

dr hab.n. med. Beata Pawłowska

Lublin, 27.01.2026r.

II Klinika Psychiatrii i Rehabilitacji Psychiatrycznej

Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Lublin, ul. Głuska 1

Tel. 663445148



**Recenzja rozprawy doktorskiej Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo
pt. "Phubbing w kontekście jego motywów, uważności oraz samokontroli",
napisanej pod kierunkiem Pani Prof. dr hab. Ireny Pilch**

Przedmiotem pracy doktorskiej Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo jest zjawisko ignorowania rozmówcy poprzez skupienie uwagi na smartfonie, najczęściej w celu przeglądania treści, korzystania z aplikacji lub odpisywania na wiadomości, które określane jest jako phubbing. Podjęty przez Panią mgr temat rozprawy jest niezwykle aktualny. Badania dotyczące motywów, którymi kierują się osoby przejawiające zachowania określane jako phubbing, ich cech osobowości, czynników będących istotnymi predyktorami tych zachowań, a także czynników ochronnych, zmniejszających nasilenie zjawiska phubbingu mają nie tylko znaczenie teoretyczne, ale również praktyczne. Wyniki tego typu analiz pozwolą na zastosowanie treningów poprawiających jakość relacji interpersonalnych, komunikacji u osób, które z powodu zarówno przejawiania zachowań określanych jako phubbing, jak i pozostawania ich odbiorcami nie mają satysfakcjonujących relacji społecznych, czują się ignorowane, samotne, niezrozumiane, nie mają zaspokojonych potrzeb emocjonalnych. Temat pracy oceniam jako oryginalny, niezwykle ważny, nowatorski. Należy podkreślić, że zjawisko ignorowania rozmówcy poprzez skupienie uwagi na smartfonie jest bardzo powszechne, ale nieliczne badania poświęcono temu zagadnieniu.

Analizując strukturę ocenianej pracy doktorskiej należy zauważyć, że liczy ona 243 strony. Autorka wyodrębniła w niej: wstęp, 10 rozdziałów (1. Phubbing, 2. Motywy phubbingu, 3. Uważność, 4. Samokontrola, 5. Uważność i samokontrola w kontekście phubbingu i jego motywów, 6. Problematyka badań własnych, 7. Badanie I: Analiza powiązań pomiędzy phubbingiem, uważnością i samokontrolą, 8. Badanie II: Badanie skuteczności autorskiego treningu uważności w kontekście zachowań phubbingowych, 9. Badanie III: Badanie motywów zachowań phubbingowych w kontekście phubbingu, 10. Zakończenie i wnioski końcowe), bibliografię, składającą się z 626 pozycji piśmiennictwa

(głównie anglojęzycznego), spis 17 tabel, 9 rycin, 9 załączników oraz streszczenie w języku polskim i angielskim. Rozprawa zawiera wszystkie elementy właściwe tego typu pracom.

We wstępie Autorka wyjaśniła pojęcie phubbingu, opisała funkcje jakie może pełnić: nieadaptacyjnej strategii regulacji emocji, formy ucieczki od relacji społecznych, reakcji na stres, sposobu radzenia sobie z poczuciem nudy. Pani mgr uzasadniła pytanie o rolę uważności i samokontroli jako potencjalnych predyktorów phubbingu, powołując się na wyniki najnowszych badań. Sformułowała cel pracy oraz opisała jej strukturę.

Pierwsza część pracy, teoretyczna, składa się z 5 rozdziałów. W trzech pierwszych rozdziałach Pani magister podała definicje phubbingu, opisała jego rozpowszechnienie, motywy tego typu zachowań. Autorka przedstawiła związek phubbingu z: poczuciem osamotnienia, napięcia, stresu, niezadowolenia z relacji interpersonalnych, z lękiem społecznym, obniżonym nastrojem, samooceną, z poczuciem nudy, problematycznym, patologicznym korzystaniem z mediów społecznościowych oraz z niską samokontrolą. Podkreśliła wpływ phubbingu zarówno na nadawcę, jak i odbiorcę tego typu zachowań, na jakość komunikacji, satysfakcję z relacji społecznych. Opisała cechy osobowości, które istotnie korelują z zachowaniami definiowanymi jako phubbing.

