



Dr hab. Jolanta Jarczyńska, prof. UKW

Bydgoszcz, 19.01.2026

Katedra Pedagogiki Opiekuńczej i Profilaktyki Społecznej

Wydział Pedagogiki

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo
pt. „Phubbing w kontekście jego motywów, uważności oraz samokontroli”
napisanej pod kierunkiem prof. dr hab. Ireny Pilch
oraz promotora pomocniczego dr Dagny Kocur, prof. UŚ

Z dużym zainteresowaniem przyjąłem do recenzji rozprawę doktorską autorstwa Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo. Podejmowana bowiem w niej problematyka jest aktualna i niezmiennie istotna. Dotyczy ona funkcjonowania jednostki w warunkach powszechnej obecności technologii mobilnych. Phubbing, rozumiany jako ignorowanie partnera interakcji społecznej na rzecz korzystania ze smartfona, stanowi zjawisko coraz częściej analizowane empirycznie, jednak wciąż wymagające pogłębionej refleksji teoretycznej oraz badań uwzględniających psychologiczne mechanizmy leżące u jego podstaw, czego pełną świadomość ma Autorka rozprawy (wskazując na taką potrzebę w rozdziale 6 zatytułowanym: Problematyka badań własnych). Autorka trafnie identyfikuje lukę badawczą, koncentrując się na roli uważności, samokontroli oraz motywów zachowań phubbingowych, a także podejmując próbę opracowania oddziaływania interwencyjnego i oceny jego skuteczności. Tak określony obszar badań należy uznać za w pełni uzasadniony zarówno z punktu widzenia rozwoju wiedzy psychologicznej, jak i potencjalnych zastosowań/implikacji praktycznych (profilaktyka, psychoedukacja, interwencje ukierunkowane na dobrostan relacyjny). Na szczególne uznanie zasługuje kompleksowy charakter pracy – Autorka zrealizowała trzy powiązane ze sobą badania empiryczne, wykorzystujące odmienne schematy badawcze, co znacząco, w mojej ocenie podnosi wartość naukową rozprawy.

Przedstawiona do recenzji praca, co wynika już z jej tytułu, wpisuje się w nurt badań społecznych osadzonych w dyscyplinie psychologia. Doktorantka podjęła się wnikliwej analizy zależności między phubbingiem, uważnością i samokontrolą, a także dokonała oceny skuteczności różnych metod treningu uważności w kontekście zachowań phubbingowych oraz

zbadala motywy podejmowania ow zachowan. W sposob trafny i dobrze umotywowany podjela problematyke phubbingu, odpowiadajac na istotne luki w dotychczasowym stanie wiedzy. Przeprowadzone badania wypeinia przede wszystkim luke empiryczna, polegajaca na braku analiz laczacych phubbing z piecioma czynnikami uwaznosci w ujeciu Baera i wspolpracownikow (2006) oraz z samokontrola, mimo ze zmienne te sa teoretycznie i empirycznie powiazane w literaturze przedmiotu. Na szczegolne podkreślenie zasluguje takze przesuniecie akcentu z dominujacych w badaniach czynnikow ryzyka na rzadziej eksplorowane czynniki ochronne, co stanowi istotny wkład w rozwój badan nad mechanizmami regulujacyimi zachowania phubbingowe. Wartością projektu jest rowniez eksploracja motywow phubbingu – obszaru dotychczas slabo rozpoznanego, a jednoczesnie sygnalizowanego przez badaczy jako wymagajacy dalszych, poglęzionych analiz.

Stwierdzam zatem, ze wybrany i rozpatrywany przez Autorkę przedmiot badan odpowiada realnym potrzebom naukowym, a uzyskane w pracy wyniki sa wartosciowe pod wzgledem poznawczym, dzieki czemu przedstawiona do recenzji praca wypeinia luke w dotychczasowej stanie wiedzy na temat zjawiska phubbingu i jego psychologicznych uwarunkowan, tym samym podjete badania sa nie tylko uzasadnione poznawczo, lecz takze odpowiadaja na aktualne postulaty formulowane w literaturze miedzynarodowej i przyczyniaja sie do lepszego zrozumienia psychologicznych uwarunkowan phubbingu.

Układ dosc obszernej, bo liczacej 243 stron pracy, stanowi konstrukt zlozony ze wstepu, dziewieciu rozdzialow, zakonczenia wraz z wnioskami koncowymi, bibliografii, spisu tabel, spisu rycin, zalacznikow oraz streszczen w jezyku polskim i angielskim.

