



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH

Wydział Nauk Społecznych

Wiktoria Smółkowska-Jędo

Numer albumu: 8904

Phubbing w kontekście jego motywów, uważności oraz samokontroli

PRACA DOKTORSKA

Promotor:

Prof. dr hab. Irena Pilch

Promotor pomocniczy:

Dr Dagna Kocur, prof UŚ

Katowice, 2025

Pragnę wyrazić serdeczne podziękowania mojej Promotorce, Pani dr hab. Irenie Pilch, prof. UŚ, za nieocenione wsparcie merytoryczne, cenne wskazówki oraz towarzyszenie mi na każdym etapie powstawania niniejszej pracy.

Dziękuję również mojej Promotorce pomocniczej, Pani dr Dagnie Kocur, prof. UŚ, za zaangażowanie, uważność, życzliwość i nieustanne wsparcie, które pozwalały mi nie tracić sił i wiary w powodzenie tego przedsięwzięcia.

Słowa wdzięczności kieruję także do Pana dr Artura Domurata oraz Pana dr Mateusza Blukacza za cenną pomoc w zakresie metodologii i statystyki, bez której ta praca nie mogłaby przybrać obecnego kształtu.

Pragnę serdecznie podziękować wszystkim osobom badanym, które zgodziły się wziąć udział w moich badaniach. Wasze zaangażowanie i gotowość do współpracy miały kluczowe znaczenie dla powstania tej rozprawy.

Dziękuję moim koleżankom - Justynie, Oli i Paulinie - z którymi mogłam dzielić tę wyjątkową przygodę, wzajemnie się wspierać i motywować. Wasza obecność była dla mnie ogromną wartością.

Z całego serca dziękuję mojemu Mężowi, który niezmiennie we mnie wierzył, nawet wtedy, gdy ja sama wątpiłam.

Dziękuję mojej Mamie za wsparcie, motywację i wszelką pomoc w trakcie pisania, a także Tacie za dobre słowo i szczere zainteresowanie moimi postępami.

Pragnę także podziękować moim Przyjaciołom, zawsze byli obok i trzymali za mnie kciuki - Wasze wsparcie dodawało mi odwagi i siły.

Na zakończenie chcę wyrazić wdzięczność również samej sobie - za cierpliwość i wytrwałość, które pozwoliły mi doprowadzić tę pracę do końca.

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1. Phubbing	9
1.1 Definicje phubbingu	10
1.2 Występowanie phubbingu i jego korelaty	12
Rozdział 2. Motywy phubbingu	23
2.1 Motywacja jako czynnik determinujący zachowanie	23
2.2 Motywy korzystania z nowych technologii a motywy phubbingu	26
Rozdział 3. Uważność	34
3.1 Definicje uważności	34
3.2 Metody rozwijania uważności - trening uważności	36
3.3 Korelaty uważności	40
3.4 Uważność a relacje interpersonalne	43
3.5 Pomiar uważności	45
Rozdział 4. Samokontrola	49
4.1 Definicje samokontroli	49
4.2 Korelaty samokontroli	54
4.3 Pomiar samokontroli	58
Rozdział 5. Uważność i samokontrola w kontekście phubbingu i jego motywów	61
5.1 Uważność a samokontrola	61
5.2 Uważność a phubbing i jego motywy	65
5.3 Samokontrola a phubbing i jego motywy	68
5.4 Samokontrola i uważność a phubbing	70
Rozdział 6. Problematyka badań własnych	72
Rozdział 7. Badanie I: Analiza powiązań pomiędzy phubbingiem, uważnością i samokontrolą	74
7.1. Problem i cel badania	74
7.2. Pytania badawcze	74
7.3. Hipotezy badawcze	74
7.4. Model badawczy	78
7.5. Zmienne i ich operacjonalizacja	78
7.6. Narzędzia badawcze	81

7.7. Analiza wielkości grupy badawczej	83
7.8. Przebieg badania	83
7.9. Grupa badawcza	84
7.10. Wyniki	84
7.10.1. Statystyki opisowe	85
7.10.2. Zależności między zmiennymi - analiza korelacji	86
7.10.3. Analiza regresji phubbingu z uważnością i samokontrolą jako predyktorami	92
7.11 Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań	98
Rozdział 8. Badanie II: Badanie skuteczności autorskiego treningu uważności w kontekście zachowań phubbingowych	101
8.1. Problem i cel badania	101
8.2. Pytania badawcze	101
8.3. Hipotezy badawcze	101
8.4. Model badawczy	104
8.5. Zmienne i ich operacjonalizacja	105
8.6. Metody badawcze	107
8.7. Przebieg badania	109
8.8. Grupa badawcza	110
8.9. Wyniki	111
8.9.1. Statystyki opisowe	111
8.9.2. Analiza ANOVA - uważność i jej wymiary	115
8.9.3. Analiza ANOVA - phubbing i jego komponenty	123
8.10 Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań	127
Rozdział 9. Badanie III: Badanie motywów zachowań phubbingowych w kontekście phubbingu	129
9.1. Problem i cel badania	129
9.2. Pytania badawcze	130
9.3. Przygotowanie badania - badanie wstępne z udziałem sędziów kompetentnych	130
9.4. Schemat badawczy	136
9.5. Zmienne i ich operacjonalizacja	137
9.6. Metody badawcze	139
9.7. Przebieg badania	140
9.8. Grupa badawcza	141

9.9. Wyniki i dyskusja	142
9.9.1 Częstość motywów	144
9.9.2 Zależności pomiędzy motywami a phubbingiem - analiza korelacji	145
9.9.3 Znaczenie poszczególnych motywów - czynnik latentny	148
9.10 Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań	154
Rozdział 10. Zakończenie i wnioski końcowe	155
Bibliografia	158
Spis tabel	221
Spis rycin	222
Załączniki	223
Streszczenie	242
Summary	243

WSTĘP

Rozwój technologii mobilnych oraz ich powszechna obecność w codziennym życiu młodych dorosłych znacząco wpływa na jakość relacji interpersonalnych. Choć smartfony pełnią wiele użytecznych funkcji, ich nadmierne i nieadekwatne użycie w sytuacjach społecznych może prowadzić do zaburzeń w komunikacji oraz dystansowania się od rozmówców. Jednym z przejawów tego zjawiska jest *phubbing* - termin powstały z połączenia słów *phone* i *snubbing*, opisujący zachowanie polegające na ignorowaniu rozmówcy poprzez skupienie uwagi na smartfonie, najczęściej w celu przeglądania treści, korzystania z aplikacji lub odpisywania na wiadomości (David i Roberts, 2016).

Mimo że *phubbing* może wydawać się zjawiskiem błahym i przejściowym, coraz liczniejsze badania podkreślają jego negatywne konsekwencje: obniżenie jakości relacji społecznych, zmniejszenie satysfakcji z interakcji, nasilenie poczucia wyobcowania oraz redukcję empatii i zaangażowania emocjonalnego (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b; Schmidt-Barad i Chernyak-Hai, 2024; Zhan i in., 2022). Szczególnie narażeni są młodzi dorośli - cyfrowi tubylcy, dla których smartfon stał się integralną częścią życia prywatnego, zawodowego i społecznego (Dingli i Seychell, 2015). Równocześnie rośnie liczba dowodów wskazujących, że *phubbing* może pełnić funkcję nieadaptacyjnej strategii regulacji emocjonalnej, ujawniającej się zarówno jako forma ucieczki od interakcji społecznych, jak i nawykowa reakcja na stres czy nudę (Venugopal i Fenn, 2021; Gao i in., 2023b).

Moje zainteresowanie tym tematem wyrosło z połączenia dwóch perspektyw: ciekawości naukowej oraz społecznej obserwacji codziennych interakcji, w których technologia często zakłóca bezpośrednią komunikację. Wielokrotnie byłam świadkiem sytuacji, w których rozmowy stawały się jednostronne, a kontakt wzrokowy zanikał. Ta obserwacja, początkowo anegdotyczna, z czasem przerodziła się w pytanie badawcze: dlaczego ludzie *phubują* i co ich do tego skłania?

W szczególności interesujące wydało się pytanie o rolę uważności i samokontroli jako potencjalnych predyktorów *phubbingu*. Zarówno uważność - rozumiana zgodnie z koncepcją Kabat-Zinna (2003) jako celowe, nieoceniające kierowanie uwagi na bieżące doświadczenia - jak i samokontrola, czyli zdolność jednostki do tłumienia impulsywnych reakcji i opóźniania gratyfikacji (Baumeister i in., 2007), wiążą się z regulacją uwagi, świadomością wewnętrznych stanów oraz elastycznością poznawczo-emocjonalną (Slutsky i in., 2017). Wszystkie te elementy wydają się odgrywać istotną rolę w świadomym korzystaniu z urządzeń mobilnych.

Celem niniejszej pracy było zbadanie, czy i w jaki sposób phubbing wiąże się z wymiarami uważności oraz samokontrolą, a także identyfikacja motywów zachowań phubbingowych w codziennym życiu. W części empirycznej zrealizowano trzy powiązane ze sobą badania: pierwsze dotyczyło analizy związku phubbingu z uważnością i samokontrolą; drugie - oceny skuteczności autorskiego, krótkoterminowego treningu uważności w ograniczaniu zachowań phubbingowych; trzecie natomiast koncentrowało się na identyfikacji motywów podejmowania tego typu zachowań z wykorzystaniem metody *ESM (experience sampling)*, umożliwiającej wielokrotne pomiary w naturalnym kontekście funkcjonowania uczestników.

Rozprawa składa się z dziesięciu rozdziałów. Pierwsze cztery obejmują część teoretyczną, wprowadzającą do zagadnień phubbingu, motywacji zachowań uważności i samokontroli. Rozdziały piąty i szósty integrują te wątki w model teoretyczny oraz opisują problematykę badań własnych. W kolejnych trzech rozdziałach zaprezentowano szczegółowo przebieg, wyniki i interpretację trzech badań empirycznych. W ostatnim, dziesiątym rozdziale podsumowano całą pracę.

Zjawisko phubbingu zyskuje na znaczeniu w świecie zdominowanym przez technologię. Wciąż jednak brakuje skutecznych, opartych na dowodach interwencji ograniczających phubbing, jak również zrozumienia psychologicznych mechanizmów leżących u jego podstaw. Praca ta odpowiada na te potrzeby, łącząc aktualny stan wiedzy z praktycznym wymiarem działań. Wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do dalszych badań oraz rozwoju profilaktycznych programów edukacyjnych, promujących świadome i odpowiedzialne korzystanie z urządzeń mobilnych.

ROZDZIAŁ 1. PHUBBING

Rozwój technologiczny w XX i XXI w. doprowadził do zmian w sposobie komunikacji interpersonalnej. Rozpowszechnienie smartfonów, ułatwiło interakcje międzyludzkie i rozszerzyło zakres technologii komunikacyjnych. Dotykowe telefony komórkowe mają wiele zalet, dając łatwy dostęp do komunikacji i pozwalając ludziom łączyć się z przyjaciółmi i rodziną przez cały dzień, w dowolnym miejscu na świecie (Anshari i in., 2016). Ponadto smartfony spełniają wiele innych funkcji. Mogą zapewniać rozrywkę (Zhang i in., 2014) np. poprzez granie w gry mobilne (Kurt i in., 2018), również służą do robienia zdjęć oraz publikowania własnych treści za pomocą mediów społecznościowych, a także pełnią rolę informatora o świecie, encyklopedii i słowników. Jednak badacze (np. Bipeta i in., 2015) są coraz bardziej zaniepokojeni negatywnym wpływem smartfonów na zdrowie psychiczne i fizyczne użytkowników oraz jakością ich interakcji społecznych z innymi ludźmi.

Spółeczno-historyczne obserwacje ujawniają, że spostrzeganie destrukcyjnego potencjału telefonu poprzedza pojawienie się komunikacji mobilnej. Już w 1977 roku de Sola Pool (za: Vanden Abeele, 2020) donosił, że telefon stacjonarny to technologia zakłócająca działania ludzi w ich sferze prywatnej. Został uznany za inwazyjne narzędzie, które przerywa czynności społeczne, takie jak na przykład rodzinne posiłki. Aktualnie mobilność i bezprzewodowa łączność zapewniana przez telefon komórkowy zdecydowanie rozszerza inwazyjny potencjał telefonu z zamkniętej przestrzeni domu lub biura danej osoby na praktycznie każde miejsce w dowolnym czasie. Od wczesnych etapów rozpowszechniania się telefonów komórkowych, naukowcy zauważyli, że telefony komórkowe powodują "niewłaściwe" ingerencje w uprzednio nienaruszone środowiska społeczne, takie jak sale lekcyjne, przymierzalnie, transport publiczny i restauracje (np. Campbell, 2006, 2008; Lasén, 2006; Ling, 1996; Weilenmann, 2003). Chociaż badania te koncentrowały się głównie na korzystaniu z telefonu w miejscach publicznych, a nie na phubbingu, pokazują one, że telefony komórkowe mogą zakłócać działania społeczne w sposób, który jest istotny zarówno dla użytkownika telefonu, jak i innych osób uczestniczących w danej interakcji.

W ciągu ostatniej dekady coraz więcej uwagi poświęcano zachowaniom związanym z phubbingiem. Phubbing jest zachowaniem osoby, która patrząc na swój telefon komórkowy podczas rozmowy z innymi osobami, ucieka od komunikacji interpersonalnej (Karadag i in., 2015). Kiedy ludzie używają telefonu podczas interakcji, daje to pierwszeństwo wirtualnej społeczności przed współobecnością offline. Konceptualizacja phubbingu jako przekroczenia zasad

społecznych nie jest nowa. W 1996 roku Ling przedstawił szczegółowy symboliczno-interakcyjny opis korzystania z telefonu jako przykład przekroczenia zasad funkcjonowania społecznego w restauracji. Czerpiąc z teorii dramaturgicznej Goffmana (1959, za: Ling, 1996), Ling opisał, w jaki sposób odbieranie telefonu podczas wizyty w restauracji może być rozumiane jako czynność zagrażająca komunikacji pozawerbalnej, która wymaga złożonej mimiki od uczestników kolacji w celu zminimalizowania szkód relacyjnych. Najnowsze badania nad phubbingiem i sposobem jego doświadczania pokazują, że analiza Linga (1996) dotycząca współlokalnego korzystania z telefonu jako czynności zagrażającej komunikacji pozawerbalnej jest nadal aktualna w erze korzystania ze smartfonów. Ludzie postrzegają phubbing jako sygnał relacyjnego braku zainteresowania i zaangażowania, a wysyłanie takiego sygnału podczas interakcji społecznej uważają za naruszenie obowiązujących norm grzecznościowych (Kadylak i in., 2018; Miller-Ott i Kelly, 2017). Badania sugerują, że phubbing utrudnia wyrażanie zachowań natychmiastowych, które ustanawiają wzajemne zaangażowanie i uwagę w interakcji społecznej (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b; Vanden Abeele i Postma-Nilsenova, 2018). Zachowania związane z natychmiastowością to często subtelne zachowania niewerbalne, za pomocą których wyrażamy nasze uczucia, takie jak pochylanie się do przodu i wzajemne patrzenie w oczy (Mehrabian, 1972). Kiedy pochylamy się nad naszymi telefonami i patrzymy na nie, a nie na naszego rozmówcę, nie nawiązujemy lub mamy trudność w nawiązywaniu relacji w naszych codziennych interakcjach społecznych.

1.1 Definicje phubbingu

Stwierdzono, że nadmierne korzystanie ze smartfonów w towarzystwie innych osób ma negatywne konsekwencje społeczne dla wszystkich uczestników danej interakcji. Ignorowanie innych osób na rzecz korzystania ze smartfona jest tak znaczące, że zachowanie to dało początek nowej koncepcji znanej jako phubbing. Zachowanie to ma negatywne konsekwencje dla komunikacji interpersonalnej, ze szkodą dla satysfakcji z relacji i poczucia osobistego dobrostanu (Roberts i David, 2016).

Przed pojawieniem się terminu phubbing, w literaturze naukowej opisywano to zjawisko różnymi terminami, takimi jak nieobecność (Gergen, 2002; za: Aagard, 2019) czy technoferencja (McDaniel i Coyne, 2016). Jednak słowo phubbing wydaje się najlepiej opisywać to konkretne zjawisko. Aby w pełni zrozumieć znaczenie phubbingu, warto przyjrzeć się pochodzeniu tego słowa. Jak wyjaśniono w filmie "Phubbing: A Word is Born" (2013), słowo phubbing powstało w maju 2012 roku, gdy grupa ekspertów spotkała się na Uniwersytecie w Sydney, aby stworzyć

termin opisujący problem ignorowania innych osób na rzecz własnego telefonu. Celem było wywołanie krytycznej dyskusji na temat takiego zachowania i zachęcenie ludzi do "odłożenia telefonów". Od samego początku phubbing był zatem terminem normatywnym. Potwierdzeniem tej normatywności jest także fakt, że czasownik ignorować (snubbing) oznacza obrażać kogoś, nie zwracając na niego uwagi lub nie traktując go jakby był ważny (Cambridge English Dictionary). Określenie zachowania innej osoby terminem phubbing nie jest więc neutralnym opisem, lecz normatywną oceną niepożądanego i obraźliwego zachowania (Aagaard, 2019). Ze względu na tę wyraźnie negatywną charakterystykę nie jest zaskakujące, że phubbing negatywnie koreluje z aspektami interpersonalnymi, takimi jak jakość komunikacji i satysfakcja z relacji.

