z istotnych czynników ryzyka wypalenia rodzicielskiego. Z kolei brak możliwości weryfikacji źródeł i ich wiarygodności stanowi przyczynę frustracji i wzmacnia poczucia niepewności (Gaweł, 2021). Stykając się z nadmiarem informacji rodzic może mieć nie tylko trudności w podjęciu decyzji, ale i poczucie, że jego działania są wymuszone (np. określonymi trendami), a więc sprzeczne z autonomią.

Zagrożenie autonomii w erze natłoku informacji może przyjąć więc dwie formy – z jednej strony rodzicom trudno jest się odnaleźć w liczbie rad czy informacji. Ich decyzje czy działania przekładające się na sposób pełnienia roli rodzicielskiej i podejmowane praktyki wychowawcze są pod silnym wpływem przekazów internetowych. Z drugiej presja, aby ciągle się dokształcać, szukać nowych pomysłów, stanowi czynnik ryzyka rozwoju uzależnienia od zdobywania wiedzy, a nawet od nowoczesnych technologii. Każde uzależnienie jest także poważnym zagrożeniem dla autonomii. Paweł Atroszko i Bartosz Atroszko (2015, s.35) opisując problem uzależnienia od uczenia się zauważają, że: „uczenie się jest jedną z najbardziej cenionych ludzkich aktywności, podstawą rozwoju zarówno indywidualnego, jak i społecznego, a jednocześnie może być źródłem uzależnienia prowadzącego do wielu negatywnych konsekwencji”.

Wymieniają oni cechy uzależnienia od uczenia się (Atroszko i Atroszko, 2015, s. 35), na podstawie których można stworzyć listę cech uzależnienia od zdobywania wiedzy w kontekście rodziców. Są to: 1) nadmierne zaangażowanie w zdobywanie wiedzy (np. kosztem własnej regeneracji), 2) bycie zdominowanym przez niekontrolowaną (a więc też nieautonomiczną) motywację do poszerzania wiedzy o rozwoju dziecka i praktykach wychowawczych, 3) spędzanie tak dużej ilości czasu i wysiłku na zdobywaniu wiedzy, że zakłóca to funkcjonowanie w innych dziedzinach życia (np. w pracy czy w zakresie obowiązków domowych) i jest szkodliwe dla innych osób (np. poprzez zmniejszenie ilości jakościowego czasu spędzanego z dzieckiem czy zakłócenie wydatków rodziny). Uzależnienie od zdobywania wiedzy może mieć więc negatywny wpływ na relacje z innymi, ale też na sposób spędzania czasu wolnego i na zdrowie, a nawet na finanse. Wyznaczenie granicy między uczeniem się a nałogiem nie jest proste, ale wydaje się, że poszerzanie wiedzy przeobraża się w uzależnienie wtedy, kiedy bilans zysków i strat jest niekorzystny. Należy też przyjąć, że powstawanie uzależnienia jest procesem, który rozpoczyna się najpewniej od poszukiwania odpowiedzi na wyzwania rodzicielskie.