Dokonujac recenzji rozprawy chcialabym kolejno, wskazujac na jej mocne i miejscami slabsze strony, odnieśc sie do oceny czesci teoretycznej, przyjetych zalozen metodologicznych, wykonanych analiz statystycznych i przedstawionej interpretacji wynikow oraz wartosci poznawczej i aplikacyjnej rozprawy. Na koncu recenzji zamiescilam wnioski koncowe oraz konkluzje.

Czesc teoretyczna rozprawy (rozdzialy 1–5) zostala opracowana bardzo rzetelnie i swiadczy o gruntownej znajomosci literatury przedmiotu. W rozdziale pierwszym zatytuLOWANYM: *Phubbing* czytelnik zostaje zapoznany z pojeciem phubbingu, omowiona zostala jego geneza oraz definicje wystepujace w literaturze oraz umiejscowiono to zjawisko w kontekście zmian w komunikacji interpersonalnej wywolanych rozwojem technologii mobilnych. Przedstawiono czestość wystepowania phubbingu oraz jego najwazniejsze korelaty psychologiczne i spoleczne. Rozdzial drugi zatytuLOWANY: *Motywy phubbingu* poswiecony

został analizie motywacyjnych uwarunkowań zachowań phubbingowych. Autorka omówiła klasyczne koncepcje motywacji jako determinanty zachowania, a następnie odniosła je do motywów korzystania z nowych technologii, wskazując na ich znaczenie w wyjaśnianiu phubbingu. Trzeci rozdział pracy został poświęcony zaprezentowaniu pojęcia uważności, jego definicji oraz koncepcji teoretycznych. Omówiono metody rozwijania uważności, jej korelaty psychologiczne, znaczenie dla relacji interpersonalnych oraz sposoby jej pomiaru stosowane w badaniach empirycznych. Rozdział czwarty pracy koncentruje się na samokontroli jako istotnej cesze regulacji zachowania. Przedstawiono definicje samokontroli, jej psychologiczne korelaty oraz narzędzia wykorzystywane do jej pomiaru, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia samokontroli w kontekście zachowań impulsywnych. Piąty rozdział pracy pt. *Uważność i samokontrola w kontekście phubbingu i jego motywów* ma charakter integrujący — łączy wcześniej omówione konstrukty teoretyczne. Autorka analizuje związki między uważnością i samokontrolą oraz omawia dotychczasowe ustalenia dotyczące ich relacji z phubbingiem i motywami zachowań phubbingowych, tworząc podstawy teoretyczne dla dalszych badań empirycznych.

Analizując część teoretyczną rozprawy doceniam trud jej Autorki włożony w opracowanie tego fragmentu pracy. Sięgnęła Ona do szerokiego spektrum źródeł — zarówno klasycznych koncepcji psychologicznych (m.in. Goffman, Bowlby, Baumeister, Kabat-Zinn), jak i licznych badań empirycznych z ostatnich lat, w tym publikacji międzynarodowych o wysokiej randze. Mocną stroną tej części pracy jest szczegółowe i wieloaspektowe omówienie definicji phubbingu oraz jego wymiarowości, trafne osadzenie zjawiska phubbingu w kontekście norm społecznych i komunikacji interpersonalnej, przekonujące powiązanie phubbingu z regulacją emocjonalną, uwagą i kontrolą impulsów, rzetelna prezentacja konstruktów uważności i samokontroli, wraz z ich korelatami oraz metodami pomiaru, oraz nade wszystko umiejętność syntetyzowania wyników licznych badań empirycznych. W mojej ocenie, szczególnie wartościowy jest rozdział piąty rozprawy, w którym Autorka integruje omawiane wcześniej zmienne w spójny model teoretyczny, stanowiący bezpośrednie uzasadnienie dla zaprojektowanych badań własnych.

Drobne uwagi, jakie kieruję do tej części pracy, choć pragnę podkreślić, że nie podważają one wysokiej jakości części teoretycznej, a jedynie wskazują na możliwe kierunki jej dalszego doskonalenia przedstawiam poniżej.

Pomimo bardzo szerokiego i rzetelnego przeglądu literatury, część teoretyczna rozprawy miejscami przybiera charakter referujący. Autorka częściej rekonstruuje stanowiska innych badaczy, niż podejmuje z nimi pogłębioną polemikę. W szczególności można odnieść

wrażenie, że liczne przywołania badań empirycznych nie zawsze prowadzą do wyraźnego wyodrębnienia autorskiego stanowiska teoretycznego wobec analizowanego zjawiska. W niektórych fragmentach pracy polecałabym zatem w większym stopniu zaakcentować autorską syntezę i krytyczną refleksję. Dobrze byłoby wyraźniej oddzielić ustalenia mocno ugruntowane empirycznie od tych, które pozostają nadal przedmiotem sporów badawczych. W tym kontekście, może warto byłoby pomyśleć o zmniejszeniu objętości części teoretycznej pracy (strony 9-71), gdyż jest ona bardzo duża, co miejscami prowadzi do nadmiernej deskryptywności.

