

Lublin, 31 stycznia 2026

dr hab. Aneta Małgorzata Przepiórka, prof. KUL
Instytut Psychologii
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

**Recenzja rozprawy doktorskiej
Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo
pt. „Phubbing w kontekście jego motywów, uważności
oraz samokontroli”**

promotor: prof. dr hab. Irena Pilch

promotor pomocniczy: dr Dagna Kocur, prof. UŚ

Praca doktorska przygotowana przez Panią mgr Wiktorię Smółkowską-Jędo podnosi niezwykle ciekawą i aktualną społecznie problematykę phubbingu. Zjawisko phubbingu polegające na ignorowaniu rozmówcy na rzecz korzystania z telefonu komórkowego, stanowi istotny i aktualny problem badawczy o dużym znaczeniu zarówno naukowym, jak i społecznym. Dynamiczny rozwój technologii mobilnych oraz powszechność smartfonów sprawiają, że phubbing staje się coraz częstszym elementem codziennych interakcji interpersonalnych, wpływając na jakość relacji międzyludzkich, komunikację społeczną oraz dobrostan psychiczny jednostek. Badanie tego fenomenu pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy funkcjonowania człowieka w środowisku nasycenym technologią oraz konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych dla relacji twarzą w twarz. Tym bardziej należy docenić wartość teoretyczną i aplikacyjną podjętej w rozprawie doktorskiej tematyki.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRACY

Swoje rozważania rozpocznę od zwrócenia uwagi na tytuł pracy „Phubbing w kontekście jego motywów, uważności oraz samokontroli”. Tytuł pracy wydaje się zbyt ogólny i brzmi bardziej jako hasło tematyczne. W formie jedynie sugestii, tytuł ten

powinien bardziej precyzyjnie określać zmienne, relacje między nimi oraz charakter badań.

Przyglądając się strukturze pracy, praca składa się z dziesięciu rozdziałów. Pierwsze pięć rozdziałów stanowi wprowadzenie teoretyczne, pozostałe zaś przedstawiają badania własne wraz z dyskusją otrzymanych wyników oraz wnioskami końcowymi. Na końcu rozprawy znajduje się bibliografia, spis tabel i spis rycin oraz załączniki do pracy. W części teoretycznej Pani mgr Wiktoria Smółkowska-Jędo definiuje, czym jest phubbing, jakie są jego korelaty oraz przedstawia motywy phubbingu. W dalszej części teoretycznej opisuje konstrukty: uważności, samokontroli, a następnie osadza je w tematyce phubbingu. Rozdział szósty stanowi wprowadzenie do badań własnych, we fragmencie którym Doktorantka formułuje cel badań. Doktorantka podejmuje również zagadnienie motywów zachowań phubbingu. Kolejne trzy rozdziały tworzą opis poszczególnych wątków badawczych wraz z wprowadzeniem do nich, zastosowaną metodologią oraz opisem uzyskanych wyników. Obecny spis treści odzwierciedla przejrzystą strukturę pracy doktorskiej, podporządkowaną realizacji postawionego celu badawczego. Należy jednak wskazać pewne słabości tak przedstawionego układu. Wyodrębnienie problematyki badań własnych jako oddzielnego rozdziału wydaje się niekonsekwentne – obejmuje jedynie dwie strony, co tworzy dysproporcję względem pozostałych części. Rozsądniejszym rozwiązaniem byłaby integracja tego rozdziału z innymi rozdziałami o charakterze metodologicznym. Podobna uwaga dotyczy rozdziału dziesiątego, który mógłby zostać włączony do innego rozdziału lub należałoby przemyśleć nieco inny układ pracy.

Poza tymi sugestiami zmian, struktura pracy jest zgodna z wymaganiami stawianymi pracom doktorskim o charakterze empirycznym. Należy podkreślić, że część teoretyczna pracy doktorskiej potwierdza ekspercką wiedzę Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo w opisywanej tematyce, jej znajomość w zakresie literatury przedmiotu oraz umiejętność analizy i syntezy dotychczasowych badań. Doktorantka dokonała rzetelnego przeglądu badań, wybrała starannie źródła informacji i opracowała je jako przekonujące uzasadnienie teoretyczne dla swoich założeń.