Badacze obecnie definiują phubbing w dość zróżnicowany sposób. Karadag wraz z współpracownikami (2015) zdefiniował phubbing jako zachowanie osoby, która patrząc na swój telefon komórkowy podczas rozmowy z innymi osobami, ucieka od komunikacji interpersonalnej. Chotpitayasunondh i Douglas (2018a i b), definiują phubbing jako akt lekceważenia kogoś w otoczeniu społecznym poprzez patrzenie na smartfona zamiast zwracania uwagi na rozmówcę. Warto podkreślić, że w obu tych definicjach, autorzy zakładają jedynie zwrócenie wzroku na swój smartfon, a nie aktywne korzystanie z niego.

Nazir i Piskin (2016) w swojej definicji zwrócili uwagę na korzystanie z aplikacji mediów społecznościowych podczas ignorowania jednej lub kilku osób w trakcie spotkań z innymi ludźmi. Z kolei zgodnie z definicją Cizmeci (2017) phubbing jest spowodowany bezpośrednim wpływem urządzenia mobilnego, które powoduje ignorowanie osób znajdujących się obok phubbera, co skutkuje przerywaniem komunikacji interpersonalnej. Warto tutaj zwrócić uwagę na to, że wspomniany wyżej badacz nie zakłada konieczności uczestniczenia w spotkaniu towarzyskim jak pozostali autorzy, a jedynie samo przebywanie obok innych osób i ignorowanie ich za pomocą korzystania ze smartfona można już określić jako phubbing.

Jednak znaczna większość badaczy podkreśla konieczność aktywnej komunikacji twarzą w twarz aby móc ignorowanie swojego rozmówcy na rzecz korzystania ze smartfona nazwać phubbingiem (np. Kaczmarek i in., 2019; Schneider i Hitzfeld, 2019; Çikrikci i in., 2019). Çikrikci wraz z współpracownikami podkreślił znaczenie proporcji zwracania uwagi na swojego rozmówcę w kontrze do zwracania uwagi na swojego smartfona, zgodnie z tą definicją, phubbing odnosi się do osoby, która poświęca więcej uwagi swojemu telefonowi komórkowemu podczas komunikacji twarzą w twarz z inną osobą (Çikrikci i in., 2019). Zważywszy na możliwość zaistnienia sytuacji, gdy uwaga osoby jest w równym stopniu skupiona na smartfonie co na rozmówcy, wydaje się interesujące pytanie czy w takim przypadku phubbing nie występuje?

Również ciekawą definicję podaje Kaczmarek wraz ze współpracownikami (2019), który zakłada, że phubbing odnosi się do niepożądanych zachowań, które występują w sytuacjach społecznych, gdy osoby skupiają się na swoich telefonach komórkowych kosztem zmniejszonej koncentracji na rozmówcy, który może czuć się ignorowany lub lekceważony. Ta definicja odnosi się do możliwych odczuć pozostałych uczestników spotkania.

Zgodnie z analizą do tej pory opublikowanych definicji phubbingu, autorka na potrzeby badań własnych i dysertacji doktorskiej stworzyła własne określenie czym jest phubbing. Zgodnie z nim jest to zjawisko natury społecznej, które zakłada ignorowanie partnera lub partnerów konwersacyjnych na rzecz korzystania ze smartfona. Definicja ta zakłada konieczność interakcji społecznej np. spotkania towarzyskiego oraz czynne korzystanie z telefonu komórkowego.

1.2 Występowanie phubbingu i jego korelaty

Badacze zajmujący się phubbingiem często koncentrują się na jego konsekwencjach i zgadzają się, że mają one negatywny wpływ na zdrowie i relacje osobiste. Przeprowadzone badania wskazują, że phubbing jest szkodliwy dla zaufania, jakości relacji społecznych oraz samopoczucia (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b; David i Roberts, 2017; Przybylski i Weinstein, 2013; Roberts i David, 2016, 2017).

Doświadczenie phubbingu ma wpływ na postrzeganą jakość komunikacji, satysfakcję z relacji oraz poczucie przynależności (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016; Roberts i David, 2017). Pomimo, że phubbing uważany jest przez młodych ludzi za zjawisko irytujące i lekceważące, często sami się go dopuszczają. Interesujące badania jakościowe przeprowadzone przez Aagaard (2019) wykazały rozbieżność między przekonaniami młodych ludzi a ich rzeczywistym zachowaniem phubbingowym. Uczestnicy badań jednoznacznie potępiali phubbing jako irytujące i lekceważące zachowanie, jednak sami przyznawali się do phubbingowania innych. Ta rozbieżność została opisana jako niezamierzona skłonność do odwracania uwagi (Aagaard, 2019). W innym badaniu wykazano, że widok innej osoby korzystającej z telefonu zwiększa prawdopodobieństwo rozpoczęcia korzystania z telefonu (Finkel i Kruger, 2012), co może napędzać błędne koło phubbingu. Z kolei osoby phubbingują więcej, gdy mają pozytywne nastawienie do phubbingu i angażują się w korzystanie z telefonu częściej, gdy mają przekonanie, że phubbing jest akceptowalny. Co istotne większe docenianie interakcji społecznych może służyć jako czynnik ochronny przed phubbingiem (Büttner i in., 2022).

Phubbing jest związany z uczuciem samotności, lękiem a nawet depresją (Ergün i in., 2019). W jednym z badań dotyczących związku między nadmiernym korzystaniem z telefonów komórkowych a zdrowiem psychicznym, Ivanova ze współpracownikami (2020) badała, czy istnieje związek między uzależnieniem od telefonu komórkowego a depresją u studentów, przy czym phubbing pełnił rolę mediatora w tym związku. Autorzy badania również sprawdzili, czy ten efekt mediacyjny jest modyfikowany przez uczucie samotności oraz czy model relacji między tymi zmiennymi jest podobny u kobiet i mężczyzn. Wyniki badań wykazały, że większe uzależnienie od telefonu komórkowego i wyższy poziom phubbingu są związane z wyższymi poziomami nastroju depresyjnego, przy czym phubbing pełni rolę mediatora między uzależnieniem od telefonu komórkowego a depresją. Uczucie samotności jest moderatorem tego efektu mediacji i ma asymetryczny wpływ zależny od płci: u mężczyzn wysokie poczucie samotności wzmacnia rolę phubbingu, co przekłada się na większe ryzyko depresji, podczas gdy u kobiet analizowany efekt mediacji jest osłabiany wraz ze wzrostem poczucia samotności (phubbing słabiej koreluje z depresją) (Ivanova i in., 2020). Badania przeprowadzone w 20 krajach wykazały, że cierpienie psychiczne wiąże się z co najmniej jednym wymiarem phubbingu (tj. zakłóceniami komunikacji lub obsesją na punkcie telefonu) we wszystkich badanych społeczeństwach, co potwierdza kulturową uniwersalność tego zjawiska (Błachnio i in., 2021). Phubbing jest także pozytywnie skorelowany z lękiem (Khare i Qasim, 2019). Wysoki poziom phubbingu partnera jest związany z depresją i niską satysfakcją ze związku (Wang i in., 2017); ma również negatywny wpływ na intymność (Abeele i in., 2019). Niektóre badania wykazały, że osoby o lepszym zdrowiu psychicznym częściej wykazują niższy poziom zachowań związanych z phubbingiem, np. uzależnieniem od smartfona (Babadi-Akashe i in., 2014). Bycie phubbingowanym zwiększa poziom depresji i stresu (David i Roberts, 2017) i jest związany z niższym poczuciem własnej wartości (Davey i in., 2018). Phubbing jest również związany z prokrastynacją, natomiast mediatorem i moderatorem tego związku jest poczucie własnej skuteczności. Zgodnie z tymi wynikami badań można stwierdzić, że nabycie poczucia własnej skuteczności może zmniejszyć negatywne skutki phubbingu, który jest związany z tendencją do prokrastynacji (Parmaksiz, 2023). Phubbing jest również powiązany z negatywnym afektem, ogólnym wymiarem nieprzyjemnego zaangażowania i subiektywnego niepokoju, który obejmuje szeroki zakres awersyjnych afektów, w tym strach, poczucie winy czy wstyd (Guazzini, 2021).

Płeć odgrywa ważną rolę w zachowaniach związanych z phubbingiem. Wcześniejsze badania, wykazały, że kobiety wykazują częstsze zachowania związane z phubbingiem

niż mężczyźni (Karadağ i in., 2015; Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b; Błachnio i Przepiorka, 2019). Natomiast jedno z aktualnych badań pokazuje, że jednak to mężczyźni phubują częściej niż kobiety (Chi in., 2022).

Phubbing w rzeczywistości obniża jakość interakcji społecznych, sprawiając, że osoby i rozmowy stają się mniej osobiste, mniej satysfakcjonujące i mniej znaczące (Bulut i Nazir, 2020). Może również negatywnie wpływać na podstawowe potrzeby człowieka, takie jak poczucie przynależności, samoocena, poczucie sensu i kontroli w życiu, które są fundamentalnymi potrzebami psychologicznymi (Gerber i Wheeler, 2009). W jednym z badań, pod uwagę wzięto dwa wymiary phubbingu - zakłócenia komunikacji i obsesję na punkcie telefonu. Sprawdzono model związków między phubbingiem, samooceną, samotnością i satysfakcją z życia oraz intruzywność Facebooka. Intruzywność Facebooka można zdefiniować jako nadmierne zaangażowanie w to medium społecznościowe, zakłócające codzienne czynności i relacje interpersonalne. Osoby silnie zaangażowane w korzystanie z Facebooka odczuwają niepokój, gdy nie mogą go używać. Co więcej, bezskutecznie próbują ograniczyć korzystanie z tej strony/aplikacji. Czują również więź z innymi osobami korzystającymi z Facebooka (Elphinston i Noller, 2011). Wyniki wykazały, że ingerencja Facebooka jest przyczyną phubbingu. Niski poziom samooceny i zadowolenia z życia przewidywał intruzję Facebooka. Dodatkowo, niski poziom samotności był predyktorem intruzji Facebooka, która z kolei była predyktorem samotności. Przy czym samotność, satysfakcja z życia oraz samoocena wykazały słabe korelacje bezpośrednie z zakłóceniami komunikacji, a z drugim wymiarem phubbingu - obsesją na punkcie telefonu, nie wykazano istotnych bezpośrednich związków z tymi zmiennymi (Błachnio i Przepiorka, 2019).

Phubbing ma negatywny wpływ nie tylko na osobę, która jest phubbingowana (tzw. phubbee), ale również na osobę phubbera. Osoby, które często angażują się w phubbing, mogą potęgować problemy dotyczące komunikacji, takie jak trudności w rozumieniu i interpretacji innych sygnałów społecznych oraz utrzymywaniu kontaktu wzrokowego podczas rozmowy. Styl i sposób komunikacji phubbera może prowadzić do unikania go i postrzegania jako niegrzecznego, tworząc błędne koło. Czynniki takie jak niski poziom inteligencji emocjonalnej, brak regulacji emocjonalnej i brak empatii wobec innych mogą przyczyniać się do zaangażowania w zachowania phubbingowe (Bulut i Nazir, 2020). Badania przeprowadzone przez Karadağ i współpracowników (2016) uznają phubbing za "uzależniające zachowanie" i wskazują, że uzależnienie od smartfonów, uzależnienie od internetu, uzależnienie od mediów społecznościowych i uzależnienie od gier są

ważnymi determinantami zachowań phubbingowych (Nazir i Bulut, 2019). Z czasem takie zachowania mogą stać się kompulsywne (Archer, 2013).

Wydaje się, że cechy osobowości odgrywają ważną rolę w phubbingu. Zgodnie z jednym z badań (Chi i in., 2022) sumienność oraz ugodowość są najsilniej związane z phubbingiem wśród cech Wielkiej Piątki Osobowości. Inne badania wskazują z kolei na istotne powiązania między phubbingiem a zakłóceniami komunikacji oraz neurotyzmem. Ciekawym wnioskiem z jednego z badań jest fakt, że phubbing ma niewielki związek z satysfakcją z życia. Jednocześnie podczas badania analizowano również rolę zaburzeń komunikacji jako mediatora między neurotycznością a satysfakcją z życia. Wykazano, że neurotyczność ma istotny wpływ na zakłócenia komunikacji, a te z kolei mają istotny wpływ na zadowolenie z życia. W rezultacie zakłócenia komunikacji odgrywają pośrednią rolę w związku między neurotycznością a satysfakcją z życia (Çikrikci i in., 2019). Nuda jest ważnym korelatem phubbingu, co potwierdziło wiele badań. Jedno z nich dotyczyło związków pomiędzy phubbingiem, cechami osobowości Wielkiej Piątki oraz właśnie nudą. Większe znużenie istotnie wiązało się z większym phubbingiem. Interakcja ekstrawersji z nudą była istotnie związana z phubbingiem; związek ten był istotny przy niskich poziomach samotności i nudy, gdzie ekstrawersja była istotnie związana z większym phubbingiem. Przy umiarkowanej samotności i wysokiej nudzie oraz przy wysokiej samotności i umiarkowanej nudzie ekstrawersja była istotnie związana z mniejszym phubbingiem. Interakcje między nudą i samotnością a pozostałymi czterema cechami osobowości nie wykazały żadnego istotnego związku z phubbingiem (Abi Doumit i in., 2023). Inne badania potwierdzają związek phubbingu z neurotyzmem, a także z sumiennością (Erzen i in., 2021). Zgodnie z wyżej wymienionymi przykładami badań phubbing jest związany z każdą cechą osobowości zgodnie z teorią Wielkiej Piątki, oprócz otwartości na doświadczenie. Również część badań potwierdza związek pomiędzy phubbingiem a wszystkimi cechami Ciemnej Triady, psychopatią, narcyzmem i makiawelizmem (Akat i in., 2023).

W kontekście badań nad phubbingiem istotne wydaje się również rozumienie phubbingu jako mechanizmu radzenia sobie. Osoby mogą angażować się w phubbing jako sposób radzenia sobie na przykład z nudą. Teoria poszukiwania doznań (Zuckerman i in., 1978), która sugeruje, że osoby o wysokiej skłonności do nudy angażują się w zachowania, które zapewniają wysoki poziom stymulacji lub przyjemności, aby uciec od poczucia braku równowagi spowodowanego brakiem stymulacji. Telefony komórkowe, jako źródło nowych i różnorodnych bodźców, mogą być skutecznym narzędziem do radzenia sobie z tym poczuciem

(Gao i in., 2023b). Potwierdza to też wymienione wcześniej badanie, które potwierdziło związek phubbingu z nudą (Abi Doumit i in., 2023). Phubbing może być również sposobem na poradzenie sobie z lękiem i dyskomfortem związanym z sytuacjami społecznymi (Guazzini i in., 2019).

Oprócz korelatów związanych z phubberem - osobą, która stosuje zachowania phubbingowe, część badań dotyczy osób, które doświadczają phubbingu, tzw. phubbee. Osoby wrażliwe na odrzucenie mogą odczuwać phubbing jako bardzo irytujące i mogą czuć się zranione (Kang i Chasteen, 2009). Z drugiej strony, niektórzy mogą postrzegać phubbing jako normalne i akceptowalne zachowanie społeczne, nie odczuwając urazy (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016). Również warto nadmienić, że czynnikami ochronnymi przed phubbingiem jest poczucie bezpieczeństwa i zdolność adaptacji interpersonalnej (Lai i in., 2022), a także zadowolenie z aktywności w sferze offline (Tomczyk i Lizde, 2022). W jednym z badań (Sun i Miller, 2023) poruszono również kwestię rodzaju więzi przywiązania z rodzicami w przeszłości, zgodnie z klasyczną teorią Bowlby'ego (1969), w kontekście zachowań phubbingowych. Wnioski badaczy dowodzą, że phubbing jest związany z pozabezpiecznymi wzorcami przywiązania - lękowo-ambiwalentnym oraz lękowo-unikającym. Można to wytłumaczyć wewnętrznym modelem roboczym Bowlby'ego, zgodnie z którym osoby posiadające pozabezpieczne wzorce przywiązania mają tendencję do zaostrzania internalizacji i eksternalizacji uzależnień behawioralnych (np. narkotyków, hazardu i picia) (Cook, 1991; Kassel i in., 2007). Spośród wielu różnych zachowań, osoby z pozabezpiecznym wzorcem przywiązania mogą wykazywać wysoki poziom phubbingu, ponieważ ich potrzeby psychologiczne i emocjonalne nie zostały zaspokojone przez bliskie osoby, a zatem próbują znaleźć alternatywne obiekty przywiązania (np. smartfon), aby zrekompensować swoje potrzeby (Flores, 2004, za: Sun i Miller, 2023). Istnieje również istotny negatywny związek między phubbingiem a asertywnością. Osoby asertywne wykazują mniejsze tendencje do zachowań phubbingowych, a asertywność jest istotnym negatywnym predyktorem tych zachowań (T'ng i in., 2018). Badania wykazały również silny negatywny związek między poziomem zachowań phubbingowych a samooceną, poczuciem kontroli i sensu, pozytywnością i jakością komunikacji (Parmaksız, 2019). Podwyższenie samooceny wiąże się ze zmniejszeniem poziomu phubbingu (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018a). Zgodnie z wnioskami wynikającymi z badania nastolatków, czynnikiem ochronnym przed nawykowymi zachowaniami cyfrowymi, m.in. phubbingiem mogą być: e-kompetencje społeczne, emocjonalna e-niezależność (zdolność do odczuwania silnych emocji w relacjach społecznych online bez zależności od reputacji i negocjacji wirtualnego statusu), samokontrola

impulsywności (zdolność do hamowania spontanicznych reakcji w obliczu bodźców, wymagań społecznych i informacji pojawiających się w Internecie) oraz e-regulacja emocjonalna (zdolność do generowania odpowiednich reakcji na kontekst poprzez identyfikację własnych stanów emocjonalnych, tworzonych przez specyficzne cechy komunikacji w Internecie). Zmienne te zostały określone przez autorów jako kompetencje i umiejętności związane bezpośrednio ze środowiskiem internetowym (Cebollero-Salinas i in., 2022).