Zaprezentowana w dysertacji refleksja nad statusem pojęcia phubbingi jest nieco ograniczona. Phubbing traktowany jest w pracy zasadniczo jako względnie jednorodne i jednoznacznie negatywne zjawisko. Brakuje pogłębionej refleksji nad jego statusem normatywnym oraz nad kontekstem sytuacyjnym, w którym zachowania określane jako phubbing mogą być społecznie neutralne lub akceptowalne. Zagadnienie to pojawia się jedynie fragmentarycznie i mogłoby zostać silniej wyeksponowane przez Autorkę.

Wydaje mi się również, że stosunkowo niewiele miejsca poświęcono alternatywnym, np. kulturowym lub sytuacyjnym interpretacjom zjawiska phubbingu, zabrakło mi bardziej pogłębionego odniesienia do perspektywy kulturowej. Choć Autorka przywołuje badania międzykulturowe, ich znaczenie dla interpretacji wyników własnych badań nie zostało jednak w pełni rozwinięte. Brakuje jednoznacznego odniesienia do tego, w jakim stopniu normy kulturowe dotyczące korzystania z technologii cyfrowych mogą modyfikować znaczenie i konsekwencje phubbingu.

Zastanawiam się też nad integracją pojęcia uważności i samokontroli. Choć oba konstrukty są bardzo dobrze opisane w pracy, ich wzajemne relacje – poza korelacjami empirycznymi – nie zostały w pełni osadzone w jednym, spójnym modelu teoretycznym. Można rozważyć, czy uważność i samokontrola pełnią funkcje niezależnych predyktorów, czy też elementów jednego mechanizmu regulacyjnego.

Rozdział metodologiczny pracy został zaprojektowany w sposób logiczny, przejrzysty i zgodny z obowiązującymi standardami prac doktorskich. Jego struktura jest klarowna, a kolejność poszczególnych podrozdziałów – od sformułowania celów i pytań badawczych, poprzez opis zmiennych, zastosowanych narzędzi, procedury badawczej, aż po charakterystykę próby – sprzyja spójnej rekonstrukcji procesu badawczego. Poszczególne części rozdziału są wyraźnie wyodrębnione i zachowują między sobą logiczne powiązania, co ułatwia czytelnikowi orientację w założeniach metodologicznych pracy. Na podkreślenie zasługuje także adekwatność doboru metod i narzędzi do postawionych celów badawczych oraz ich

poprawne umiejscowienie w strukturze rozdziału. Całość sprawia wrażenie dobrze przemyślanej i konsekwentnie zrealizowanej koncepcji metodologicznej

Dokonując oceny założeń metodologicznych rozprawy uznaję, że zostały one sformułowane poprawnie, logicznie i w sposób spójny z częścią teoretyczną. Problemy badawcze oraz hipotezy zostały jasno określone i konsekwentnie realizowane w kolejnych krokach postępowania badawczego. Mocną stroną tej części rozprawy jest trafny dobór schematów badawczych (badanie korelacyjne, quasi-eksperymentalne, ESM), poprawna operacjonalizacja zmiennych, zastosowanie uznanych narzędzi psychometrycznych o dobrych właściwościach, przejrzysty opis procedur badawczych i doboru próby, uzasadnione wykorzystanie metody experience sampling, jako narzędzia pozwalającego badać motyw phubbingu w naturalnym kontekście funkcjonowania badanych. Ponadto, Autorka wykazała się dobrą orientacją metodologiczną i świadomością ograniczeń przyjętych rozwiązań badawczych, co znajduje odzwierciedlenie w częściach poświęconych ograniczeniom badań (np. strony: 98-100, 127-128, 154-155). W mojej ocenie w tej części pracy nie zawsze jednoznacznie określono, które z badań mają charakter eksploracyjny, a które confirmacyjny. Dotyczy to zwłaszcza Badania III, w którym identyfikacja motywów phubbingu ma w dużej mierze charakter odkrywczy, co powinno zostać silniej zaakcentowane na poziomie metodologicznym, stąd moja sugestia, aby nieco wyraźniej zaakcentować status badań (eksploracyjny vs. confirmacyjny).