Korzystanie z sieci w celu lepszego pełnienia roli rodzica może doprowadzić do pewnego paradoksu – rodzic jest przy dziecku fizycznie, ale psychicznie jest zajęty (np. zdobywaniem wiedzy lub umiejętności wychowawczych czy udzielaniem rad innym w tym zakresie). Jest to sytuacja bardzo niekorzystna dla relacji. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2024) realizuje kampanię mającą uświadomić rodzicom zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych przy dzieciach. Kampania ta nosi tytuł „Blisko ekranów – daleko od dziecka.” W dwóch podcastach Ewa Dziemidowicz w rozmowie z Magdą Winiarską-Smoczyńską (2024a,b) opisują to, jak korzystanie z urządzeń ekranowych przy dziecku wpływa na relacje oraz analizują powody, dla których rodzice sięgają po telefon przy dziecku. Oprócz szukania informacji, wsparcia, dzielenia się trudnościami i radościami związanymi z dzieckiem, rodzic może korzystać z telefonu z uwagi na poczucie osamotnienia i izolacji, a także jako sposób na radzenie sobie z lękiem czy niepewnością. Autorki mówią o tym, że obecnie obowiązujący model ciągłego zaangażowania w relację z dzieckiem nie tylko jest obciążający dla rodzica, ale często stoi w sprzeczności z jego własnymi doświadczeniami z okresu dzieciństwa oraz przekazami międzypokoleniowymi. Internetowe zasoby (w tym społeczności), do których swoistą bramą jest korzystanie z urządzeń ekranowych, pozwalają na uporanie się z poczuciem dysonansu między tym, co znane (bo doświadczane w okresie dzieciństwa czy obecne w przekazach transgeneracyjnych), a tym co pożądane dla rozwoju – ale nowe, a więc niepewne. Jednak korzystanie z urządzeń ekranowanych przy dziecku ma wiele wad. Rodzic wolniej reaguje na sygnały np. stresu wysyłane przez dziecko przez co trudniej mu dziecko uspokoić. Spędza on na wartościowej interakcji z dzieckiem mniej czasu, co przekłada się na gorsze modelowanie jego zachowań. Jakość aktywności jest niższa, a to negatywnie wpływa na ciekawość i sposób poznawania świata przez najmłodszych. Dziecko może mieć też słabsze poczucie przynależności i wspólnoty oraz niższe poczucie własnej wartości. Istnieje więc ryzyko, że korzystanie z zasobów sieci zamiast podnosić kompetencje rodziców, będzie je osłabiać.

Ku syntezie

Reasumując, trend zaangażowanego rodzicielstwa jest obecny w dyskursie pedagogicznym od wielu lat. Jednak sposób zdobywania wiedzy, dzielenia się informacjami o dziecku, a przede wszystkim mnogość informacji, zmieniają sposób jego realizacji. Rodzicielstwo zaangażowane jest zadaniem trudnym, szczególnie w obecnych czasach, w których wspieranie się przez członków rodziny, zostało niejednokrotnie zastąpione internetowymi

społecznościami, a praktyki wychowawcze – nieznane z własnych doświadczeń – często wydają się trudne i niejasne. Dodatkowo, presja związana z pełnieniem roli rodzica oraz różne zmiany społeczno-kulturowe, a także doświadczenia pokoleniowe, przyczyniają się do wzrostu poczucia przeciążenia i wypalenia. Zachowanie autonomii w takich warunkach może być utrudnione, ale to właśnie autonomia staje się drogowskazem pozwalającym na wybieranie z szerokiej gamy ofert, pomysłów czy narzędzi, tych, które odpowiadają danej rodzinie i są dla niej wspierające.

Prowadzone w tekście rozważania mogą stać się inspiracją zarówno dla oddziaływania psychoedukacyjnych skierowanych dla rodziców, jak i dla badaczy zajmujących się problematyką rodzicielstwa. Pierwsze z nich mogłyby koncentrować się nie tylko na rozwijaniu kompetencji związanych z radzeniem sobie z nadmiarem informacji, ale i na budowaniu różnych form wsparcia (np. klubów dla rodziców) poza siecią. Istotne jest też uświadamianie rodzicom zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z mediów elektronicznych w obecności dzieci, szczególnie małych, oraz wspieranie ich w poszukiwaniu różnych konstruktywnych sposobów redukcji napięcia związanego z pełnieniem roli rodzica. Warto podkreślić, że przypuszcza się, że częściej i chętniej po informacje w Internecie sięgają rodzice którzy czują się niezbyt pewnie w swojej roli oraz ci, którzy mierzą się z większą liczbą wyzwań w rodzicielstwie (por. Glatz i Lippold, 2023). Można więc uznać, że szczególną grupą narażoną na opisane w tekście wyzwania (przeciążenia informacyjnego, ryzyko uzależnienia od informacji czy utraty autonomii) będą rodzice dzieci z różnymi wyzwaniami rozwojowymi – zarówno znajdujący na etapie diagnozy, jak i terapii. Za wyjątkowo istotne można uznać także te oddziaływania, które pozwalałyby rodzicom na budowanie pewności siebie w roli rodzica i dzięki temu wzmacniałyby ich autonomię.