Wiele badań skupia się na związku między strachem przed odłączeniem, czyli tzw. FOMO (*Fear of Missing Out*), a zachowaniami phubbingowymi (Balta, i in., 2020; Chotpitayasunondh i Douglas, 2016; Davey i in., 2018; Schneider i Hitzfeld, 2019). FOMO odnosi się do chęci bycia na bieżąco z tym, co robią inni ludzie oraz przekonania, że jeśli jednostka nie obserwuje aktywności innych w mediach społecznościowych, to może przegapić coś interesującego (Przybylski, i in., 2013). Jedno z badań skupiło się na predykcyjnej roli emocjonalnego wsparcia ze strony mediów społecznościowych w zachowaniach phubbingowych wśród studentów. Badacze badali również, czy lęk przed odłączeniem (FOMO) i problematyczne korzystanie z mediów społecznościowych odgrywają rolę pośredniczącą w związku między emocjonalnym wsparciem ze strony mediów społecznościowych a zachowaniami phubbingowymi. Wyniki wskazały, że emocjonalne wsparcie ze strony mediów społecznościowych było pozytywnie związane z zachowaniami phubbingowymi, a zarówno lęk przed odłączeniem (FOMO), jak i problematyczne korzystanie z mediów społecznościowych odgrywały rolę mediatora w związku między emocjonalnym wsparciem ze strony mediów społecznościowych a phubbingiem. Dodatkowo, FOMO i problematyczne korzystanie z mediów społecznościowych pełniły rolę mediatora między emocjonalnym wsparciem ze strony mediów społecznościowych a phubbingiem (Fang, i in., 2020).

Wsparcie emocjonalne jest rodzajem wsparcia społecznego, które silnie wiąże się ze zdrowiem psychicznym (Yao i in., 2015; Shensa i in., 2020). Osobiste wsparcie emocjonalne może istotnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia objawów depresji (Rueger i in., 2016). Jednak rola emocjonalnego wsparcia ze strony mediów społecznościowych jest mniej spójna w porównaniu z osobistym wsparciem twarzą w twarz (McCloskey i in., 2015; Meng, i in., 2017; Shensa i in., 2020). Na przykład, emocjonalne wsparcie ze strony mediów społecznościowych jest istotnie związane z wyższym poziomem depresji i niższą jakością życia psychicznego (McCloskey i in., 2015; Shensa i in., 2020). Inne analizy potwierdziły, że zarówno samotność, jak i FOMO sprzyjają występowaniu zachowań phubbingowych (Phing i in., 2019). Kolejne badania również potwierdzają związek phubbingu z FOMO oraz uzależnieniem od mediów społecznościowych.

Przy czym badacze wskazują na to, że uzależnienie od mediów społecznościowych ma większą moc predykcyjną dla phubbingu, podczas gdy FOMO wykazywało znacznie mniejszą moc predykcyjną (Chi i in., 2022).

Problematyczne korzystanie z mediów społecznościowych, które jest również znane jako uzależnienie od mediów społecznościowych, polega na niezdrowym i nadmiernym korzystaniu z platform społecznościowych, charakteryzującym się brakiem kontroli nad tym zachowaniem, pomimo negatywnych konsekwencji (van Rooij i in., 2018). Teoria gratyfikacji sugeruje, że studenci korzystają z mediów społecznościowych w celu zaspokojenia określonych potrzeb, takich jak poszukiwanie i uzyskiwanie emocjonalnego wsparcia online, co może prowadzić do psychologicznej zależności od mediów społecznościowych (Wang i Wang, 2013). Im więcej emocjonalnego wsparcia online oferują media społecznościowe, tym częściej i intensywniej studenci korzystają z tych platform, aby utrzymać i zwiększyć poziom wsparcia emocjonalnego (Brailovskaia i in., 2018). Badania sugerują, że wsparcie społeczne online jest pozytywnie związane z uzależnieniem od Internetu (Wang i Wang, 2013), uzależnieniem od Facebooka (Tang, i in., 2016) oraz uzależnieniem od portali społecznościowych w ogóle (Liu i Ma, 2020). Istnieje również potwierdzony związek między phubbingiem a uzależnieniem od mediów społecznościowych (Argan i in., 2019). Kolejne badanie związku pomiędzy phubbingiem a uzależnieniem od mediów społecznościowych wykazało, że elastyczność poznawcza pośredniczyła i moderowała wpływ uzależnienia od mediów społecznościowych na phubbing (Tanhan i in., 2024). Elastyczność poznawcza to zdolność jednostek do zmiany wzorców umysłowych i dostosowania się do nowych zmiennych środowiskowych (Dennis i Vander Wal, 2010). Elastyczność poznawcza może mediować i moderować związek pomiędzy tymi zmiennymi poprzez regulację zachowań, koordynację i planowanie strategii, minimalizowanie zakłóceń oraz organizowanie działań (Tanhan i in., 2024). A przez to osoby o niskiej elastyczności poznawczej nie są w stanie planować i modulować swoich zachowań w elastyczny sposób, aby zrealizować swoje plany ukierunkowane na cel. Taka osoba może nie być w stanie odwrócić swojej uwagi od niekorzystnych bodźców (np. mediów społecznościowych lub smartfona) (Hildebrandt i in., 2016).

Uzależnienie od Internetu, FOMO i samokontrola sprzyjają występowaniu uzależnienia od smartfonów, co z kolei predykuje stopień phubbingu. Stopień akceptacji społecznej phubbingu, czyli w jakim stopniu phubbing jest uważany za normatywny, ma również wpływ na to, czy ludzie angażują się w to zachowanie, zarówno pod względem bycia phubbingowanym, jak i jako bycie phubberem. Wyniki metaanalizy 79 badań potwierdzają, że phubbing wiąże się nie tylko

z problematycznym używaniem technologii i niską samokontrolą, lecz także z postrzeganymi normami społecznymi oraz doświadczeniem bycia phubbowanym (Arenz i Schnauber-Stockmann, 2023). Phubbing istotnie wpływa na postrzeganą jakość komunikacji i satysfakcję z relacji w kontekście dwuosobowej rozmowy. Zmniejszone poczucie przynależności oraz pozytywne i negatywne emocje odgrywają rolę w tych efektach (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b).

Wszechobecność przenośnych urządzeń z łącznością internetową umożliwia stały dostęp do różnorodnych treści niezależnie od czasu i miejsca oraz utrzymanie kontaktu z innymi. To zjawisko zostało nazwane POPC (*Permanent Online Partial Connectedness*), które obejmuje trwałe korzystanie z treści online (*PO - Permanent Use of Online Content*) oraz ciągle uczestnictwo w interakcjach online (*PC - Permanent Participation in Online Interactions*) równoległe z innymi aktywnościami offline (Vorderer i in., 2016). Z jednej strony POPC odnosi się do wykorzystywania usług online, a z drugiej strony opisuje subiektywną tendencję do nieustannego łączenia się z innymi, bycia "wiecznie podłączonym" (Halfmann i Rieger, 2019) oraz doświadczania "psychologicznego stanu ciągłej czujności komunikacyjnej" (Vorderer i in., 2016). POPC bezpośrednio wiąże się z phubbingiem (Schneider i Hitzfeld, 2019).

Aby móc zrozumieć złożoność zjawiska phubbingu, które zwykle bywa badane w sposób liniowy, badacze przyjęli w jednym z badań (Rahman i in., 2022) podejście oparte na eksploracji danych i uczeniu maszynowym, aby zidentyfikować wzorce związane z phubbingiem. Naukowcy wzięli pod uwagę: uzależnienie od telefonu, od internetu, od mediów społecznościowych oraz od wysyłania SMS-ów, a także dysfunkcyjne korzystanie z technologii, lęk społeczny, Wielką Piątkę osobowości, lęk jako cechę i stan, samoocenę, poczucie przynależności do wirtualnej społeczności oraz poczucie własnej skuteczności. Również sprawdzono znaczenie zmiennych demograficznych takich jak wiek i płeć. Phubbing zbadano uznając jego dwa wymiary - zakłócenie komunikacji oraz obsesję na punkcie telefonu. Zaobserwowano, że phubbing jest powiązany głównie z dwoma rodzajami zmiennych: zmienne związane z różnego rodzaju uzależnieniem od technologii oraz dysfunkcyjnym korzystaniem z technologii. Co ciekawe zaobserwowano także, że nawet niski poziom uzależnienia związanego z technologią, może mieć wpływ na zachowania phubbingowe. Również potwierdzono, że osoby o wysokim lęku społecznym mogą korzystać z technologii w dysfunkcyjny sposób i rozwijać uzależnienie od Internetu, smartfonów i gier online (Fayazi i Hasani, 2017; Wang, Sheng, Wang, 2019). W badaniu lęk społeczny występował jako predyktor, z wyjątkiem wymiaru obsesji na punkcie telefonu.

Wyniki pokazały, że umiarkowane poziomy lęku społecznego są związane z phubbingiem, ale nie ekstremalne. Najwyraźniej skrajne wartości lęku społecznego nie są związane z phubbingiem. Dlatego związek między phubbingiem a lękiem społecznym okazał się nieliniowy. Jeśli chodzi o wymiarowość phubbingu, wymiary związane obsesją na punkcie telefonu oraz zaburzeniem komunikacji okazały się różne, choć miały wspólne aspekty (Karadağ i in., 2015). Komponent obsesji na punkcie telefonu okazał się ściślej związany z dysfunkcyjnym korzystaniem z technologii. Jednocześnie zaburzenie komunikacji wykazało większą zmienność predyktorów, takich jak wiek, lęk społeczny i zmienne związane z uzależnieniem. W związku z tym zakłócenia komunikacji wydają się być bardziej złożonym zjawiskiem społecznym. Warto zauważyć, że pozostałe badane zmienne nie wykazały związków z phubbingiem. Niemniej jednak zjawisko to nie zostało w pełni wyjaśnione, a wyniki sugerują, że wymiarowość phubbingu nie została jeszcze w pełni zrozumiana (Rahman i in., 2022).

Pomimo rosnącego zainteresowania badaczy tematem phubbingu, dotychczas opublikowano niewiele raportów dotyczących badania tego zjawiska za pomocą eksperymentów. Prawdopodobnie wynika to z trudności związanych z przeprowadzaniem badań eksperymentalnych oraz długotrwałym czasem trwania takich badań. Jednym z niewielu eksperymentów było badanie przeprowadzone przez Vanden Abeele i współpracowników (2019). Dotyczyło ono częstotliwości i czasu trwania phubbingu, czyli jednoczesnego używania telefonu podczas diadycznej rozmowy, oraz jego związku z postrzeganą intymnością rozmowy i rozproszeniem uwagi. Phubbing był obserwowany podczas 10-minutowej rozmowy między osobami badanymi. Następnie uczestników poproszono o ocenę intymności tej rozmowy i stopnia rozproszenia uwagi. Sprawdzano również, czy uczestnicy pamiętają, czy korzystali z telefonu podczas rozmowy oraz czy ich rozmówcy to robili. Wyniki badania pokazały, że phubbing wystąpił aż w 62% przypadków diadycznych rozmów. Co więcej, uczestnicy nie pamiętali, czy phubbowali swoich rozmówców lub potwierdzali, że korzystali z telefonu, nawet gdy phubbingu nie zaobserwowano. Takie wyniki mogą być efektem tego, że uczestnicy nie byli świadomi dokładnego czasu rozpoczęcia i zakończenia okresu obserwacji, więc mogli uwzględnić przypadki phubbingu, które miały miejsce tuż przed rozpoczęciem faktycznej obserwacji. Jednak alternatywne wyjaśnienie fałszywych wspomnień zgadza się z obserwacjami innych badaczy (Aagaard, 2019; Kadyłak i in., 2018; Miller-Ott i Kelly, 2017), sugerując, że zachowania phubbingowe stały się tak automatyczne i zakorzenione społecznie, że mają miejsce bez świadomości osób je wykonujących (Aagaard, 2019). Co ciekawe, badacze nie zaobserwowali dużego wpływu

phubbingu na intymność i rozproszenie uwagi. Może to wynikać z faktu, że chociaż phubbing jest powszechny, ludzie tak naprawdę go nie dostrzegają, a wpływ na rozproszenie uwagi i intymność rozmowy, zarówno pozytywny, jak i negatywny, wydaje się być minimalny. Ten wniosek stawia interesujące pytania dotyczące roli phubbingu jako zachowania, które może lub nie naruszać norm dotyczących prowadzenia kulturalnej i społecznie akceptowanej konwersacji. Prace Kelly i współpracowników (Kelly i in., 2017; Miller-Ott i Kelly, 2015a, 2017) sugerują, że phubbing nie zawsze narusza oczekiwania dotyczące prowadzenia rozmowy. Stopień naruszenia norm zależy od różnych czynników, takich jak formalność otoczenia lub charakter interakcji. Kolejnym przykładem eksperymentalnych badań są te przeprowadzone przez Przybylskiego i Weinsteina (2012). W dwóch eksperymentach manipulowano obecnością telefonów komórkowych w trakcie rozmowy między badanymi osobami - telefon był umieszczany na biurku poza polem widzenia uczestników. W pierwszym eksperymencie uczestnicy zostali poproszeni o poświęcenie 10 minut na omówienie interesującego wydarzenia z ostatniego miesiąca. Po dyskusji badani wypełniali oceny dotyczące jakości relacji i wrażliwości emocjonalnej. Osoby mające telefon komórkowy w swoim otoczeniu podczas rozmowy zgłaszały niższą jakość relacji i mniejszą bliskość z partnerami po zakończeniu dyskusji. W drugim eksperymencie manipulowano treścią rozmowy (przypadkową lub znaczącą), przy zachowaniu identycznego manipulowania telefonem komórkowym. Ponownie, obecność telefonu komórkowego wiązała się z niższą jakością relacji. Zaobserwowano również interakcję między obecnością telefonu komórkowego a rodzajem rozmowy. Jakość relacji i zaufanie partnera były osłabione tylko w przypadku znaczącej rozmowy. Wpływ obecności telefonu komórkowego na postrzeganą empatię był obserwowany niezależnie od rodzaju rozmowy. Jasno wynika z tych badań, że obecność telefonów komórkowych może zakłócać postrzeganą jakość relacji między osobami. Interesujący jest również fakt, że sama obecność telefonu komórkowego podczas rozmowy może prowadzić do niepożądanych konsekwencji dla jakości interakcji.

Kierunek spojrzenia odgrywa istotną rolę w regulowaniu poczucia przynależności w interakcjach społecznych. Badania sugerują, że skierowanie wzroku na telefon podczas wspólnej interakcji utrudnia rozwój więzi, sygnalizując brak pełnej uwagi. Ponieważ telefon symbolizuje "wirtualnego innego", skierowanie na niego wzroku może mieć większe negatywne konsekwencje niż skupienie na innym obiekcie. W jednym z eksperymentów sprawdzono również, czy patrzenie na telefon podczas rozmowy szkodzi poczuciu przynależności bardziej niż czytanie gazet. Dodatkowo zbadano, czy szkodliwy wpływ phubbingu

może być złagodzony lub nasilony przez rolę rozmówcy, czyli osobę, która obserwuje telefon - czy jest to osoba mówiąca czy słuchająca. Wyniki wykazały, że patrzenie na telefon podczas interakcji bardziej wpływa negatywnie na poczucie przynależności niż skupienie na gazecie. Ponadto, skierowanie wzroku na telefon bardziej utrudnia poczucie przynależności podczas słuchania niż podczas mówienia. Te obserwacje sugerują, że patrzenie na telefon wiąże się z oceną deprecjacji relacyjnej partnera interakcji. Aktywacja tych ocen zależy jednak od roli rozmówcy. Innymi słowy, jeśli my mówimy i ignorujemy drugą osobę poprzez phubbing, nasze poczucie przynależności i poczucie przynależności naszego rozmówcy nie zostaje zaburzone. Jednak jeśli nasz rozmówca nas ignoruje i to my mówimy, nasze poczucie przynależności spada (Vanden Abeele i Postma-Nilsenova, 2018).