Zrealizowany projekt interwencyjny (Badanie II), dotyczący skuteczności autorskiego treningu uważności, obarczony jest istotnymi ograniczeniami: brak randomizacji uczestników, brak klasycznej grupy kontrolnej, krótki czas trwania interwencji oraz brak pomiaru odroczonego. Szkoda, że nie zastosowano schematu badań z grupą kontrolną z randomizacją lub dłuższego okresu follow-up. Ograniczenia te istotnie zawężają możliwość formułowania wniosków o charakterze przyczynowym oraz wpływają na rzetelności uzyskanych wyników w badaniu interwencyjnym. W pracy warto byłoby szerzej uzasadnić też wybór długości - czasu trwania oraz formy autorskiego treningu uważności.

Odnosząc się do wykonanych analiz statystycznych, w mojej ocenie zostały one przeprowadzone poprawnie i adekwatnie do postawionych pytań/problemów badawczych. Autorka zastosowała odpowiednie metody analizy danych, w tym korelacje, analizy regresji oraz analizę wariancji. Mocną stroną jest zatem właściwy dobór analiz do charakteru danych, spójność analiz z przyjętymi hipotezami oraz poprawna interpretacja uzyskanych wyników, a także umiejętność łączenia wyników statystycznych z kontekstem teoretycznym. Jedynie może w częściach dotyczących prezentacji wyników miejscami przydałoby się silniejsze ich

powiązanie (wyników) z wcześniejszymi badaniami omawianymi w części teoretycznej dysertacji. Na szczególne uznanie zasługuje Badanie III, w którym zastosowanie metody ESM pozwoliło na identyfikację motywów phubbingu w naturalnych warunkach oraz wyodrębnienie latentnej dyspozycji sięgania po telefon w sytuacjach społecznych. Jednocześnie sugeruję rozważyć możliwość pogłębienia analiz statystycznych o modele mediacyjne lub moderacyjne.

Uwagę należy zwrócić także na ograniczony zakres generalizacji wyników. Próby badawcze obejmują głównie młodych dorosłych, co istotnie ogranicza możliwość uogólniania wyników na inne populacje. Ograniczenie to jest wprawdzie zasygnalizowane przez Autorkę, jednak jego konsekwencje dla interpretacji całości rezultatów mogłyby zostać wyraźniej podkreślone.

Moją uwagę zwróciła także kwestia interpretacji uzyskanych wyników, a zwłaszcza interpretacja wyników negatywnych. I tak dla przykładu, brak istotnej redukcji phubbingu w Badaniu II został zinterpretowany ostrożnie, jednak można odnieść wrażenie, że Autorka nie w pełni wykorzystała potencjał teoretyczny tego rezultatu. Wynik ten mógłby stać się punktem wyjścia do głębszej refleksji nad ograniczeniami interwencji opartych wyłącznie na uważności. Na stronach 162-165 dysertacji odnaleźć można następujące stwierdzenia: *„Wzrost uważności nie przełożył się na redukcję phubbingu, co może wskazywać, że sama uważność nie wystarcza do zmiany tego typu zachowań”*, *„Uzyskane rezultaty sugerują, że mechanizmy odpowiedzialne za phubbing są bardziej złożone”*. W tych fragmentach Autorka interpretuje brak efektu interwencji jako informację o mechanizmach psychologicznych, mimo że interwencja była krótka oraz brakowało randomizacji i grupy kontrolnej. Wnioski dotyczące mechanizmów psychologicznych phubbingu wykraczają zatem poza możliwości inferencyjne zastosowanego projektu badawczego.

Ponadto uwagę zwróciłam na kwestię interpretacji wyników dotyczących korelacji i przyczynowości. W niektórych fragmentach dyskusji można odnieść wrażenie, że związki korelacyjne są interpretowane w kategoriach mechanizmów przyczynowych. Choć sama Autorka zaznacza ograniczenia tego typu interpretacji, miejscami sformułowania wymagają większej ostrożności terminologicznej. W części dyskusyjnej rozprawy, zwłaszcza w odniesieniu do wyników badań korelacyjnych (por. strony 146–149) oraz badań ESM (por. strony 178–181), pojawiają się sformułowania sugerujące interpretację zależności między zmiennymi właśnie w kategoriach mechanizmów przyczynowych (np. „prowadzi do”, „sprzyja”, „stanowi mechanizm”, „pełni rolę w regulowaniu”). Inny przykład stanowi fragment dyskusji z Badania III (ESM) (strony 178-181), która dotyczy motywów phubbingu i latentnej dyspozycji do sięgania po telefon w sytuacjach społecznych. Pojawiają się tam takie