Z kolei implikacje do badań obejmować mogą próby poszukiwania modelu powiązań i wzajemnych oddziaływań między przeciążeniem informacyjnym (a w szczególności między podejmowanymi strategiami poradczymi), zaangażowanym rodzicielstwem a poczuciem autonomii. Jeśli traktujemy nadmiar informacji jako formę stresu, ważne jest bowiem poszukiwanie odpowiedzi na pytania o mechanizmy radzenia sobie, szczególnie te konstruktywne, możliwe do implementacji w rodzicielskiej codzienności. Istotne są także inne, dotychczas rzadko badane, czynniki takie jak subiektywne poczucie obciążenia wyzwaniami rodzicielskimi czy różne wymiary otrzymywanego wsparcia. Podsumowując, temat zaangażowanego rodzicielstwa i autonomii rodzica w kontekście współczesnego przeciążenia

informacją, wydaje się wymagać dalszych eksploracji badawczych i poszukiwania rozwiązań pragmatycznych.

Bibliografia:

- Atroszko, P., Atroszko, B. (2015). Uzależnienie od uczenia się – rozpowszechnienie zjawiska oraz potencjalne oddziaływania terapeutyczne i profilaktyczne. W: A. Nawrocka, F. Makurat, R. Breska (red.), *Psychospołeczne aspekty zdrowia* (s. 33-49). Gdańsk: Wydawnictwo Athenae Gedanenses.
- Babik, W. (2010). O natłoku informacji i związanym z nim przeciążeniu informacyjnym. W: J. Morbitzer (red.), *Człowiek-Media-Edukacja* (s. 21-27). Kraków: Katedra Technologii i Mediów Edukacyjnych. Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej.
- Bakiera, L. (2013a). *Zaangażowane rodzicielstwa a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Warszawa: Difin.
- Bakiera, L. (2013b). Zaangażowane rodzicielstwo: problemy definicyjne, wskaźniki i pomiar. *Społeczeństwo i Rodzina*, 36(3), 19-34.
- Bauer, Z. (2000). Gatunki dziennikarskie. W: Z. Bauer, E. Chudziński (red.), *Dziennikarstwo i świat mediów* (s. 143-173). Kraków: TAIWPN Universitas.
- Błasiak, A. (2018). Sharenting – współczesną formą rodzicielskiej narracji. *Horyzonty Wychowania*, 17(42), 125-134.
- Budrowska, B. (2000). *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*. Wrocław: Monografie FNP, Seria Humanistyczna.
- Budrowska, B. (2001). Regulamin i improwizacje, czyli o kulturowym skrypcie bycia matką. *Kultura i Społeczeństwo*, 2, 105-120.
- Brzezińska, A. I. (2020). Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania: środowisko rozwoju, zadania rozwojowe, nabywane kompetencje. W: I. Grzegorzewska, L. W. Cierpiałkowska, A. R. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. Od teorii do praktyki* (s. 61-109). Warszawa: PWN.
- Celińska-Miszczyk, A., Wiśniewska, L. (2017). Szanse i ograniczenia w doświadczeniu matki: o znaczeniu rozważania macierzyństwa z perspektywy psychologii osoby. Wprowadzenie. W: A. Celińska-Miszczyk, L. Wiśniewska (red.), *Macierzyństwo: szanse i ograniczenia: perspektywa psychologii osoby* (s. 7-21). Warszawa: Difin.
- Czerski, M. (2020). Przeciążenie informacyjne wyzwaniem dla edukacji doby cyfrowej. *Przegląd Pedagogiczny*, 2, 74-84. <https://doi.org/10.34767/PP.2020.02.05>