Kolejne interesujące eksperymentalne badania dotyczyły sposobu, w jaki osoby będące ofiarami phubbingu postrzegają phubbera. Zgodnie z wynikami tych badań, osoby korzystające z telefonów podczas rozmowy były postrzegane jako znacznie mniej uprzejme i uważne. Zachowania, takie jak sięganie po smartfona bez przyczyny, wywoływały bardziej negatywne wrażenie niż zachowania związane np. z odpowiadaniem na powiadomienia. Badania również analizowały wpływ phubbingu na postrzeganą jakość rozmowy i atrakcyjność społeczną. Okazało się, że phubbing negatywnie wpływa na postrzeganą jakość rozmowy, podczas gdy na atrakcyjność społeczną nie (Vanden Abeele i in., 2016).

Zjawisko phubbingu stanowi rezultat złożonego oddziaływania czynników indywidualnych, relacyjnych i społeczno-kulturowych. Wyniki jednej z metaanaliz potwierdzają, że phubbing silnie koreluje z uzależnieniem od technologii cyfrowych (w tym smartfonów i mediów społecznościowych), deficytami w zakresie samokontroli oraz z internalizacją społecznych norm, które dopuszczają i normalizują tego rodzaju zachowanie. Co więcej, samo doświadczenie bycia phubbowanym zwiększa prawdopodobieństwo angażowania się w phubbing (Arenz i Schnauber-Stockmann, 2023). Przegląd ponad 190 publikacji naukowych ujawnia, że dotychczasowe badania skupiały się głównie na relacjach romantycznych i negatywnych korelatach phubbingu, takich jak samotność, impulsywność czy niska samoregulacja, przy czym relatywnie rzadko analizowano mechanizmy adaptacyjne i funkcjonalne tego zjawiska (Cebollero-Salinas i in., 2025). Coraz więcej dowodów wskazuje także na istotną rolę relacji interpersonalnych i rodzinnych - deficyty w zakresie komunikacji, wsparcia emocjonalnego i więzi zwiększają skłonność jednostek do kompensacyjnego sięgania po smartfony w interakcjach społecznych (Odaci i in., 2024). Dodatkowo, najnowsze przeglądy badań jakościowych i mieszanych pokazują, że phubbing bywa

postrzegany nie tylko jako źródło napięcia i konfliktu, lecz także jako zachowanie zinternalizowane w codziennych praktykach społecznych - nierzadko akceptowane i uzasadniane, mimo świadomości jego negatywnych konsekwencji (Deschamps i in., 2025). W świetle powyższych ustaleń, kompleksowe rozumienie phubbingu wymaga uwzględnienia zarówno jego psychologicznych i technologicznych predyktorów, jak i kontekstów relacyjnych oraz kulturowych norm regulujących obecność technologii w kontaktach międzyludzkich.

ROZDZIAŁ 2. MOTYWY PHUBBINGU

2.1 Motywacja jako czynnik determinujący zachowanie

Motywacją badacze określają wszelkie mechanizmy odpowiedzialne za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania. Termin motywacja jest stosowany zarówno do zachowań, których wynik ma zaspokoić podstawowe potrzeby takie jak np. pragnienie, głód, jak i do bardziej złożonych działań, które nie są niezbędne do przeżycia. Autorzy także akcentują ten termin w przypadku mechanizmów wewnętrznych, jak i zewnętrznych, związanych z emocjami oraz funkcjonowaniem poznawczym (Doliński i Strelau, 2023). Motywacja odnosi się do powodów leżących u podstaw zachowania charakteryzującego się chęcią i wolą (Parks i Guay, 2009). Broussard i Garrison (2004) szeroko definiują motywację jako atrybut, który skłania nas do zrobienia lub nie zrobienia czegoś. Motywacja wewnętrzna to motywacja, która jest stymulowana przez osobistą przyjemność, zainteresowanie lub satysfakcję. Jak zauważają Deci, Koestner i Ryan (1999), motywacja wewnętrzna energetyzuje i podtrzymuje działania poprzez satysfakcje nieodłącznie związane z efektywnym działaniem wolicjonalnym. Przejawia się w zachowaniach takich jak zabawa, eksploracja i poszukiwanie wyzwań, które ludzie często wykonują dla zewnętrznych nagród. Badacze często przeciwstawiają motywację wewnętrzną motywacji zewnętrznej, która jest motywacją regulowaną przez warunki wzmocnienia (Levesque i in., 2010). Motywacja obejmuje konstelację ściśle powiązanych przekonań, percepcji, wartości, zainteresowań i działań. Motywacja u poszczególnych osób ma tendencję do różnicowania się w różnych obszarach tematycznych. Różne podejścia do motywacji mogą koncentrować się na zachowaniach poznawczych (takich jak monitorowanie i stosowanie strategii) albo aspektach pozapoznawczych (takich jak postrzeganie, przekonania i postawy) lub obu (Lai, 2011).

W kontekście zagadnienia motywacji ważne są podstawowe mechanizmy motywacyjne. Zgodnie z literaturą można je podzielić na konteksty związane z afektywnymi oraz poznawczymi komponentami procesu motywacyjnego. Pojęcia emocji i motywacji są ze sobą nierozzerwalnie związane. Należy wspomnieć o przyczynach trudności związanych z wyodrębnieniem pojęć takich jak procesy poznawcze, emocje i motywacja. Nakładanie się tych czynników utrudnia oddzielenie i rozróżnienie ich zakresów. Chociaż są one współzależne i trudne do rozdzielenia w naturze, każda z nich zawiera charakterystyczne treści, które sprawiają, że wszystkie są niezbędne do zrozumienia ludzkiej adaptacji i zachowań. Historycznie rzecz biorąc, emocje były uważane za zależne zarówno od procesów poznawczych, jak i motywacji (Lazarus, 1991). Jeśli chcemy zbadać, w jaki sposób wywoływane są emocje, musimy również zbadać i zmierzyć podobieństwa i różnice w motywacji między różnymi osobami (Novacek i Lazarus, 1990). Bez aktywności poznawczej, nie moglibyśmy pojąć znaczenia tego, co dzieje się podczas naszych adaptacyjnych spotkaniach ze środowiskiem, ani nie moglibyśmy wybierać spośród alternatywnych wartości i kierunków działania. Emocje bez myślenia byłyby zwykłą aktywacją bez kierunkowo wyróżniających się impulsów atakowania w gniewie lub uciekania w strachu. Motywacja bez procesów poznawczych również byłaby jedynie rozproszonym, nieodróżnionym stanem aktywacji, napięciem tkankowym, które nie określa celu konsumpcyjnego ani środków do jego osiągnięcia. Wreszcie, integracja zachowania byłaby również niemożliwa bez kierunku poznawczego (Miller i in., 1960). Nie byłoby możliwości, na przykład, kontroli zachowania za pomocą sprzężenia zwrotnego, gdybyśmy nie mieli zdolności do uświadomienia sobie tego, co się dzieje (Lazarus, 1991). Emocje są czynnikiem wpływającym na motywację, np. strach jako motywator wspiera określony zestaw zachowań z repertuaru reakcji i zapewnia napęd lub siłę stojącą za zachowaniem. Motywacja jest jednym z elementów emocji, emocja jest szerszym terminem. Obejmuje motywację, ale także podświadome procesy fizjologiczne, które wspierają jawne zachowania, a także subiektywne świadome doświadczenia, które towarzyszą emocjom (Faneslow, 2018). Z kolei komponent poznawczy w procesie motywacyjnym może mieć formę ciekawości poznawczej, oczekiwań, aspiracji, fantazji i marzeń oraz dysonansu poznawczego. Zgodnie z klasyczną literaturą oczekiwania i przewidywane konsekwencje zachowań są nierozzerwalnie związane z motywacją. Im jednostka ma wyższe oczekiwania co do wyniku danego zachowania tym ma większą motywację do angażowania się w dane zachowanie. Kolejnym poznawczym czynnikiem motywacyjnym jest dysonans poznawczy. Jeśli w układzie istnieje

niezgodność dwóch elementów, informacji czy przekonań zachodzi tendencja do wyeliminowania tych rozbieżności (Doliński i Strelau, 2023).

Według Stipek (1996), wczesne podejścia do badania motywacji były zakorzenione w literaturze dotyczącej behawiorystycznej teorii motywacji, a tym samym wzmocnienia zewnętrznego. W publikacjach tych wyrażano pogląd, że wszystkie zachowania, w tym osiągnięcia, są regulowane przez warunki wzmocnienia. Zwolennikiem tego podejścia byli między innymi B.F. Skinner, który zidentyfikował różne rodzaje wzmocnień. Pozytywne wzmocnienia lub nagrody są konsekwencjami, które zwiększają prawdopodobieństwo danego zachowania, od którego są uzależnione. Podczas gdy negatywne wzmocnienia są konsekwencjami, które zwiększają zachowania skierowane na usunięcie lub zmniejszenie negatywnego bodźca zewnętrznego. Kara, z drugiej strony, odnosi się do nieprzyjemnych konsekwencji, które zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia danego zachowania. Ważnymi pojęciami zgodnie z tą teorią są również popędy, które można podzielić na pierwotne (nie wymagające uczenia się, takie jak głód) oraz wtórne (wymagające uczenia się, np. uzależnienie od substancji). Behawioryści również akcentują konstrukt czynnika (obiektu lub stanu) mogącego zredukować lub zmniejszyć popęd - pobudki lub przynęty. Bodźce te mają dualny charakter, mogą pełnić zarówno funkcję wyciszającą dane zachowanie, ale również mogą je powodować, np. zapach potrawy może wywołać głód (Doliński i Strelau, 2023).

Kolejną teorią odpowiadającą na pytanie czym jest motywacja jest paradygmat psychodynamiczny. Kierunek ten opiera się na teorii redukcji napięcia związanego z działaniem popędów. Ojciec psychoanalizy Sigmund Freud twierdził, że wszystkie zachowania są zdeterminowane, są wynikiem działania energii psychicznej i żądzą nimi popędy, czyli wrodzone instynkty (Weiner, 1989). Natomiast wzorujący się na Freudzie Coffey i Appley (1972, za: Doliński i Strelau, 2023) dokonali syntezy teorii psychodynamicznej ujmując ją w najważniejszych wnioskach. Zdefiniowali energię psychiczną jako biologiczne stany organizmu, jednocześnie wskazali, że przyczyną zachowania są popędy, które stanowią potrzeby i wrodzone instynkty. Mechanizmem motywacyjnym jest redukcja napięcia powstałego na skutek działania popędów, natomiast sama motywacja najczęściej pozostaje nieświadoma.

Teorie z nurtu humanistycznego, ukazują jeszcze inny pogląd na konstrukt motywacji. Zgodnie z klasyczną teorią Masłowa (1987, za: Taormina i Gao, 2013), motywacja jest nierozzerwalnie związana z pięcioma rodzajami potrzeb, które znajdują się w stosunku hierarchicznym, aby móc realizować potrzeby wyższego rzędu, konieczne jest zaspokojenie

potrzeby niższego rzędu. Abraham Maslow wymienia potrzeby: samorealizacji, szacunku i uznania, przynależności, bezpieczeństwa i potrzeby fizjologiczne.

Powyższe teoretyczne rozważania na temat czym jest motywacja i jakimi czynnikami jest podyktowana są pomocne w zrozumieniu motywów phubbingu. Dlaczego ludzie angażują się tego typu zachowania?

2.2 Motywy korzystania z nowych technologii a motywy phubbingu

Motywy zostały zdefiniowane jako powody, dla których dana osoba angażuje się w dane zachowanie, odzwierciedlające potrzeby i pragnienia, które stara się zaspokoić (Klinger i Cox, 2004; Sundar i Limperos, 2013). Niewiele wiadomo o przyczynach zachowania phubbingu i w jaki sposób stało się ono akceptowalną lub normatywną cechą współczesnej komunikacji (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016). Niemniej jednak dotychczasowe badania dostarczyły pewnych wskazówek, m.in. pokazując, że u kobiet phubbing częściej wiąże się z korzystaniem z funkcji społecznościowych telefonu (SMS-y, media społecznościowe), natomiast u mężczyzn z jego funkcjami rozrywkowymi i informacyjnymi, takimi jak Internet czy gry online (Karadağ i in., 2015). Pomocne w poszukiwaniu motywów stojących za zachowaniami phubbingowymi może być przyjrzenie się motywacji problematycznego korzystania ze smartfonów. Jest ono określane w literaturze jako synonim różnych terminów takich jak, uzależnienie od smartfonów czy zaburzenie korzystania ze smartfonów (Elhai i in., 2020). Natomiast pomimo podobieństw do uzależnień, argumentowano, że konsekwencje problematycznego korzystania ze smartfonów są mniej dotkliwe (Panova i Carbonell, 2018) i nie jest ono uznawane za uzależnienie behawioralne w podręcznikach diagnostycznych (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2018). Stąd część naukowców skupiła się na unikalnym charakterze tych zachowań. Na przykład Billieux i in. (2015) wskazali, że problematyczne korzystanie ze smartfonów obejmuje trzy odrębne wzorce: uzależnienie, zachowania antyspołeczne (np. phubbing) oraz zachowania ryzykowne (np. używanie telefonu podczas prowadzenia pojazdu). Aby zrozumieć phubbing, w badaniach sprawdzono wiele możliwych czynników związanych z takim zachowaniem, wśród których problematyczne korzystanie ze smartfona wydaje się być najbardziej wiarygodnym predyktorem podwyższonego phubbingu. Na przykład, koncentrując się głównie na grach, mediach społecznościowych, Internecie i korzystaniu ze smartfonów, Karadağ i in. (2015) badali, które z problematycznych

zachowań związanych z tymi konkretnymi aktywnościami online mogą być najbardziej istotne dla phubbingu. Ich wyniki wskazują, że wszystkie cztery zachowania są pozytywnie związane z phubbingiem, przy czym problematyczne korzystanie ze smartfona wykazuje najsilniejszą korelację. Podobnie Chotpitayasunondh i Douglas (2016) stwierdzili, że problematyczne korzystanie ze smartfona jest znaczącym predyktorem zwiększonego zachowania związanego z phubbingiem. Rozsądne wydaje się zatem założenie, że skoro ludzie angażują się w większą liczbę zachowań problematycznego korzystania ze smartfona, to w bezpośredniej konsekwencji są bardziej skłonni do phubbowania innych.

Motywy, tak jak są konceptualizowane w literaturze związanej m.in. z problematycznym używaniem smartfonów mają korzenie w źródłach dotyczących korzystania z mediów i używania substancji psychoaktywnych. Model Motywacji Używania Alkoholu (Cox i Klinger, 1988) opisuje motywy jako wartość przypisywaną osiągnięciu pożądanego efektu picia (np. piję, żeby się dobrze bawić; Klinger i Cox, 2004). Pogląd ten stanowi kontrast z pokrewnym konstruktem oczekiwań, który odzwierciedla przekonania na temat efektów danego zachowania (np. picie jest zabawą; Klinger i Cox, 2004). W Modelu Motywacji do Używania Alkoholu uważa się, że oczekiwania są ważne dla kształtowania motywów, ale motywy są bardziej proksemicznym wyznacznikiem zachowania (Kuntsche i in., 2010). W rzeczywistości model ten uznaje motywy za ostateczną wspólną ścieżkę prowadzącą do zachowania, łączącą wszystkie inne wpływy, takie jak dobrostan psychospołeczny i osobowość (Klinger i Cox, 2004). Model proponuje cztery kategorie motywów opartych na krzyżujących się wymiarach walencji (pożądany efekt to nagroda lub uniknięcie kary) i źródła (pożądany efekt pochodzi z wewnątrz lub z zewnątrz). Stwierdzono, że motywy radzenia sobie, wzmacniania i konformistycznego używania smartfona, zaadaptowane z modelu motywacyjnego używania alkoholu (Cooper, 1994), przewidywały problematyczne używanie telefonu, z kolei motywy społeczne nie miały z tym konstruktem związku (Chen i in., 2017; Zhang i in., 2014). Jednak biorąc pod uwagę, że model został opracowany w celu wyjaśnienia mechanizmów używania alkoholu, konieczne są dalsze badania, aby ustalić czy ma on zastosowanie do problematycznego używania telefonu, a tym samym do phubbingu.