sformułowania: „*Ogólna skłonność do sięgania po telefon w sytuacjach społecznych stanowi podstawowy mechanizm motywujący zachowania phubbingowe*”; „*Latentna dyspozycja do phubbingu determinuje wybór strategii regulacji emocjonalnej*”. Zastosowane przez Autorkę określenia, typu: *stanowi mechanizm, determinuje* mają charakter przyczynowy, mimo że dane mają charakter obserwacyjny, a relacje są współzmiennie w czasie, a nie przyczynowe. Zatem taki opis latentnej dyspozycji do phubbingu miejscami przyjmuje formę interpretacji przyczynowej, podczas gdy uzyskane dane pozwalają jedynie na wnioskowanie o współwystępowaniu zmiennych. Przy okazji dodam, że wyodrębnienie latentnej skłonności do sięgania po telefon w sytuacjach społecznych jest jednym z ciekawszych wyników pracy, jednak jej status teoretyczny pozostaje nie do końca jednoznaczny. Można postawić pytanie, czy mamy tu do czynienia z nową dyspozycją psychologiczną, czy raczej z agregatem znanych cech (np. impulsywności, FOMO, niskiej samokontroli). Podsumowując, stwierdzam, że użycie powyższych czasowników implikuje kierunek wpływu, a nie jedynie współwystępowanie zmiennych. Sformułowania te sugerują istnienie mechanizmu przyczynowego, mimo że zastosowany schemat badawczy nie uprawnia do takich wniosków. Zalecam zatem większą ostrożność terminologiczną, aby jednoznacznie oddzielić współwystępowanie zmiennych od relacji przyczynowych. Jednocześnie zaznaczam, że nie traktuję tych uchybień, jako błędów metodologicznych, lecz jedynie spoglądam na nie jako na niedostateczną ostrożność językową Autorki rozprawy.

Analizując wartość poznawczą i aplikacyjną rozprawy doktorskiej stwierdzam, że wnosi ona istotny wkład w rozwój wiedzy psychologicznej dotyczącej funkcjonowania jednostki w warunkach intensywnej obecności technologii mobilnych, a zatem wzbogaca ona dyscyplinę psychologii. Autorka nie tylko dokonała uporządkowania dotychczasowego stanu wiedzy oraz badań, ale również dostarczyła nowych danych empirycznych, a zarazem podjęła się próby opracowania i zaimplementowania praktycznego oddziaływania interwencyjnego. W związku z powyższym wyniki przeprowadzonych przez Nią trzech badań mają potencjalne zastosowanie w projektowaniu programów psychoedukacyjnych, działaniach profilaktycznych oraz interwencjach ukierunkowanych na poprawę jakości relacji interpersonalnych.

Wnioski końcowe

Zaprezentowana w niniejszej recenzji charakterystyka dysertacji pozwala postawić wniosek ogólny, że Pani mgr Wiktoria Smółkowska-Jędo przygotowała istotny poznawczo i empirycznie projekt badawczy, który choć niepozbawiony niedoskonałości, w wystarczającym

stopniu ukazuje umiejętności i kompetencje do prowadzenia samodzielnej pracy naukowej przez Doktorantkę. Oceniana rozprawa doktorska stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego. Jest to dojrzałe, metodologicznie poprawne i wartościowe opracowanie naukowe. Autorka wykazała się samodzielnością badawczą, bardzo dobrą znajomością literatury przedmiotu oraz umiejętnością prowadzenia złożonych badań empirycznych. Zgłoszone w recenzji przeze mnie uwagi krytyczne mają charakter dyskusyjny i rozwojowy, w żaden sposób nie podważają ogólnej wysokiej oceny pracy.

Konkluzja

W konkluzji stwierdzam, że biorąc pod uwagę cztery obszary oceny pracy – jej strukturę formalną, poprawność teoretyczną i metodologiczną, podstawę źródłową i zawartość merytoryczną, wyrażam jednoznacznie, że przedłożona mi do oceny rozprawa doktorska spełnia wymagania stawiane rozprawom doktorskim określone w obowiązujących przepisach prawa, tym samym wyrażam pozytywną opinię, iż jej Autorka sprostała wymaganiom sformułowanym na podstawie przepisów Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i Nauce (Dz. U. 2021 poz. 478 z późniejszymi zmianami). Wnioskuje zatem o dopuszczenie Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo do dalszych etapów postępowania w przewodzie doktorskim.