OCENA METODOLOGII BADAŃ WŁASNYCH

Projekt składa się z trzech badań własnych przedstawionych w poszczególnych rozdziałach. Badania pierwsze to badania korelacyjne, badanie drugie opisuje krótkoterminowy trening uważności w redukcji zachowań phubbingowych, natomiast w badaniu trzecim wykorzystano metodę *experience sampling* (ESM) do identyfikacji motywów phubbingu w naturalnych warunkach. Zastosowanie różnych podejść metodologicznych podnosi niewątpliwie wartość pracy. Dobór narzędzi badawczych, analiza mocy, dobór grupy badawczej i zastosowane analizy są spójne z przyjętym modelem badawczym i poprawnie przeprowadzone. W podsumowaniach otrzymanych wyników badań znajduje się opis ograniczeń badań własnych oraz propozycja dalszego kierunku badań, co wskazuje na umiejętność krytycznego spojrzenia na badania własne Doktorantki i dowodzi dojrzałości jej warsztatu badawczego.

Cel projektu badawczego odnosi się do aktualnej problematyki związanej z zachowaniami phubbingowymi. Dobór zmiennych ma uzasadnienie teoretyczne i wpisuje się w nurt współczesnych badań w kontekście korzystania z technologii mobilnych. W przedstawionej formie cel ten wydaje się jednak dość obszerny i nadmiernie złożony. Obejmuje kilka odrębnych obszarów badawczych: analizę korelacyjną, ewaluację interwencji psychologicznej oraz eksplorację motywów zachowań phubbingowych. Rekomenduje się zatem bardziej ogólne sformułowane celu, a następnie wyodrębnienie celów szczegółowych. Pomimo wskazanych uwag, cel badawczy stanowi wartościową podstawę do dalszych analiz empirycznych i ma potencjał wniesienia istotnego wkładu w badania nad mechanizmami phubbingu.

Analizując dalej aspekty metodologiczne pracy, sformułowane hipotezy badawcze w pierwszym badaniu są w przeważającej mierze poprawne formalnie i logicznie spójne. Kierunek zakładanych zależności pozostaje zgodny z aktualnym stanem wiedzy psychologicznej, zwłaszcza w kontekście badań nad uważnością i problematycznym korzystaniem z technologii. Jednocześnie należy wskazać na pewne słabości metodologiczne i konceptualne zaproponowanego zestawu hipotez. W badaniach korelacyjnych zwraca uwagę nadmierne rozdrobnienie hipotez szczegółowych - aż osiemnaście hipotez testujących w gruncie rzeczy analogiczne

zależności między tymi samymi konstruktami. Jest to podejście nieco redundantne. Ponadto hipotezy zakładają istnienie negatywnego związku pomiędzy wszystkimi komponentami uważności a phubbingiem i jego wymiarami, bez wystarczającego zróżnicowania teoretycznego. W literaturze przedmiotu wskazuje się bowiem, że poszczególne komponenty uważności mogą różnić się pod względem siły i kierunku relacji z zachowaniami problemowymi, zwłaszcza u osób bez formalnego treningu *mindfulness*. Brak wyraźnego uzasadnienia teoretycznego dla każdej z hipotez szczegółowych osłabia ich wartość wyjaśniającą. Podsumowując, zaproponowane hipotezy spełniają podstawowe kryteria poprawności formalnej i są spójne z przyjętą problematyką badawczą, jednak wymagają większej ekonomii, precyzji metodologicznej oraz silniejszego osadzenia teoretycznego w odniesieniu do poszczególnych wymiarów.

Przedstawiony na stronie 78 hipotetyczny model nie znajduje odzwierciedlenia w sformułowanych hipotezach. Wskazane w nim wzajemne zależności - oznaczone liniami przerywanymi między samokontrolą a phubbingiem oraz między uważnością a phubbingiem - nie zostały uzasadnione ani we wprowadzeniu ani w przyjętym modelu badawczym.

W opisie wyników analizy hierarchicznej można wskazać kilka ograniczeń. Wprowadzenie samokontroli dopiero w drugim kroku modeli nie zostało w pełni uzasadnione teoretycznie. W obecnej postaci hierarchia predyktorów sprawia wrażenie decyzji arbitralnej. Nie wynika z jasno sformułowanych przesłanek konceptualnych. Dyskusja wyników pozostaje fragmentaryczna. Ogranicza się głównie do powtórzenia otrzymanych wyników, zamiast podejmować próbę osadzenia ich w literaturze i polemiki nad uzyskanymi zależnościami. Brakuje odniesienia do szerszego kontekstu badań nad phubbingiem oraz wyraźnego wskazania, jak otrzymane wyniki przyczyniają się do rozwoju dotychczasowej wiedzy. Dodatkowo zastosowane modele regresji wyjaśniają stosunkowo niewielki odsetek wariacji zmiennych zależnych, co ogranicza ich wartość poznawczą. Pani mgr Smółkowska-Jędo nie podejmuje wystarczającej refleksji nad tym ograniczeniem ani nie rozważa innych potencjalnych predyktorów phubbingu.