Kolejnymi ważnymi konstruktami z perspektywy poszukiwania motywów phubbingu jest teoria korzyści i gratyfikacji (Katz, 1974; za: Elhai i in., 2020) oraz teoria kompensacyjnego korzystania z Internetu (Kardefelt-Winther, 2014). Teoria korzyści i gratyfikacji wskazuje, że motywy kierują wyborem korzystania z różnych typów mediów (Sundar i Limperos, 2013). W oparciu o to założenie, badania zidentyfikowały szereg motywów korzystania z różnych typów

mediów, w tym z internetu (Song i in., 2004), telefonów komórkowych i smartfonów (np. Leung i Wei, 2000; Lin i in., 2014; Wei, 2008). Teoria kompensacyjnego korzystania z internetu opiera się na teorii korzyści i gratyfikacji, integrując ją z badaniami, w których sprawdzano związek dobrostanu psychospołecznego z problematycznym korzystaniem z internetu. W szczególności, ujmuje problematyczne korzystanie z internetu jako wysiłek zmierzający do uniknięcia negatywnych emocji lub okoliczności, więc motywy łagodzenia negatywnych emocji powinny pośredniczyć lub moderować związek niskiego dobrostanu psychospołecznego z problematycznym korzystaniem z internetu (Kardefelt-Winther, 2014). W kilku badaniach ugruntowanych przez teorię korzyści i gratyfikacji oraz kompensacyjnego korzystania z internetu stwierdzono, że szereg motywów jest związanych z problematycznym używaniem smartfonów i pośredniczy lub moderuje wpływ innych czynników psychospołecznych na problematyczne używanie smartfonów (np. Cheng i Meng, 2021; Elhai i in., 2017; Shen i in., 2021). Jednak żadna z tych teorii nie została opracowana w celu konkretnego wyjaśnienia problematycznego korzystania ze smartfonów. Ponadto żadna z nich nie uwzględnia roli motywów w potencjalnych ścieżkach pozytywnego wzmocnienia do problematycznego używania smartfonów, takich jak ścieżka ekstrawersji wykazana przez Billieux i współpracowników (2015).

Co warto podkreślić, teoretyczne modele problemowego korzystania z internetu, takie jak model Interakcji Osoba-Afekt-Poznanie-Wykonanie (Brand i in., 2014, 2019), konceptualizowały motywy jako ważne dla identyfikacji problemowego zaangażowania w określone rodzaje treści online dostępnych za pośrednictwem smartfona. Na przykład motywy odzwierciedlające pragnienie osiągnięć okazały się kluczowym predyktorem problematycznego grania w gry wideo (Männikkö i in., 2017), natomiast motywy związane z autoprezentacją okazały się kluczowym predyktorem problematycznych sieci społecznościowych (Chen i Kim, 2013). Wyniki badań, w których zidentyfikowano unikalne motywy problematycznego korzystania z określonych rodzajów treści online, sugerują również, że prawdopodobnie istnieją motywy podstawowe, np. motywy radzenia sobie z negatywnymi emocjami, które wpływają na problematyczne zaangażowanie w treści ogólne, niezależnie od ich rodzaju (Jiang i in., 2022; Marino i in., 2022).

Część badaczy starało się określić, jakie podstawowe motywy wpływają na uogólnione problematyczne korzystanie z telefonu lub uzależnienie od smartfona. Chen wraz z współpracownikami (2017) wskazał cztery kategorie motywów uzależnienia od smartfona, w tym motyw wzmocnienia (tj. postrzegana przyjemność), motyw społeczny (tj. relacje społeczne), motyw radzenia sobie (tj. regulacja nastroju i rozrywka) oraz motyw konformizmu. Wyniki badania

wykazały, że postrzegana przyjemność, regulacja nastroju, rozrywka i konformizm pozytywnie wpływają na uzależnienie od smartfonów, podczas gdy relacje społeczne nie mają znaczącego wpływu. Jeśli ludzie używają smartfonów z motywów przyjemności, regulacji nastroju, rozrywki i konformizmu, to prawdopodobnie uzależnią się od smartfonów. Co więcej, regulacja nastroju wywiera najsilniejszy wpływ na uzależnienie od smartfonów. Natomiast nie stwierdzono istotnego wpływu motywu relacji społecznych. Ponadto zbadano, w jaki sposób płeć może wchodzić w interakcje z motywami w kontekście uzależnienia od smartfonów. Wyniki potwierdzają, że wpływ motywów różni się w zależności od płci. Wpływ postrzeganej przyjemności i rozrywki na uzależnienie od smartfonów jest silniejszy w przypadku kobiet, podczas gdy konformizm wywiera silniejszy wpływ na mężczyzn. Te wyniki empiryczne potwierdzają pogląd, że kobiety mogą kłaść większy nacisk na motywy wewnętrzne, podczas gdy mężczyźni mogą koncentrować się bardziej na motywach zewnętrznych. Co zaskakujące, moderujący wpływ płci nie został stwierdzony w przypadku regulacji nastroju. Podobne badanie przeprowadzili Zhang, Chen i Lee (2014), którzy określili podobne motywy do powyższego badania. Autorzy skupili się na: motywach wzmocnienia (tj. poszukiwania informacji i postrzeganej przyjemności), motywach społecznych (tj. relacjach społecznych), motywach radzenia sobie (tj. regulacji nastroju i rozrywce) oraz motywach konformizmu. Wyniki te również pokazują, że postrzegana przyjemność, regulacja nastroju, rozrywka i konformizm pozytywnie wpływają na uzależnienie od smartfonów, podczas gdy poszukiwanie informacji i relacje społeczne nie mają znaczącego wpływu. W innym badaniu (Wang i in., 2015) przeanalizowano moderującą rolę postrzeganego stresu na związek między motywacją rozrywkową lub eskapistyczną a problematycznym korzystaniem ze smartfonów. Badacze wykazali w nim, że postrzegany stres moderuje związek między motywacją rozrywkową oraz motywacją eskapistyczną a problematycznym korzystaniem ze smartfonów wśród użytkowników uzyskujących wysokie wyniki w zakresie problematycznego korzystania ze smartfonów. Postrzegany stres moderował związek między motywacją rozrywkową a problematycznym korzystaniem ze smartfonów również wśród użytkowników uzyskujących niskie wyniki w zakresie problematycznego korzystania ze smartfonów. Natomiast w przypadku tych osób badanych stres nie moderował związku między motywacją eskapistyczną a problematycznym korzystaniem ze smartfonów.

Badacze w swoich badaniach w różny sposób kategoryzowali motywy korzystania z telefonu, można jednak znaleźć w nich pewne podobieństwa. W literaturze autorzy wyszczególniają ogólne kategorie motywów problematycznego korzystania ze smartfona: motywy

społeczne, motywy związane z regulacją nastroju, motywy związane z samookreśleniem/konformizmem, motywy związane z nudą, motywy związane z poszukiwaniem informacji, motywy związane z uzyskaniem przyjemności, motywy dotyczące poczucia bezpieczeństwa (Sullivan i George, 2023). Najwięcej różnic w pojmowaniu motywów występuje szczególnie w zakresie motywów społecznych. Na przykład AlBarashdi i Bouazza (2019), Lin i współpracownicy (2014), Park i Lee (2014) oraz Vanden Abeele (2016) rozróżniali rodzaje motywów społecznych, np. korzystanie ze smartfona w celu ogólnej socjalizacji, korzystanie ze smartfona w celu bardziej znaczących interakcji społecznych oraz korzystanie ze smartfona, z uwagi na stały dostęp do innych. Również w ramach motywów społecznych można wyszczególnić korzystanie ze smartfona z powodu unikania kontaktu twarzą w twarz (Vanden Abeele, 2016), czy angażowania się w wirtualne relacje (Zhitomirsky-Geffet i Blau, 2016). W kategorii motywów związanych z używaniem telefonu w celu redukcji negatywnych emocji można znaleźć w literaturze takie motywy jak: negatywne oczekiwania (Elhai i in., 2020), złagodzenie negatywnych emocji (Kim i in., 2015) czy regulacja nastroju (Zhang i in., 2014). Natomiast motywy związane z uzyskaniem przyjemności i zabawą zostały określone jako motywy związane z pozytywnymi oczekiwaniami (Elhai i in., 2020), z rozrywką (Lin i in., 2014) oraz natychmiastową gratyfikacją (Zhang i in., 2014). Z kolei motywy związane z używaniem telefonu aby zapobiec nudzie w większości badań autorzy określają jako motyw zajęcia czasu korzystaniem ze smartfona. W tej kategorii również można umieścić motyw związany z eskapizmem (Wang i in., 2015), ucieczką od rzeczywistości i związanych z nią problemów.

Kolejnym rozróżnieniem motywów korzystania ze smartfonów może być podział dualistyczny motywów: społeczne i niespołeczne korzystanie ze smartfonów. Społeczne korzystanie ze smartfonów dotyczy przede wszystkim celów społecznych, takich jak korzystanie ze serwisów społecznościowych, wysyłanie i czytanie wiadomości, rozmowy telefoniczne i utrzymywanie relacji. Z kolei niespołeczne, często oznaczane jako "procesowe" użytkowanie smartfonów, wiąże się przede wszystkim z konsumpcją wiadomości, rozrywką i relaksem (Elhai i in., 2017). Użycie społeczne i niespołeczne może się pokrywać. Na przykład artykuły informacyjne mogą być konsumowane w mediach społecznościowych (wykorzystanie procesowe) i jednocześnie udostępniane/dyskutowane online (wykorzystanie społeczne) (Elhai i in., 2020).

Z badań dotyczących motywów problematycznego korzystania z telefonów wynika następna ich kategoria. Mianowicie są nimi motywy regulacji nastroju za pomocą korzystania ze smartfona. Badacze w różny sposób formułują motywy związane z tą kategorią. Na przykład Elhai wraz

z współpracownikami (2020) określa je jako negatywne i pozytywne oczekiwania. Autorzy nawiązując do oczekiwań związanymi z używaniem internetu (Brand i in., 2014) dzielą motyw używania telefonu na te związane z pozytywnymi oczekiwaniami, np. używanie telefonu w celu doświadczania przyjemności i te połączone z negatywnymi oczekiwaniami np. korzystanie z telefonu w celu unikania samotności. Z kolei Kim (2017) podaje motyw ucieczki jako związany z emocjami. Używanie telefonu zgodnie z tą koncepcją miałyby by wynikać z unikania poczucia samotności, chęci zapomnienia o zmartwieniach i troskach oraz pozyskania lepszego samopoczucia, w przypadku obniżonego nastroju. Badacz w swojej wcześniejszej publikacji wraz z współpracownikami (Kim i in., 2015) skupił się także między innymi na motywie związanym z łagodzeniem trudnych emocji. Zgodnie z tą kategorią osoby miałyby używać telefonu w celu zmniejszenia poczucia samotności, przezwyciężenia krępującej ciszy lub jako substytut kogoś z kim można porozmawiać. Natomiast w innych badaniach (Zhang i in., 2014; Zhang, Chen, Zhao i Lee, 2014) określono tę kategorię jako regulację nastroju. A Zhitomirsky-Geffet i Blau (2016) nazwali tę kategorię motywów jako motywy emocjonalne. Autorzy ci zgodnie z teorią motywacyjną Kardefelt-Winther (2014) dotyczącą kompensacyjnego korzystania z Internetu, stwierdzili, że nadmierne korzystanie ze smartfonów może również kompensować wiele problemów emocjonalnych i psychologicznych, takie jak stres, samotność i depresja, oraz zwiększać poczucie przyjemności i bezpieczeństwa.

Następną kategorią motywów problematycznego korzystania z telefonu może być motyw samoidentyfikacji i konformizmu. Zgodnie z autorami badań (Hwang i Park, 2015, Meng i in., 2020) ludzie mogą używać telefonu w celu wyrażania siebie np. pokazania swoich mocnych stron, umiejętności podążania za trendami czy określania swojej tożsamości. Z kolei Khang ze współpracownikami (2013) wyszczególnił motyw autoprezentacji zgodnie, z którym korzystanie ze smartfona może być spowodowane chęcią uzyskania znaczącej identyfikacji z innymi oraz wywarcia dobrego wrażenia na innych. Wśród młodych dorosłych i nastolatków istotnym motywem może być uzyskanie akceptacji rówieśników i używanie telefonu w tym celu jest związane z faktem, że otoczenie młodej osoby również po to używa smartfonów, a także z powodów chęci pochwalenia się tym przez znajomymi (Lee i Lee, 2017). Kolejnym powodem korzystania z telefonu, szczególnie z aplikacji społecznościowych może być dążenie do podkreślenia własnego statusu oraz przyciągnięcia uwagi innych i zaimponowania swoim znajomym (Lin i in., 2014). Podobny rodzaj motywacji wymienia Vanden Abeele (2016), zgodnie z jej badaniami ludzie używają telefonów między innymi w celu podążania za trendami oraz

dla podkreślenia swojego statusu. Kolejnym motywem w tej kategorii jaki wyszczególniają badacze jest motyw konformizmu, określony jako używanie telefonu spowodowane korzystaniem ze smartfona przez otoczenie w którym w danej chwili znajduje się jednostka i do którego chce się dopasować (Zhitomirsky-Geffet i Blau, 2016).

Ważną kategorią motywów w kontekście problematycznego korzystania ze smartfona w celu przeciwdziałania lub pokonania nudy jest motyw spędzania czasu wolnego. Tą kategorię wyszczególniło wielu badaczy. Zgodnie z wynikami badań ludzie używają telefonów w celu „zabicia” czasu, kiedy nie posiadają lepszego zajęcia lub kiedy wprost czują się znudzeni i korzystanie z telefonu dostarcza im rozrywki (np. Vanden Abeele, 2016; Kim i in., 2015). W tej kategorii motywów również można umieścić eskapizm, ludzie mogą korzystać z telefonu w celu ucieczki od otaczającej rzeczywistości (Wang i in., 2015).

Kolejną kategorią motywów korzystania z telefonu jest poszukiwanie informacji. Te motywy zostały określone jako używanie telefonu w celu poszukiwania informacji np. poprzez wyszukiwarki internetowe takie jak: Google czy inne źródła wiadomości, wśród nich portale informacyjne czy media społecznościowe przykładowo Twitter (Khang i in., 2013; Lin i in., 2014; Zhang i in., 2014).

Odrębną kategorią motywów wyszczególnionych przez badaczy jest rozrywka, czyli używanie telefonów w celu zabawy i uzyskania przyjemności. Do tej kategorii motywów można zaliczyć wyżej już wymienione pozytywne oczekiwania, czyli używanie telefonu np. w celu uzyskania przyjemnych doznań (Elhai i in., 2020). Kolejnym powodem dlaczego część osób używa telefonu jest uzyskanie natychmiastowej gratyfikacji (Zhang i in., 2014).

Kategorią motywów, na którą zwróciło uwagę stosunkowo niewielu badaczy jest bezpieczeństwo - używanie telefonu aby poczuć się bezpiecznie. Wyszczególnione takie powody jak: utrzymanie kontaktu z najbliższymi w sytuacji gdy im grozi niebezpieczeństwo, ale także gdy sam użytkownik telefonu poczułby się zagrożony i mógłby ich o tym poinformować lub móc wezwać służby ratunkowe w razie potrzeby, co również wzmacnia poczucie bezpieczeństwa (Vanden Abeele, 2016).

Kolejnym źródłem poszukiwania motywów phubbingu jest zjawisko FOMO, ponieważ zidentyfikowano je jako jeden z najważniejszych predyktorów phubbingu (Davey i in., 2018). Zasugerowano również, że bierne korzystanie z aplikacji mobilnych w mediach społecznościowych, takich jak Facebook i WhatsApp, może być jednym z powodów tego związku. Franchina i współpracownicy (2018) również stwierdzili, że FOMO jest antecedencją zachowań

phubbingowych wśród nastolatków. Balta i in. (2020) zauważyli, że phubbing pojawił się z powodu FOMO. Wyniki tych badań pozwoliły stwierdzić, że możliwe jest, iż FOMO wywołuje u jednostek niepokój, powodujący zaangażowanie się w phubbing jako mechanizm radzenia sobie. Wykazano również, że FOMO skłania jednostki do poszukiwania doświadczeń integrujących społecznie (Lai i in., 2016). FOMO zostało określone jako realny bodziec do problematycznego korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych w różnych kontekstach (Tandon i in., 2022).