- Chrostowska, B. (2018). Sharenting – skala i wielowymiarowość zjawiska (nierozważnego) ujawniania przez rodziców informacji o dzieciach w mediach społecznościowych. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 43(4), 58-68.
- Dobrogowska-Schlebusch, E. (2016). The Negative Consequences of Closed Access to Scientific Data and Other Barriers to Information Access – An Analysis of the Health Decisions of Parents Having Children with Autism Spectrum Disorder (ASD). *Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia. Zdrowie Publiczne i Zarządzania*, 14(2), 131-140.
- Dziemidowicz, E., Winiarska-Smoczyńska, M. (2024). *Blisko ekranów – dlaczego korzystamy z ekranów przy dziecku i jak to ograniczyć*. [podcast] Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. <https://www.youtube.com/watch?v=dMNfccHY8Iw> [14.04.2024]
- Dziemidowicz, E., Winiarska-Smoczyńska, M. (2024). *Daleko od dziecka – jak korzystanie z ekranów przez rodziców szkodzi dzieciom*. [podcast]. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. <https://www.youtube.com/watch?v=dMNfccHY8Iw> [14.04.2024]
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2024). Blisko telefonu – daleko od dziecka. <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/jak-korzystanie-z-telefonow-przez-rodzicow-wplywa-na-dzieci-kampania-blisko-telefonu-daleko-od-dziecka.html>
- Eppler, M. J., Mengis, J. (2004). The Concept of Information Overload: A Review of Literature from Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344. <https://doi.org/10.1080/01972240490507974>.
- Jankowska, M. (2017). Sposoby rozwiązywania kryzysów w teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona w aspekcie rozwoju człowieka i zdrowia psychicznego oraz zaburzeń w rozwoju. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 32(4), 45-64.
- Gawel, H. (2021). Ekologia informacji w świecie cyfrowym – jak użytkownicy mediów społecznościowych radzą sobie z przeładowaniem informacyjnym? W: P. Korycińska (red.), *Horyzonty Informacji* 2 (s. 47-65). Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Glatz, T., Lippold, M. A. (2023). Is more information always better? Associations among parents' online information searching, information overload, and self-efficacy. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/01650254231190883>

- Godawa, G. (2022). Między zaangażowaniem a wypaleniem rodzicielskim. Znaczenie wspólnoty. *Roczniki Pedagogiczne*, 14(4), 25-38. <https://doi.org/10.18290/rped22144.3>
- He, T. (2020). Preliminary Research of Information Overload from Information Search and Information Follow. *Marketing Instytucji Naukowych i Badawczych*, 38(4), 1-20. <https://doi.org/10.2478/minib-2020-0024>.
- Mandecka, N. (2019). Wypalenie rodzicielskie – nowe spojrzenie na przemęczonych rodziców. Przegląd literatury oraz badań. *Kultura i Wychowanie*, 2/16, 23-33. https://doi.org/10.25312/2083-2923.16/2019_02nm
- Obuchowski, K. (1985). Autonomia jednostki a osobowość. W: J. Reykowski, O.W. Owczynnikowa, K. Obuchowski (red.), *Studia z psychologii emocji, motywacji i osobowości* (s. 75-100). Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: PWN
- Piotrowski, K. (2021), How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland. *PloS One*, 16(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254163>
- Rosenberg, M. B. (2009). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza
- Roskam, I., Mikołajczak, M. (2021), The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77, 101354. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101354>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publishing.
- Szczygieł, D. (2022), Wypalenie rodzicielskie – uwarunkowania i konsekwencje. W: L. Bakiera (red.), *Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie* (s. 37-48). Poznań: Wydawnictwo Nauk Społecznych i Humanistycznych UAM.
- Walęcka-Matyja, K. K. (2023). Family values vs parental involvement in families with a chronically ill child. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 53(1), 47-61. <https://doi.org/10.34766/fetr.v53i1.1169>
- Wiśniewska, L., Celińska-Miszczyk, A. (2017). Zamiast zakończenia – Macierzyństwo w XXI wieku. W: A. Celińska-Miszczyk, L. Wiśniewska (red.), *Macierzyństwo: szanse i ograniczenia : perspektywa psychologii osoby* (s. 185-194). Warszawa: Difin.

Wiśniewska-Nogaj, L. (2019). Udostępnianie online zdjęć dzieci a problem pornografii dziecięcej w opinii matek. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(4), 65-83.