Rozdział 3 poświęciła zagadnieniu uważności, podała jej definicje, znaczenie dla relacji interpersonalnych oraz opisała metody pomiaru. W rozdziale 4 zamieściła definicje samokontroli, znaczenie dla funkcjonowania człowieka oraz opisała narzędzia oceniające nasilenie tej zmiennej. W rozdziale 5, w oparciu o dotychczasową literaturę, opisała zależności między uważnością, samokontrolą a zjawiskiem phubbingu. Pani magister, w tej części pracy, dokonała szczegółowej analizy najnowszych badań poświęconych zjawisku phubbingu, wykazując się bardzo dobrą znajomością literatury dotyczącej tego zagadnienia.

W rozdziale 6 Doktorantka przedstawiła cel główny projektu badawczego i cele szczegółowe. Celem pierwszym była analiza zależności między phubbingiem, uważnością i samokontrolą, celem drugim - ocena skuteczności różnych metod treningu uważności w kontekście zachowań phubbingowych, celem trzecim - zbadanie motywów związanych z phubbingiem. Autorka uzasadniła sformułowane cele wynikami badań opisanymi w literaturze. Podkreślić należy innowacyjność projektu badawczego, zbudowanie przez Autorkę własnej metody, za pomocą której określiła motywy zachowań phubbingowych, zaprojektowanie i przeprowadzenie treningu uważności, wraz z oceną jego wpływu na ww zachowania.

W rozdziale 7 Pani mgr sformułowała cel pierwszego etapu badań, problemy badawcze oraz hipotezy. Celem pierwszego etapu analiz było określenie zależności między

phubbingiem a uważnością i samokontrolą. Na podstawie wyników dotychczasowych badań Autorka sformułowała następujące hipotezy:

1. Będzie istniał negatywny związek między pięcioma komponentami uważności (niereaktywnością, obserwowaniem, świadomym działaniem, opisywaniem i nieosądzaniem) a phubbingiem i jego dwoma elementami (zakłóceniami komunikacji i obsesją na punkcie telefonu komórkowego).

2. Będzie istniał negatywny związek pomiędzy samokontrolą a phubbingiem i obydwoma jego komponentami (zakłóceniami komunikacji i obsesją na punkcie telefonu komórkowego).

Celem weryfikacji ww hipotez, Autorka zbadała grupę 201 osób następującymi metodami: ankietą socjodemograficzną, Skalą Phubbingu, opracowaną przez Karadağa i wsp., zaadaptowaną dla polskiej populacji przez Błachnio i Przepiórkę, Pięciowymiarowym Kwestionariuszem Uważności, autorstwa Baera i wsp., w polskiej adaptacji Radonia oraz Skalą Samokontroli, autorstwa Tangneya i wsp., Baumeistera i Boone'a, w polskiej adaptacji Pilarskiej i Baumeistera. Badanie zostało zrealizowane za pośrednictwem platformy Google Forms. Doktorantka dobrała metody psychologiczne adekwatnie do sformułowanych w tej części pracy hipotez.

Zależności między phubbingiem a uważnością i samokontrolą Pani mgr określiła obliczając współczynniki korelacji r-Pearsona. Wyniki analiz statystycznych wskazują na istotne, ujemne korelacje między phubbingiem a świadomym działaniem, nieosądzaniem i samokontrolą, obsesją na punkcie telefonu a świadomym działaniem, opisywaniem i nieosądzaniem oraz między zakłóceniami komunikacji a świadomym działaniem, nieosądzaniem i samokontrolą. Zastosowane w pracy testy statystyczne pozwoliły na udzielenie odpowiedzi na problemy badawcze i weryfikację hipotez.

Doktorantka przeprowadziła dodatkowo analizę regresji, na podstawie której wskazała które wskaźniki uważności i samokontroli są najlepszymi predyktorami phubbingu. Świadome działanie (wymiar uważności) oraz samokontrola okazały się istotnymi predyktorami phubbingu. Wskaźniki uważności wyjaśniły 16% wariancji zmiennej zależnej, a samokontrola dodatkowo 3%. Żaden z komponentów uważności nie był istotnym predyktorem zakłóceń komunikacyjnych. Na zakończenie rozdziału 7 Pani mgr zamieściła dyskusję, w której porównała otrzymane wyniki z rezultatami badań innych autorów.