Z uwagi na to, że phubbing jest problematycznym sposobem korzystania ze smartfona (*problematic smartphone use, PSU*), zdaniem autorki kategoryzacji motywów i same motywy phubbingu należy szukać właśnie w klasyfikacjach motywów PSU. Wiele autorów np. AlBarashdi i Bouazza (2019), Khang i in. (2013) czy Meng i in. (2020), podają jako jedną z kategorii motywów chęć społecznych interakcji. Wydaje się on ważnym i odrębnym motywem phubbingu, np. odpisywanie na wiadomości czy dodawanie relacji na Instagram w trakcie spotkania. Kolejną kwestią jaką podnoszą badacze w kontekście motywów używania smartfonów (np. Zhang i in., 2014; Zhitomirsky-Geffet i Blau, 2016), a zdaniem autorki istotnym w zakresie phubbingu jest kategoria motywów regulacji emocjonalnej. W tej kategorii znalazłby się takie motywy jak: nuda, chęć obniżenia napięcia, stresu czy lęku związanego ze spotkaniem. I wreszcie kategoria motywów, które wydają się autorce najbardziej specyficzne dla tego zjawiska. Mianowicie kategoria - czynności nawykowych. Tutaj znalazłaby się motywy związane z FOMO, które również jak już wiele badań potwierdziło jest związane z phubbingiem i stanowi funkcję mediatora pomiędzy phubbingiem i emocjonalnym wsparciem płynącym z mediów społecznościowych (Fang i in., 2020). Zgodnie z tymi rozważaniami wydaje się, że te trzy kategorie: chęć społecznych interakcji, regulacja emocjonalna i czynności nawykowe, są od siebie rozłączne i wyczerpują motywy związane z tym zjawiskiem.

Podsumowując, zaprezentowane w niniejszym rozdziale ujęcie motywów angażowania się w phubbing wskazuje na złożoną strukturę psychologiczną tego zjawiska. Zachowania phubbingowe mogą pełnić funkcję regulacyjną w obliczu trudnych stanów emocjonalnych, takich jak nuda, stres, samotność czy lęk przed wykluczeniem (FOMO). Jednocześnie pełnią rolę strategii unikania, ucieczki od dyskomfortu interpersonalnego lub społecznego napięcia. Smartfon staje się narzędziem zarówno funkcjonalnym (np. do realizacji zadań zawodowych czy edukacyjnych), jak i społecznym - pozwala na podtrzymywanie kontaktów oraz obecność w przestrzeni cyfrowej, co może kompensować deficyty w relacjach twarzą w twarz. Istotną rolę odgrywają także mechanizmy związane z samokontrolą i impulsywnością, co wskazuje na

komponent uzależnieniowy i potencjalne trudności w autoregulacji zachowań. Zasadność psychologicznej analizy motywów phubbingu znajduje potwierdzenie w najnowszym przeglądzie literatury autorstwa Deschamps i współpracowników. (2025), który ukazał się w trakcie przygotowywania niniejszej rozprawy. Autorzy ci podkreślają wieloaspektowość uwarunkowań phubbingu, wyróżniając motywy emocjonalne, społeczne, poznawcze oraz uzależnieniowe - zgodnie z kierunkiem prezentowanym również w tej pracy. Spójność wniosków sugeruje, że refleksja nad motywami stojącymi za phubbingiem jest niezbędna dla pełniejszego zrozumienia psychologicznej funkcji tego zachowania i jego roli w codziennym funkcjonowaniu jednostki.

ROZDZIAŁ 3. UWAŻNOŚĆ

3.1 Definicje uważności

Spojrzenie zgodne z modelem salutogenetycznym, gdzie uwaga skupiona jest na czynnikach poprawiających zdrowie, a nie na objawach choroby (Lindström i Ericksson, 2006) oraz perspektywę zgodną z psychologią pozytywną i humanistyczną, która skupia się bardziej na rozwijaniu specyficznych zdolności niż na leczeniu zaburzeń jest nierozdzielnie związane ze wzrostem popularności medytacji (Radoń, 2017a). *Mindfulness* (uważność) jako pewien rodzaj medytacji, jest w centrum zainteresowania nie tylko wielu naukowców, ale również „zwykłych” ludzi i terapeutów, którzy stosują ją w swojej pracy z pacjentami. Koncepcja uważności jest definiowana jako świadomość, która pojawia się poprzez celowe zwracanie uwagi, w chwili obecnej i bez osądzania rozwijającego się z każdą chwilą doświadczenia (Kabat-Zinn, 2003). Uważność odnosi się do samoregulacji uwagi na świadomą obecność swoich bezpośrednich doświadczeń przy jednoczesnym przyjęciu postawy ciekawości, otwartości i akceptacji (Bishop i in., 2004).

Pojęcie medytacji, gdzie uważność jest jej szczególnym rodzajem, wywodzi się od łacińskiego słowa *mediatio*, które można tłumaczyć jako refleksję czy rozmyślanie (Krapiec, 2006; za: Radoń, 2017a). Występuje w wielu tradycjach, również religijnych, gdzie ma swoje korzenie. Jest praktykowana w islamie, judaizmie, buddyzmie czy chrześcijaństwie. We wszystkich tych religiach, ale również w kulturach rdzennych, medytacja była i jest formą celowej aktywności świadomości lub treningu umysłu w celu uzyskania duchowych korzyści.

Z kolei świecka forma medytacji została zaczerpnięta z indyjskiej, hinduistycznej tradycji do świata zachodniego w latach 50. XX w. (Radoń, 2017a). Medytacja uważności wywodzi się od praktyki medytacji *Vipassana*, która w latach 80. XX w. została zaimplementowana do praktyki klinicznej (Kabat-Zinn, 2003). *Vipassana* w starożytnym języku Pali to określenie stanu przyglądania się w sposób precyzyjny i klarowny, zwracając jednoczesną uwagę na każdy składnik danego doświadczenia (Gunaratana, 2002; za: Radoń, 2017a). Zgodnie z tym praktyka ta koncentruje się na byciu uważnym na doświadczenia płynące z ciała, myśli i emocje oraz na przyglądaniu się tym procesom, ich pojawianiu i zanikaniu. Zakłada również nastawienie związane z pewną akceptacją, która miałaby polegać na zmniejszeniu własnych reakcji, przy jednoczesnej bardziej rozmyślnej postawie (Gunaratana, 2002). Uważność nie jest techniką relaksacyjną (Bishop i in., 2004). Jest to pewnego rodzaju zdolność, która umożliwia jednostce bardziej uniwersalnie postrzegać samego siebie i swoje zaangażowanie. Myśli i uczucia są doświadczane jednocześnie z przedmiotami czuciowej świadomości, ale bez odnoszenia się do nich w sposób automatyczny, wyuczony czy schematyczny. Dominuje sposób reagowania bardziej refleksyjny niż impulsywny (Bishop i in., 2004). Zgodnie z definicją Radonia (2017a) uważność jest charakterystycznym stanem uwagi, który jest wypracowany przez określone techniki. Z kolei Shapiro wraz ze współpracownikami (2006) zwracają uwagę, że podstawowymi elementami uważności są: procesy celowe (intencjonalne kierowanie uwagi), zorientowanie na teraźniejszość (uwaga zwracana jest na wydarzenia pojawiające się w chwili obecnej) oraz akceptacja (ciekawość i otwartość wobec pojawiających się doświadczeń). Uważność jest również rozumiana jako specyficzna zdolność uwagi ekstensywnej - zwracanie uwagi na szczegóły z peryferyjnego pola percepcyjnego, ich przedwerbalnego zarejestrowania oraz zapamiętywania (Kolańczyk i Mikołajczyk, 2011; za: Radoń, 2017a). Badania zdają się potwierdzać ten wniosek, dowodząc że osoby o wysokiej uważności dostrzegają bodźce, które są ignorowane przez osoby o niższym poziomie uważności (Lazar i in., 2005). Niektórzy badacze pojmują uważność jako cechę, za której pomocą można zróżnicować populację, poprzez predyspozycje genetyczne, wpływy środowiskowe, szczególnego rodzaju trening. Uważność posiada również korelaty neuropsychobiologiczne i wskaźniki psychometryczne (Davidson i in., 2003). Osoby o wysokiej uważności, w przeciwieństwie do jednostek mniej uważnych, posiadają inną strukturę mózgu, występuje u nich wyższa gęstość istoty szarej (Hölzel i in., 2008), a także zmniejszone ciało migdałowate (Taren i in., 2013). Również można zauważyć różnicę na poziomie funkcjonalnym - większa synchronizacja pnia mózgu, okolic limbicznych oraz kory mózgu,

zwiększona integracja sieci uwagi, pamięci i systemu kontroli, większa aktywność neuronów lustrzanych (Siegel, 2007, za: Radoń, 2017a; Slagter i in., 2011).

3.2 Metody rozwijania uważności - trening uważności

Wykorzystanie uważności w interwencjach psychologicznych zostało scharakteryzowane jako paradygmatycznie odmienne podejście w porównaniu na przykład z uznanymi terapiami behawioralnymi (Hayes, 2004). Terapia poznawczo-behawioralna ma na celu zmianę irracjonalnej treści poznania, podczas gdy trening uważności ma na celu zmianę jakości świadomości i relacji z osobistym doświadczeniem (Teasdale i in., 2002). W związku z tym należy oczekiwać, że trening uważności doprowadzi do wzrostu zgłaszanej przez siebie uważności, podczas gdy nie byłby to oczekiwany efekt innych interwencji. Zgodnie z wynikami metaanaliz i przeglądów systematycznych interwencje oparte na uważności są skuteczne - charakteryzują się umiarkowaną uśrednioną wielkością efektu (Heber i in., 2017; Khoury i in., 2013). Warto podkreślić, że ich skuteczność jest zdecydowanie większa niż efektywność w grupach oczekujących czy w terapiach standardowych (Radoń, 2017a). Skuteczność tych interwencji jest podobna do terapii poznawczo-behawioralnej czy farmakoterapii (Davis i in., 2015; Heber i in., 2017, Khoury i in. 2013). Treningi uważności wywołują zmiany w strukturze i funkcjonowaniu mózgu, a także powodują niespecyficzne zmiany w zachowaniu (Yang i in., 2019; Sharp i in., 2018; Tang i in., 2020). Treningi uważności są skuteczne nie tylko wobec populacji klinicznych, ale również u osób zdrowych (Khoury i in., 2015), zarówno osób dorosłych jak i dzieci i młodzieży (Zenner i in., 2014; Zoogman i in., 2015). Wykazują także efektywność wobec zaburzeń psychicznych i fizycznych (Davis i in., 2015; Liu i in, 2022).

Postępowanie w treningach uważności skupia się na dwóch aspektach: pogłębiania wglądu w samego siebie, z jednoczesną postawą akceptacji i brakiem napięcia w codziennych sytuacjach oraz wzmacnianie świadomości stresujących sytuacji oraz radzenia sobie z nimi (Radoń, 2017a). Skuteczność treningów uważności, w kontekście teoretycznym jest oparta na: umiejętności obserwacji umysłowych doświadczeń wraz z odczuwaniem cierpienia przy jednoczesnej obojętności i akceptacji, zmianach mentalnych bezpośrednio powiązanych z procesami wycofania, a także wzrostem wglądu w siebie w relacjach do innych i do świata. Dzięki regularnym praktykowania uważności efekty te stają się stabilne i wzmacniają korektywną skuteczność (Hayes i in., 2003; Kabat-Zinn i in., 1987). Interwencje uważnościowe

w większości dokonują się samodzielnie, bez aktywnej obecności terapeuty, natomiast psychoterapia opiera się na relacji terapeuty i klienta/pacjenta. Od tej relacji w dużej mierze zależy skuteczności psychoterapii, z kolei w treningu uważności zależy ona od samego praktykującego (Hansen i in., 2008; za: Radoń, 2017a). Natomiast warto podkreślić, że również w ustrukturalizowanych treningach uważności ma znaczenie rola nauczyciela oraz grupy. W literaturze konsekwentnie podkreśla się znaczenie nauczycieli uważności, którzy oprócz wiedzy teoretycznej, aby być skutecznymi nauczycielami, stale angażują się w praktykę medytacji uważności (Van Aalderen i in., 2014).

Metoda Redukcji Stresu Oparta na Uważności (*Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR*; Kabat-Zinn 1994) jest z powodzeniem stosowana u pacjentów z różnymi chorobami i zaburzeniami (np. Fisher i in., 2023). Program ten powstał jako kliniczna implementacja buddyjskiej uważności do medycyny i psychologii (Kabat-Zinn, 2003). MBSR jest skuteczną metodą dla poprawy funkcjonowania osób zmagających się z chorobami chronicznymi np. przewlekłego bólu, chorób nowotworowych czy wielu rodzajów zaburzeń emocjonalnych i zachowania (Bishop i in., 2004; Didonna, 2009, za: Radoń, 2017a). Metoda Redukcji Stresu Oparta na Uważności zakłada treningi formalne (medytacje w zaplanowanej strukturze), ale także oddziaływania nieformalne polegające na stosowaniu uważności podczas codziennych czynności np. brania prysznica, spacerowania, jedzenia (McClintock i in., 2019). W trakcie programu MBSR uczestnicy uczą się stosowania wobec siebie postaw: nieosądzania (bezzstronnej obserwacji własnych doświadczeń), cierpliwości (przyzwolenia na pojawianie się doświadczeń we własnym tempie i czasie), umysłu początkującego (gotowości do doświadczania w taki sposób jakby te bodźce pojawiły się pierwszy raz), zaufania wobec siebie (przyzwolenia na to, żeby być sobą), braku oczekiwania (posiadanie jednego celu w postaci medytacji), akceptacji (uznanie rzeczy takimi jakie one są w danej chwili) oraz braku cenzurowania (nieoceniania myśli i pozwolenie na ich pojawianie i znikanie) (Kabat-Zinn, 2013). Rozwinęły się również pochodne MBSR dla poszczególnych problemów, takie jak Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (*Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT*), która jest dostosowana do szczególnych potrzeb pacjentów z depresją (Cladder-Micus i in. 2018) oraz Metoda Oparta na Uważności Zapobiegająca Nawrotom (*Mindfulness-based Relapse Prevention, MBRP*; Bowen i in., 2009). Są to interwencje grupowe, które zapewniają doświadczalne wprowadzenie do uważności poprzez różne ćwiczenia i zadania domowe mające na celu rozwijanie uważności poprzez formalną praktykę i codzienne czynności. Treningi uważności są zwykle przeprowadzane przez osiem 2-3-godzinnych sesji raz w tygodniu z grupami składającymi się

z maksymalnie z 15 uczestników (Kriakous i in., 2021). Wielu badaczy modyfikuje interwencje oparte na protokołach MBSR lub MBCT w celu dopasowania do konkretnej populacji. Programy te różnią się znacznie pod względem liczby oraz długości sesji - od skróconych interwencji obejmujących zaledwie kilka spotkań (np. 4 sesje po ok. 40-45 minut; Huppert i Johnson, 2010) po rozszerzone wersje dostosowane do określonych grup klinicznych (np. 18 sesji; Krasner i in., 2009), a także sesje trwające nawet do 3 godzin (Duncan i Bardacke, 2010). Chociaż treningi uważności mogą się nieco różnić pod względem konkretnych ćwiczeń, które wykorzystują, mają wspólne ramy koncepcyjne zainspirowane psychologią buddyjską (Baer i in., 2006; Fennell i Segal 2011). W związku z tym wszystkie opierają się na założeniu, że systematyczne doskonalenie nieosądzającej i skoncentrowanej na teraźniejszości świadomości doprowadzi do zmniejszenia stresu i cierpienia (Bishop i in. 2004).

Metoda MBLC (*Mindfulness-Based Compassionate Living*; życie oparte na uważności i współczuciu) opracowana przez Van den Brink i Koster (2015). Program ten przeznaczony jest dla osób, które mają już wcześniejsze doświadczenie z praktyką uważności i chcą pogłębić swoją wiedzę, zwłaszcza tych, którzy już wcześniej przeszli MBSR lub MBCT. Jest kierowany do osób z wysokim poziomem stresu, obniżonym nastrojem, doświadczających wypalenia lub krytycznych wobec siebie (Van den Brink i Koster, 2015). Dzięki MBCL ludzie mogą nauczyć się, jak radzić sobie z bólem, cierpieniem i stresem w zdrowszy sposób, osiągnąć większą równowagę między dbaniem o siebie a dbaniem o innych oraz sposobami kultywowania życzliwości i szczęścia w życiu osobistym i zawodowym. Ogólnym celem interwencji jest zmniejszenie cierpienia i poprawa samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego poprzez kultywowanie umiejętności współczucia i samowspółczucia (Van den Brink i Koster 2019). Program MBCL składa się z ośmiu dwupółgodzinnych sesji, podczas których uczestnicy co tydzień omawiają jeden temat i wykonują ćwiczenia, aby pogłębić swoją wiedzę i doświadczenie (Schuling i in., 2018). Chociaż MBCL jest dość nową interwencją, wykazuje obiecującą skuteczność. Wyniki badań pokazują, że jest ona skuteczna w zmniejszaniu objawów depresji i podnoszeniu poziomu uważności i współczucia wobec siebie w populacji klinicznej (Bartels-Velthuis i in. 2016; Schuling i in. 2018). Krieger i wsp. (2016) stwierdzili, że MBCL jest również skuteczna, gdy jest stosowana jako siedmioletniotygodniowa interwencja on-line i poprawia współczucie dla siebie, uważność i satysfakcję z życia.