Inną słabością opisów wyników jest miejscami ograniczona interpretacja relacji między predyktorami. W modelu 2 samokontrola powoduje utratę istotności przez

świadome działanie, co jest wynikiem interesującym poznawczo, lecz nie zostało wystarczająco zinterpretowane. Brakuje większej refleksji nad możliwymi zależnościami, częściową mediacją lub nakładaniem się zakresów konstruktów uważności i samokontroli.

Wartościowym wkładem do nauki jest opracowanie autorskiego treningu uważności. Mimo niewątpliwych atutów tego podejścia, można też wskazać szereg słabych stron tak przeprowadzonego badania. Przede wszystkim ograniczeniem badań jest krótki czas trwania interwencji. Dziesięciodniowy trening uważności jest zdecydowanie krótszy od standardowych programów nakierowanych na praktykę *mindfulness*. Nie przedstawiono informacji dotyczących faktycznego zaangażowania uczestników, np. możliwych przerw w treningu czy liczbie odsłuchań treningu. Brak takich danych może utrudniać ocenę rzeczywistego wpływu planowanej interwencji. Brak precyzyjnych informacji o czasie trwania poszczególnych ćwiczeń, ich kolejności oraz stopniu trudności, co ogranicza możliwość replikacji badania. Grupa kontrolna nie była objęta żadną aktywną interwencją, co zwiększa ryzyko wpływu efektów niespecyficznych i osłabia wnioskowania przyczynowego. Brak istotnego efektu interakcji oraz obserwowany spadek *phubbingu* w grupie kontrolnej podważają hipotezę o skuteczności interwencji i wskazują na wpływ czynników zewnętrznych lub naturalnych zmian w czasie. Wydaje się również, że kwestionariusz FFMQ, mierzący uważność jako cechę, nie jest optymalny do wykrywania efektów krótkotrwałych interwencji. Do tego celu lepsze byłyby kwestionariusze do pomiaru uważności jako stanu. Brakuje także wskazania, które ćwiczenia zastosowane w treningu mogłyby wpływać na poszczególne wymiary uważności.

Badanie trzecie z zastosowaniem *experience sampling* do pomiaru codziennych zachowań uczestników przynosi ciekawe i wartościowe wyniki badań. Analiza motywów korzystania z telefonów komórkowych w sytuacjach społecznych może stanowić cenną inspirację do dalszych badań. Przyjęcie szerszej definicji *phubbingu* pozwala porównywać to zjawisko w codzienności, ale może zaburzać interpretację wyników. Należy również pamiętać, że udział w badaniu wymagał od osób badanych pewnego wglądu i świadomości - po pierwsze w zakresie użycia telefonu, a po drugie w ocenie motywu tego zachowania. Warto jednak docenić zastosowany wielokrotny pomiar w ciągu dnia. Nie jest jednak możliwe sprawdzenie,

czy obserwowany wzorzec motywów utrzymuje się w dłuższej perspektywie czasowej. Choć opracowany model kontroluje wiek, płeć i komponenty phubbingu, inne potencjalne zmienne zakłócające (np. typ sytuacji społecznej, kontekst interakcji) nie zostały uwzględnione.

W podsumowaniu recenzji pragnę podkreślić, że pomimo pewnych zauważonych słabości w pracy, jej struktury i zastosowanej metodologii, wartość merytoryczną pracy oceniam wysoko. Badania dotyczące zjawisku phubbingu, zwłaszcza te nakierowane na redukcję tego typu zachowań, są niezwykle potrzebne. Przedstawiona dysertacja pozwala na kumulację wiedzy w tym zakresie, umożliwia lepsze poznanie i opisanie tego zjawiska oraz, w konsekwencji, wspiera działania mające na celu redukcję tego typu zachowań w codziennym życiu.

WNIOSKI I KONKLUZJA KOŃCOWA

Przechodząc do ostatecznej konkluzji, ze względu na walory pracy przedstawione w recenzji oraz jej istotny wkład do teorii i praktyki psychologicznej, uważam, że dysertacja, zgodnie z Ustawą z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2021 poz. 478 z późn. zm.), spełnia wymogi stawiane pracom doktorskim. Opisane badania dowodzą, że dysertacja jest ambitnym i złożonym projektem. Praca jest oryginalna, a sposób rozwiązania problemu badawczego potwierdza umiejętności Doktorantki prowadzenia samodzielnej pracy naukowej. Tym samym wnoszę o dopuszczenie Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo do dalszych etapów przewodu doktorskiego.