W rozdziale 8 Autorka opisała wyniki II etapu badań, których celem była weryfikacja dwóch hipotez: 1) Autorski trening uważności będzie prowadzić do zwiększenia poziomu wymiarów uważności (niereaktywności, nieoceniania, świadomego działania, opisywania,

obserwowania) oraz 2) Trening uważności będzie sprzyjać redukcji zachowań związanych z phubbingiem.

Autorka zbadała 24 osoby, które stanowiły grupę badawczą i 29 osób, które tworzyły grupę kontrolną następującymi metodami: Skalą Phubbingu i Pięciowymiarowym Kwestionariuszem Uważności. Uczestnicy grupy badawczej, oprócz wypełnienia ww kwestionariuszy po 10 i 30 dniach, brali udział w autorskim treningu uważności, który miał formę nagrań audio i był dostarczony na wirtualnym dysku SharePoint. Na podstawie analiz statystycznych Doktorantka wykazała, że trening uważności przyczynił się do istotnego wzrostu dwóch wymiarów uważności: świadomego działania oraz nieosądzania. Hipoteza dotycząca wpływu treningu uważności na poziom phubbingu nie została potwierdzona.

W rozdziale 9 Doktorantka opisała problemy, hipotezy oraz wyniki trzeciego etapu badań, których celem było określenie motywów dla których osoba korzysta z telefonu komórkowego w sytuacjach społecznych. Autorka poszukiwała również odpowiedzi na pytanie: czy na motywy zachowań definiowanych jako phubbing mają wpływ zmienne socjodemograficzne: płeć i wiek.

W celu określenia motywów, dla których osoba korzysta z telefonu komórkowego w sytuacjach społecznych, Doktorantka zbudowała własne narzędzie badawcze. Szczegółowo opisała etapy jego budowy oraz określiła właściwości psychometryczne. Metodą tą przebadala ostatecznie grupę 52 osób. Wykazała, że najczęściej zgłaszanymi przez badanych motywami używania telefonu podczas interakcji społecznych należą: chęć oderwania się od sytuacji, potrzeba odpowiedzi na wiadomość, chęć zajęcia się czymś przyjemnym, nuda, konieczność odpowiedzi lub oczekiwanie na wiadomość. Stres należał do jednych z najrzadziej zgłaszanych przez badanych motywów. Doktorantka analizowała również zależności między motywami podanymi przez osoby badane a wynikami w podskalach Skali Phubbingu.

Zastosowane przez Panią mgr metody badawcze są adekwatne do sformułowanych w pracy problemów. Autorka w sposób jasny określiła kryteria doboru osób do grup badanych, przedstawiła procedurę przeprowadzenia badań. Zastosowane testy statystyczne pozwoliły na weryfikację hipotez badawczych. W końcowym podrozdziale każdego z trzech etapów badań Doktorantka prawidłowo opisała otrzymane wyniki, odnosząc je do rezultatów badań innych autorów. Odniosła się także do wyników, które nie potwierdziły sformułowanych przez nią hipotez, podejmując próbę ich wyjaśnienia. Wskazała również na ograniczenia badań, zaznaczając ich wpływ na wnioski. Ujęcie tych aspektów świadczy o rzetelności naukowej Autorki.

W rozdziale 10 Pani mgr zamieściła wnioski końcowe, ustosunkowując się do sformułowanych wcześniej hipotez badawczych. W badaniu pierwszym częściowo potwierdzone zostały hipotezy dotyczące związku uważności i samokontroli z phubbingiem. Wyniki korelacji wykazały, że wyższe natężenie wybranych komponentów uważności (szczególnie świadomego działania, opisywania i nieosądzania) oraz samokontroli wiązało się z niższym poziomem phubbingu i jego komponentów. Otrzymane wyniki są zgodne z dotychczasową literaturą, która wskazuje na znaczenie uważności jako czynnika wspierającego samoregulację i ograniczającego impulsywne zachowania związane z używaniem technologii.

W badaniu drugim Autorka nie uzyskała jednoznacznych dowodów na redukcję phubbingu i jego komponentów pod wpływem autorskiego, krótkoterminowego treningu uważności. W badaniu trzecim, wymieniła najczęściej zgłaszane przez badanych motywy phubbingu oraz ich związki z ogólną gotowością do korzystania z telefonu w sytuacjach społecznych. Badane osoby najczęściej wskazywały na motywy regulacyjne i hedonistyczne (np. nuda, chęć oderwania się), rzadziej - introspekcyjne (np. stres, trudność w skupieniu).