Postawa w medytacji, a tym samym w treningach uważności, powinna charakteryzować się pewnym rodzajem równowagi pomiędzy stanem braku napięcia, ale również brakiem przesadnego

rozluźnienia, które mogłoby skłaniać jednostkę do snu. Trening uważności, tak jak większość praktyk medytacyjnych, charakteryzuje się specyficznym używaniem oddychania, stosowania określonych stylów koncentracji uwagi, sprecyzowanym przebiegiem treningu oraz różnych kryteriów oceny efektywności danego oddziaływania. W praktykach medytacyjnych oddech może pełnić różne role. Niektóre techniki koncentrują się na świadomej obserwacji oddechu jako naturalnego procesu, bez jego kontrolowania, podczas gdy inne formy medytacji wykorzystują świadomą regulację oddechu, np. wydłużanie i wyrównywanie wdechów i wydechów (Wang i in., 2011; Tomasino i in., 2013). Kolejnym czynnikiem, który wydaje się najistotniejszym w treningu uważności jest samoregulacja uwagi (Bishop i in., 2004; Davidson i Kaszniak, 2015). Celem treningu jest świadome zauważenie pojawiających się myśli i w sposób niekoncentrujący się na nich, pozwolenie im „odpłynąć”, zniknąć z pola uwagowego. Istotą jest ćwiczenie takiej obserwującej, nieoceniającej postawy, w zamian za blokowanie, ignorowanie czy unikanie myśli. Praktyka uważności skupia się na nauce otwartości wobec wszystkich myśli, uczuć i wrażeń, które pojawiają się w świadomości człowieka, poprzez zwracanie uwagi na codzienne i rutynowe doświadczenia, również wrażenia płynące z ciała, np. podczas jedzenia, spaceru czy po prostu oddychania. Kryteria oceny efektywności danej praktyki również są istotne, ponieważ one obrazują czy dane oddziaływanie jest skuteczne (Radoń, 2017a). Pierwszym z podstawowych kryteriów jest czy dany trening spełnia ogólne przyjęte normy treningu uważności. Drugim warunkiem efektywności jest czy praktyka realizuje zamierzony wcześniej cel, tj. czy medytacja doprowadziła do zmniejszenia objawów np. lęku lub do poprawy samopoczucia i spokoju umysłu.

Uważność działa jako potencjalny mechanizm zmiany w interwencjach (Visted i in., 2015). Należy jednak wspomnieć, że sugerowano również inne mechanizmy zmiany w treningach uważności. Jednym z przykładów jest współczucie dla samego siebie, które odnosi się do postawy otwartości, troski i życzliwości wobec siebie w epizodach cierpienia, nieadekwatności i niepowodzeń (Neff, 2003). Badania sugerują, że współczucie dla samego siebie może być mechanizmem zmiany w treningach uważności (np. Kuyken i in., 2010). Trening uważności może nauczyć uczestników innego sposobu odnoszenia się do przeciwności losu, przyczyniając się w ten sposób do złagodzenia cierpienia poprzez rozwój bardziej życzliwego i akceptującego spojrzenia na siebie i swoje doświadczenia (Van Dam i in., 2011). Ponadto zasugerowano, że samoregulacja, tj. utrzymanie stabilności funkcjonowania i zdolności adaptacji do zmian, może być czynnikiem przyczyniającym się do pozytywnych zmian w kontekście treningu uważności (Visted i in., 2015). Trening uważności może przyczynić się do mniejszego unikania

doświadczeń, umożliwiając szerszy, bardziej adaptacyjny zakres umiejętności radzenia sobie. Wreszcie, decentralizacja również została zasugerowana jako możliwy mechanizm zmiany w interwencjach opartych na uważności (Bieling i in. 2012). Zdefiniowana jako zdolność do obserwowania swoich myśli i uczuć jako tymczasowych, obiektywnych zdarzeń w umyśle, koncepcja decentralizacji w dużym stopniu pokrywa się z uważnością (Fresco i in., 2007).

3.3 Korelaty uważności

Uważność wykazuje pozytywną efektywność w stosunku do wielu różnych zaburzeń psychicznych (właściwości transterapeutyczne) oraz do czynników psychologicznych będących ich objawem (czynniki transdiagnostyczne) (Radoń, 2017). Badania wskazują, że wyższa samoświadomość jest związana z aspektami funkcjonowania psychologicznego, które poprawiają jakość życia i samopoczucie (np. Li i in., 2021) oraz zmniejszają cierpienie związane z zaburzeniami psychicznymi, w tym depresją (Gilbert i Christopher, 2010; Sanders i Lam, 2010), lękiem (Arch i Craske, 2010; Rasmussen i Pidgeon, 2010), zaburzeniami odżywiania (Lavender i in., 2009) oraz przewlekłym bólem (McCracken i Thompson, 2009; Schütze i in., 2010).

Wielu badaczy w swoich analizach skupiło się na czynnikach, cechach i innych zmiennych psychologicznych, które są związane z uważnością. Na przykład zgodnie z wynikami metaanalizy (Giluk, 2009) uważność jest związana ze wszystkim cechami osobowości zgodnie z teorią Wielkiej Piątki (najsilniejszy, negatywny związek występuje z cechą neurotyzmu) oraz z pozytywnym i negatywnym afektem. Kolejna metaanaliza (Banfi i Randall, 2022) potwierdziła związki uważności ze wszystkimi cechami osobowości, jednocześnie podkreślając najsilniejszy związek z neurotycznością i sumiennością. Badacze również w tej analizie podkreślili związek uważności z lękiem jako cechą, natomiast nie wykryli znaczącego związku z poziomem inteligencji. Wykazano natomiast związek uważności z kreatywnością (Lebuda i in., 2015). Potwierdzono również korelacje uważności z funkcjami poznawczymi takimi jak pamięć, funkcje uwagi, przetwarzanie informacji, rozumowanie, podejmowanie decyzji. Zgodnie z badaniami trening uważności również wzmacnia i poprawia funkcjonowanie poznawcze (np. Gill i in., 2020). Badania wykazały, że wysoki poziom uważności przewiduje wysoki poziom samooceny (Randal i in., 2015; Pepping i in., 2013) i niski poziom lęku społecznego (Aydoğdu i Yılmaz, 2023).

Medytacja, jakiej szczególnym rodzajem jest uważność, osłabia w dużym stopniu efekty działania stresu i działa prewencyjnie wobec chorób związanych ze stresem. Efekty te są związane z bezpośrednim wpływem medytacji na redukcję mechanizmów reakcji „uciekaj albo walcz” (Radoń, 2017). Przez to również medytacja jest skuteczna w chorobach związanych z systemem sercowo-naczyniowym, metabolizmem, oddychaniem, napięciem mięśniowym, chronicznym bólem, lękiem, chorobami dermatologicznymi np. łuszczycą, chorobą nowotworową (Carlson, 2015; Éliás, 2012; Hamilton i in., 2006; Maddali Bongi, 2017; Zhang i in., 2021). Stosowanie medytacji skutkuje obniżeniem poziomu niepokoju, lęku i smutku, pośrednio wpływając na wzrost kontroli nad chorobą. Warto podkreślić, że medytacja nie wpływa bezpośrednio na przykład na chorobę nowotworową, ale na radzenie sobie pacjenta z nowotworem (Radoń, 2017a). Wpływ medytacji, jak wykazały badania, na emocje, umysł i stan zdrowotny ma charakter długotrwały (Gould i in., 1995; Tomfohr i in., 2015). Jednak te fizjologiczne korzyści wymagają regularnego praktykowania medytacji, kiedy ta praktyka zostanie przerwana one zanikają (Frankle, 1976; Patel, 1976; za: Radoń, 2017a).

Analizy mediatorów wykazały, że zwiększona uważność była związana ze zmianami we wskaźnikach dotyczących z depresji, lęku i ogólnego stresu. Zwiększona zdolność zorientowanej na teraźniejszość, nieoceniającej świadomości prowadzi do pozytywnych zmian w wynikach klinicznych i jakości życia (Visted i in., 2015). Wiele badań potwierdza skuteczność interwencji opartych na uważności w kontekście uzależnień oraz innych zaburzeń związanych z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych (Sancho i in., 2018; Priddy i in., 2018; Spears, 2019). Wykazano, że wskutek powyższych oddziaływań zmniejsza się potrzeba zażywania tych substancji (Li i in., 2017; Witkiewitz i Bowen, 2010; Garland i in., 2014). Analiza oddziaływań mających na celu zapobieganiu nawrotom uzależnień opartych na uważności w porównaniu z tradycyjnymi interwencjami terapeutycznymi tego typu pokazuje, że są tak samo, jak nie bardziej skuteczne w osiągnięciu abstynencji (Bowen i in., 2014). Udowodniono skuteczność treningów uważności również w kontekście zachowań związanych z jedzeniem, utratą wagi lub zaburzeniami odżywiania (Carrière i in., 2017; Katterman i in., 2014; O'Reilly i in., 2014). Oddziaływania te mają duży wpływ na zmniejszenie napadów objadania się, jedzenia emocjonalnego i jedzenia, gdy nie odczuwa się fizycznego głodu (Carrière i in., 2017), oraz umiarkowany wpływ na poprawę postaw żywieniowych (Rogers i in., 2016). Kolejnymi zachowaniami na jakie ma wpływ trening uważności, są te związane z agresją, przemocą i autoagresją. Umiejętność uważności może zmniejszać impulsywne myśli i agresywne zachowania

poprzez poprawę świadomości wewnętrznego doświadczenia, zmniejszenie unikania doświadczeń i zmianę uwagi (Franco i in., 2016; Calvete i in., 2017; Peters i in., 2015). Wykazano m.in., że MBSR zmniejszyło tłumienie gniewu i agresywną ekspresję (Robins i in., 2012). Uważność jest negatywnie powiązana z myślami samobójczymi i samookaleczeniami (Cheng i in., 2018; Zeng i in., 2017). Interwencje uważnościowe łagodzą samokrytyczne ruminacje, poczucie beznadziejności i reaktywność poznawczą na samobójstwo (Chesin, 2016).

Zainteresowaniem naukowców wzbudziły również związki uważności z zachowaniami związanymi z używaniem nowych technologii i mediów. Wykazano, że uważność jest powiązana z uzależnieniem od mediów społecznościowych (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016), a także że wysoki poziom uważności chroni przed kompulsywnym używaniem mediów społecznościowych (Apaolaza i in., 2019). Potwierdzono również wpływ interwencji opartych na uważności na uzależnienie od Internetu (Calvete i in., 2017). Także wykazano, że trening uważności może zmniejszyć poziom uzależnienia od smartfonów (Lan i in., 2016) oraz zmniejszyć niekontrolowane reakcje, wycofanie i nieefektywność w zakresie uzależnienia od smartfonów (Zhang i Zhu, 2014). Uważność zmniejsza chęć korzystania ze smartfona i łagodzi dyskomfort gdy dana osoba z niego nie korzysta (Lan i in., 2018).

Patrząc na wyniki badań można odnieść wrażenie, że praktykowanie uważności powoduje jedynie pozytywne konsekwencje i nie przyczynia się do pojawienia tych negatywnych. Należy jednak wspomnieć, że wyniki niektórych badań nie były takie jednoznaczne. Stwierdzono, że medytacja i treningi uważności tym samym, zwłaszcza na początku ich praktykowania, mogą powodować lęk, napięcie czy niepokój (Aizik-Reebs i in., 2021; Anālayo, 2019). W przypadku treningu uważności, zgodnie z jednym z badań, poziom niepokoju wzrasta z 17% nawet do 53% (Astin i in., 2003). W trakcie praktykowania uważności mogą pojawić nowe uczucia, niechciane myśli, utrata kontroli czy nawet zawroty głowy i skurcze mięśni. Również mogą pojawić się stany depolaryzacji i derealizacji czy fantazje wielkościowe i mesjanistyczne. W skrajnych przypadkach, wymagających pomocy psychiatrycznej, mogą pojawić się ataki paniki, myśli samobójcze, epizody psychotyczne czy stany paranoidalne (Radoń, 2017a). Jednak zgodnie z wynikami badań odsetek pacjentów przerywających praktykowanie takich oddziaływań w wyniku skutków ubocznych stanowi tylko 3,8% pacjentów będących w psychoterapii, gdzie są stosowane techniki metodyczne (Astin i in., 2003). Występowanie efektów ubocznych medytacji takich jak pojawienie się lęku czy niepokoju, zgodnie z jednym z wczesnych kompendiów buddyjskich technik medytacyjnych z V wieku n.e., *Dharmatra'ta Meditation Scripture*, ma miejsce jeśli medytacja nie jest wykonywana

prawidłowo, wówczas umysł może stać się niestabilny, niespokojny lub zdezorientowany, a medytujący czuje się otępiały i pogrążony (Chan, 2013). Natomiast zgodnie z psychoanalitycznym wytłumaczeniem, występowanie efektów ubocznych medytacji może wynikać z regresji do pierwotnego narcyzmu czy braku zdolności poradzenia sobie ze stłumionymi treściami (Shapiro, 2017). Również zgodnie z literaturą współczesną zdarzenia niepożądane są albo początkowymi barierami, albo trudnościami, które ostatecznie są korzystne dla rozwoju osobistego (Lutz i in., 2008; Lomas i in., 2015).

3.4 Uważność a relacje interpersonalne

Istnieje szereg proponowanych mechanizmów, dzięki którym uważność może zwiększać prospołeczność, a tym samym wpływać na relacje interpersonalne. Po pierwsze, uważność może wpływać na zachowania prospołeczne poprzez zwiększenie zdolności jednostek do podtrzymywania i kierowania uwagi (Berry i in., 2023). Badania wykazały, że trening uważności prowadzi do zwiększenia trwałej uwagi (Chiesa i Serretti, 2011). W kontekście społecznym uważność może zwiększać prawdopodobieństwo zauważenia potrzeb innych osób, ponieważ sprzyja otwartemu, receptywnemu skupieniu uwagi, co z kolei może prowadzić do bardziej prospołecznych reakcji (Lv i in., 2021). Po drugie, praktyki uważności wiążą się z większą świadomością doznań cielesnych lub świadomością interoceptywną - świadomością komunikowania ciała z układem nerwowym (Holzel i in., 2011; Vago i Silbersweig, 2012). Z kolei większa świadomość interoceptywna może zwiększyć świadomość potrzeb innych osób w środowisku społecznym (Donald i in., 2017). Po trzecie, uważność może zmienić doświadczenie afektywne jednostki. Cameron i Fredrickson (2015) odkryli, że uważność jest związana z bardziej pozytywnymi emocjami, takimi jak miłość, bliskość, radość, wdzięczność i zainteresowanie, a mniej negatywnymi emocjami, takimi jak złość, strach, poczucie winy i stres. Emocje te są z kolei związane odpowiednio z większymi i mniejszymi zachowaniami pomocowymi. Istnieją również dowody na to, że medytujący, w porównaniu do osób niemeditujących, wykazują aktywację sieci neuronalnych związanych z emocjami prospołecznymi (Lutz i in., 2008). Po czwarte, uważność może wzmacniać regulację afektu, co oznacza, że doświadczenie negatywnych emocji na skutek współodczuwania emocji innych nie będzie hamować współczujących i elastycznych behawioralnych reakcji na takie sytuacje (Donald i in., 2016). Uważne jednostki są bardziej skłonne do reagowania z interpersonalnym ciepłem i życzliwością

(Fredrickson i in., 2008) oraz działania w sposób zgodny z wartościami (Donald i in., 2017). Wykazano związek pomiędzy uważnością a empatią, która ma znaczenie w relacjach międzyludzkich (np. Berry i in., 2023). Po piąte, uważność może zwiększać ekspresję zachowań prospołecznych poprzez postrzeganie myśli jako zdarzeń mentalnych, a nie dosłownych prawd, co oznacza, że osądy, założenia i uprzedzenia rzadziej hamują ekspresję zachowań pomocowych (Maymin i Langer, 2021; Hayes i Wilson, 2003). Proces ten został opisany jako defuzja poznawcza (Hayes i Wilson, 2003). Istnieją dowody na to, że defuzja poznawcza przewiduje mniej zachowań związanych z unikaniem w obliczu cierpienia i większe prawdopodobieństwo zachowań związanych z podejściem, takimi jak aktywne radzenie sobie i pozytywna reinterpretacja (Donald i in., 2017). Uważność ułatwia zachowania prospołeczne poprzez zmianę poczucia siebie ze sztywnej jednostki, która wymaga ochrony, na taką, która jest współzależna, elastyczna (Sahdra i in., 2016; Vago i Silbersweig, 2012). Przy mniejszym przywiązaniu do samego siebie, osoby są bardziej skłonne do reagowania na potrzeby innych, w tym osób spoza grupy (Berry i in., 2018). Badania wykazały, że uważność jest związana z mniejszym uprzedzeniem międzygrupowym (Lueke i Gibson, 2015, 2016; Tincher i in., 2016).