Autorka podkreśla, że phubbing może być efektem zarówno świadomych decyzji, jak i automatycznych, utrwalonych wzorców zachowań. Doktorantka zwraca uwagę, że wzmacnianie wybranych wymiarów uważności oraz samokontroli może odgrywać istotną rolę chroniącą przed stosowaniem zachowań określanych jako phubbing.

Z obowiązku recenzenta chcę zwrócić uwagę na pewne niedociągnięcia, które pojawiły się w pracy. 1) Czytelnik może odnieść wrażenie, że o motywach phubbingu Autorka pisze zarówno a rozdziale 2, a następnie powtarza zagadnienie motywów tego zjawiska w rozdziale 5. 2) Uważam, że zagadnieniom - uważności i samokontroli można było poświęcić znacznie mniej uwagi w części teoretycznej, koncentrując się głównie na badaniach dotyczących zależności między phubbingiem a uważnością i samokontrolą, zgodnie z tytułem pracy. 3) Rozdział 9 - "Badanie motywów zachowań phubbingowych w kontekście phubbingu" powinien mieć tytuł: Badanie motywów zachowań phubbingowych. 4) Właściwszym miejscem opisu narzędzi służących do pomiaru uważności oraz samokontroli był podrozdział części metodologicznej, zamiast podrozdziałów części teoretycznej: 3.5 (Pomiar uważności) i 4.3 (Pomiar samokontroli). 5) Ostatnia uwaga dotyczy rozdziału 10 (Zakończenie i wnioski końcowe). Czytelnik ma wrażenie, że wnioski końcowe,

sformułowane w rozdziale 10 są powtórzeniem wniosków sformułowanych w podrozdziałach 7.11, 8.10 oraz 9.10 części badawczej, które zostały zatytułowane: "Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań". Autorka uniknęłaby tego typu powtórzeń zamieszczając ww podrozdziały w rozdziale 10, razem z dyskusją wyników, odniesieniem do rezultatów badań innych autorów oraz wnioskami końcowymi. Przedstawione uwagi nie umniejszają wartości rozprawy doktorskiej.

Podsumowując, należy powiedzieć, że Pani mgr wykazała się dużą wiedzą w zakresie podjętego przez siebie tematu. Temat pracy jest oryginalny i jednocześnie dotyczy aktualnych zjawisk społecznych. Autorka dokonała szczegółowego przeglądu najnowszej literatury związanej ze zjawiskiem phubbingu. Cytuje bogate piśmiennictwo, głównie anglojęzyczne, którym swobodnie i w sposób trafny posługuje się w części teoretycznej pracy doktorskiej, krytycznie konfrontując spostrzeżenia własne z wynikami innych autorów. Cel główny oraz cele szczegółowe sformułowała w sposób jasny, a metody badawcze dobrała adekwatnie do sformułowanych w pracy hipotez. Szczególnie należy podkreślić wartość zbudowanej przez Panią mgr metody, służącej do badania motywacji do zachowań phubbingowych. Zastosowane w pracy metody statystyczne zostały dobrane prawidłowo. Tabele i ryciny przedstawiające otrzymane wyniki analiz statystycznych są czytelne, staranne pod względem edytorskim. Cel główny oraz cele szczegółowe znalazły swoje odbicie we wnioskach. Widoczna jest rzetelność naukowa Doktorantki, duży trud włożony w wykonanie badań i opracowanie oryginalnych wyników, które mają wartość poznawczą oraz praktyczną. Widać umiejętność samodzielnego prowadzenia pracy naukowej, budowania nowych narzędzi badawczych oraz rozwiązania przez Doktorantkę problemu naukowego.

Pracę doktorską Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo oceniam jednoznacznie pozytywnie. Przedstawiona mi do oceny rozprawa spełnia wszystkie warunki odpowiadające rozprawie na stopień doktora, określone w ustawie z dnia 20 lipca 2018r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2021 poz. 478 z późn. zm).

Zwracam się do Pani Przewodniczącej Rady Naukowej Instytutu Psychologii Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach o dopuszczenie Pani mgr Wiktorii Smółkowskiej-Jędo do dalszych etapów postępowania w sprawie nadania stopnia doktora w dziedzinie nauk społecznych w dyscyplinie psychologia.

dr hab. n. med. Beata Pawłowska
psycholog kliniczny
L.B.L. 0016