W nawiązaniu do powyższych rozważań, część badaczy zastanawia się, w jaki sposób praktyka uważności i dyspozycyjna uważność odnoszą się do zdrowego funkcjonowania w bliskich relacjach osobistych. Zgodnie z wynikami badań uważność wydaje się być istotna w większości rodzajów relacji interpersonalnych. Dostępne badania na ten temat wykazały związek między świadomością chwili obecnej a jakością relacji (Gambrel i Keeling, 2010). Większa dyspozycyjna uważność została powiązana ze zdolnością do identyfikowania, komunikowania i wyrażania emocji (zwłaszcza gniewu), co z kolei przewidywało większą satysfakcję i spójność w związkach małżeńskich (Wachs i Cordova, 2007). Podobnie stwierdzono, że dyspozycyjna uważność u par niezamężnych pozytywnie wiąże się z satysfakcją z relacji, samokontrolą i dostosowaniem, definiowanym jako skłonność do konstruktywnego reagowania, gdy partner działa w sposób destrukcyjny dla związku (Barnes i in., 2007). Większa uważność w parach podczas dyskusji na temat stresorów relacyjnych była związana ze zmniejszeniem agresji werbalnej i negatywnej aktywności wobec partnerów podczas dyskusji (Barnes i in., 2007). Badania te sugerują, że uważność jednostek wiąże się z większymi umiejętnościami w interakcjach interpersonalnych, co prowadzi do większej satysfakcji w związkach intymnych. W szczególności świadomości emocjonalnej i samokontroli wydają się być ważnymi korelatami wyższego poziomu uważności, co z kolei poprawia jakość dialogu i wymiany interpersonalnej (Skoranski i in., 2019).

Wykazano również wpływ uważności na relacje rodzicielskie z dziećmi. Badacze i praktycy przedstawili sposoby, w jakie uważność może wpływać na relacje rodzic-dziecko. Reynolds (2003) sugeruje, że rodzice mogą wykorzystywać praktykę uważności do wspierania aktywnej postawy obserwacyjnej wobec dzieci, zwiększając świadomość niuansów emocjonalnych doświadczeń dziecka, a także własnych myśli i uczuć rodzica. Dumas (2005) sugeruje, że uważna świadomość rodziców może być skierowana na problematyczne wzorce zachowań w relacji rodzic-dziecko, co jest pierwszym krokiem w procesie przełamywania tych automatycznych cykli i uczenia się nowych sposobów interakcji. Opierając się na tych ideach, model uważnego rodzicielstwa Duncana i współpracowników (2009) sugeruje, że uważność poprawia interakcje rodziców z dziećmi poprzez poprawę umiejętności w pięciu domenach: słuchania z pełną uwagą, świadomości emocjonalnej, samoregulacji, współczucia i nieoceniającej akceptacji. Praktykowanie uważności może poprawić świadomość rodziców na temat potrzeb ich dzieci i stworzyć atmosferę sprzyjającą pozytywnym i satysfakcjonującym interakcjom rodzinnym (Coatsworth, 2014). Co może prowadzić do zmniejszenia zachowań problemowych i psychopatologii u młodzieży (Parent i in. 2016; Turpyn i Chaplin 2016). Badania wykazały, że trening uważności dla rodziców ma wpływ na zachowanie dzieci, prowadząc do zmniejszenia agresji oraz zwiększenia posłuszeństwa wśród dzieci z autyzmem, zaburzeniami rozwojowymi i ADHD (Singh i in., 2007, 2010, 2019).

Wyniki badań wskazują, że uważność pełni również istotną rolę w przyjaźni. Co więcej niski poziom interpersonalnej uważności może mieć szczególnie szkodliwy wpływ na jakość przyjaźni. Osoby, którym brakuje tego zasobu osobistego, mogą mieć trudności z nawiązywaniem relacji z przyjaciółmi. Natomiast osoby, które są szczególnie uważne w interakcjach interpersonalnych, mogą cieszyć się lepszymi przyjaźniami (Pratscher, 2018).

3.5 Pomiar uważności

Badania empiryczne wskazują, że treningi uważności są skuteczne w przypadku różnych zaburzeń somatycznych i psychicznych, ponieważ po uczestnictwie w nich konsekwentnie obserwuje się zmniejszenie objawów i poprawę samopoczucia (Keng i in., 2011). Aby zrozumieć, w jaki sposób dochodzi do tego wpływu, ważne jest ustalenie, czy interwencje te faktycznie prowadzą do zwiększenia zdolności świadomości umysłu. W tym celu opracowano szereg kwestionariuszy do samodzielnego raportowania, pozwalającego na ilościowe określenie konstruktu uważności (Baer, 2011). Kwestionariusze te oceniają uważność jako cechę lub właściwość podobną

do stanu. Uważność jako cecha dotyczy ogólnej tendencji do bycia uważnym w życiu codziennym (Brown i Ryan, 2003), podczas gdy uważność jako stan oznacza zdolność do wywoływania uważnego stanu świadomości w danym momencie (Tanay i Bernstein, 2013).

Główną różnicą między kwestionariuszami jest liczba wymiarów lub aspektów postrzeganych jako składające się na uważność, od jednego (Brown i Ryan, 2003; Walach i in., 2001) do pięciu (Baer i in., 2006). Wskazuje to, że nie osiągnięto konsensualnej definicji uważności, na co również zwrócili uwagę inni autorzy (Garland i Gaylord, 2009; Grossman i Van Dam, 2011; Rapgay i Bystrisky, 2009). Potwierdza to również złożoność uważności i wyzwania związane z próbami jej operacjonalizacji. Pluralizm pojęciowy jest prawdopodobnie nie tylko akceptowalny, ale z pragmatycznego punktu widzenia wręcz nieunikniony. Wynika to z faktu, że uważność, choć została wprowadzona przez nauki buddyjskie, może być uniwersalną funkcją psychologiczną, praktyką lub zjawiskiem zależnym od kultury i kontekstu. Dlatego podejścia teoretyczne wywodzące się z różnych kultur i kontekstów mogą w rzeczywistości nie zaprzeczać sobie nawzajem, ale przysłużyć się postawie eksploracyjnej, która jest niezbędna do uchwycenia wszystkich aspektów uważności, w szczególności jeśli uważność jest rozumiana nie tylko jako konstrukt intrapersonalny, ale także interpersonalny (Sauer i in., 2013). Poniżej przedstawiono najbardziej powszechnie stosowane kwestionariusze służące do pomiaru uważności.

Skala Świadomej Obecności - *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown i Ryan, 2003) ocenia częstotliwość doświadczeń związanych z okresami nieuwagi. Narzędzie zostało skonstruowane w oparciu o teoretyczne założenie, że stopień uwagi badanego i świadomość tego, co dzieje się w chwili obecnej, jest główną zmienną w uważności. Pozycje MAAS oceniają stopień braku uwagi, pytając o utratę uwagi w chwili obecnej. Wyniki pozycji są następnie odwracane, aby odzwierciedlić stopień uważności. Taka strategia została wybrana, ponieważ stany braku uwagi zostały uznane za bardziej dostępne dla ogółu populacji niż stany uważności (Brown i Ryan, 2003). Względnie prosta operacjonalizacja uważności jako jednowymiarowej koncepcji, na której zbudowana jest MAAS, została zakwestionowana przez kilku badaczy. Twierdzą oni, że uważność jest wielowymiarową koncepcją składającą się z kilku współdziałających czynników przyczyniających się do uważnego funkcjonowania (Baer i in., 2004; Baer i in., 2006; Bishop i in., 2004). Skala posiada polską adaptację autorstwa Stanisława Radonia (2014a).

Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności - *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ; Baer i in., 2006) zawiera stwierdzenia mierzące umiejętności uważności. Procedury

analizy czynnikowej zostały przeprowadzone na puli pozycji składającej się z pytań z pięciu opublikowanych i nieopublikowanych kwestionariuszy uważności. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer i in., 2004) jest prekursorem FFMQ i ma te same atrybuty FFMQ w odniesieniu do liczby pozycji i skal oceny. Konstrukcja pozycji została oparta na czterech modułach uważności stosowanych w dialektycznej terapii behawioralnej (Baer i in., 2004; Baum i in., 2010). Jednakże FFMQ, zawiera o jeden czynnik więcej. Zawiera podskale takie jak: niereagowanie na wewnętrzne doświadczenie, obserwowanie/zauważanie/na doznania/percepcje/myśli/uczucia, działanie ze świadomością, opisywanie, nieosądzanie doświadczenia. Uważność jest konceptualizowana jako ogólny konstrukt drugiego rzędu, który jest powiązany z pięcioma specyficznymi czynnikami pierwszego rzędu (Saur i in., 2013). FFMQ w pełnej, 39-itemowej wersji, posiada polską adaptację autorstwa Stanisława Radonia (2014b), z kolei skrócona wersja została zaadaptowana przez Radonia i Rydzewską (2019).

Tottoński Inwentarz Uważności - *Toronto Mindfulness Scale* (TMS; Lau i in., 2006) ocenia bezpośrednie doświadczenie uważności badanego. TMS ocenia zdolność do wywoływania stanu uważności, a nie ogólną tendencję do bycia uważnym w życiu codziennym, jak inne kwestionariusze. Kwestionariusz jest zatem zwykle stosowany po sesji medytacji. Skala posiada polską adaptację, która nie została jeszcze opublikowana, autorstwa Radonia i Górskiej (nieopublikowane badanie, 2020; za: Radoń: 2020).

Fryburski Inwentarz Uważności - *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Walach i in., 2006) ocenia częstotliwość doświadczeń związanych z uważnością. Dostępne są dwie wersje FMI: 14-itemowa wersja zalecana dla uczestników początkujących w medytacji oraz 30-itemowa wersja zalecana do celów badawczych (Walach i in. 2006). Inwentarz w wersji 14-itemowej posiada polską adaptację Stanisława Radonia (2017b).

***Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised* (CAMS-R;** Feldman i in., 2007) ocenia stopień uważności respondentów w odniesieniu do myśli i uczuć. Według autorów kwestionariusz został zaprojektowany w celu uchwycenia szerokiej konceptualizacji uważności, w oparciu o pracę Kabata-Zinna (2021). Skala składa się z czterech czynników (uwaga, obecne skupienie, świadomość, akceptacja) i czynnika uważności drugiego rzędu. Według wiedzy autorki skala ta nie posiada polskiej adaptacji.

***Southampton Mindfulness Questionnaire* (SMQ,** Chadwick i in., 2008) ocenia świadomość uczestników w odniesieniu do niepokojących myśli i obrazów. SMQ wspiera jednowymiarową strukturę uważności, ale zawiera pozycje wskazujące na świadomość chwili obecnej i pozycje

wskazujące na akceptującą postawę wobec wszystkich doświadczeń. Według wiedzy autorki kwestionariusz ten nie posiada polskiej adaptacji.

Developmental Mindfulness Survey (DMS) (Salloway i Fischer, 2007), został zaprojektowany w celu oceny postępów poczynionych dzięki praktyce uważności. Autorzy oparli swoje 30 pozycji na wpisach uczniów w dzienniku uważności, a także na literaturze dotyczącej praktyki uważności. Uważność jest konceptualizowana jako jednowymiarowy konstrukt oparty na koncepcji uważności składającej się z otwartej świadomości teraźniejszości i nieosądzającej postawy (Solloway 2001). Interesującą cechą podejścia metodologicznego zastosowanego przez autorów tej skali jest to, że zdefiniowali oni *a priori* ranking trudności pozycji, tj. pozycje łatwe, średnie i trudne. Ocena treningu uważności pozwala zatem na przetestowanie zakładanego rankingu trudności pozycji. Według wiedzy autorki kwestionariusz ten nie posiada polskiej adaptacji.

Effects of Meditation (EOM), Reavley i Pallant, 2009), skala ta różni się od pozostałych przedstawionych skal, ponieważ obejmuje uważność jako szerszy konstrukt w kontekście medytacji i doświadczeń medytacyjnych. Dlatego też, oprócz świadomości umysłu, dodatkowo oceniane są konkretne efekty praktyki medytacyjnej. Instrument składa się z dwóch podskal: doświadczeń podczas medytacji (EOM-DM) i efektów medytacji w codziennym życiu (EOM-EL). Według wiedzy autorki skala ta nie posiada polskiej adaptacji.

Langer Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS), Bosma i in., 2022), autorzy tej skali konceptualizują uważność na podstawie teorii przetwarzania informacji i kreatywności. W przeciwieństwie do innych skal, ten instrument nie jest wyraźnie oparty na ideach buddyjskich, ale raczej odzwierciedla zachodnie podejście do uważności, które wywodzi się z psychologii poznawczej. Według wiedzy autorki skala ta nie posiada polskiej adaptacji. Warto również podkreślić, że skala ta opiera się na koncepcji uważności w ujęciu Langer. Autorka ta konceptualizuje uważność jako kontinuum refleksyjność-bezrefleksyjność. Twierdzi, że uważność przejawia się w elastyczności poznawczej, która zwiększa stopień, w jakim jednostka poszukuje nowych perspektyw (poszukiwanie nowości), angażuje się w twórczą aktywność (tworzenie nowości) oraz w jakim stopniu jest w stanie zaangażować się w obecną sytuację i/lub moment (zaangażowanie) (Bodner i Langer 2001). Z kolei bezrefleksyjność definiuje jako sztywny sposób myślenia, w którym osoba trzyma się jednej perspektywy rozróżnień/kategorii opracowanych w przeszłości i działa automatycznie, nie zważając na kontekst lub perspektywę (Pirson i Langer, 2015).

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS, Cardaciotto i in., 2008), kwestionariusz ten ma wyraźną strukturę czynnikową z dwoma czynnikami (świadomość, akceptacja) opartymi na koncepcji Bishopa i współpracowników (2004). Uważność nie jest postrzegana jako czynnik drugiego rzędu, ale raczej jako składający się z dwóch niezależnych, ale wzajemnie powiązanych czynników. Według wiedzy autorki skala ta nie posiada polskiej adaptacji.

ROZDZIAŁ 4. SAMOKONTROLA

4.1 Definicje samokontroli

Chociaż w literaturze istnieje znaczna rozbieżność co do tego, jak należy określać, definiować i mierzyć strukturę samokontroli (Duckworth i Kern, 2011), istniejące teorie ogólnie zgadzają się, że samokontrolę można zdefiniować jako zdolność do zmiany lub przewyciężenia dominujących tendencji do reagowania oraz do regulowania zachowania, myśli i emocji (Bandura, 1989; Carver i Scheier, 1982; Metcalfe i Mischel, 1999; Rothbaum i in., 1982). Ponieważ samokontrola obejmuje skuteczną regulację impulsów, badacze często utożsamiają niską cechę samokontroli z cechą impulsywności, chociaż w zasadzie siła impulsu i samokontrola lub powściągliwość przyczyniają się niezależnie do tego, czy zachowanie jest realizowane (Duckworth i Kern, 2011; Duckworth i Seligman, 2005; Tangney i in., 2004). Ponadto badacze zgadzają się, że samokontrola koncentruje się na wysiłkach podejmowanych przez ludzi w celu stymulowania pożądanych reakcji i hamowania niepożądanych reakcji, a tym samym samokontrola stanowi ważny warunek wstępny samoregulacji (Muraven i in., 1998; Tangney i in., 2004). Badania rozróżniają samokontrolę jako stan i samokontrolę jako cechę (Tangney i in., 2004). Stan samokontroli różni się w zależności od sytuacji i czasu. Liczne dowody empiryczne potwierdzają, że zdolność ludzi do sprawowania samokontroli jest podatna na wpływy sytuacyjne, w tym wcześniejsze próby samokontroli (Muraven i in., 1998), nastrój (Fishbach i Labroo, 2007; Tice i in., 2007), pojemność pamięci roboczej (Hofmann i in., 2008; Schmeichel i Zell, 2007) oraz motywację (Muraven, 2007). Zakłada się, że samokontrola jako cecha jest względnie stała w różnych sytuacjach i czasie; osoby o wysokiej samokontroli lepiej niż inni kontrolują swoje impulsy (Rothbart i in., 2003).

Jedna z ważnych konceptualizacji definiuje samokontrolę jako zdolność do zastępowania lub zmiany wewnętrznych reakcji, a także do przerywania niepożądanych tendencji behawioralnych (takich jak impulsy) i powstrzymywania się od działania zgodnie z nimi (Tangney i in., 2004).

Według tej definicji, sprawowanie samokontroli jest zazwyczaj postrzegane jako celowe, świadome i wymagające wysiłku. Samokontrola jest również definiowana jako zdolność do zmiany niepożądanych impulsów i zachowań w celu dostosowania ich do wewnętrznych i zewnętrznych standardów (Duckworth i Steinberg, 2015). Samokontrolę można konceptualizować jako zdolność ludzi do zastępowania lub zmieniania swoich wewnętrznych reakcji, hamowania niepożądanych tendencji behawioralnych i ułatwiania pożądanых tendencji behawioralnych. Ta konceptualizacja sugeruje, że samokontrola powinna być istotna dla różnych dziedzin behawioralnych (de Ridder i in., 2012). Zgodnie z tą sugestią, Tangney i jej współpracownicy (2004) zidentyfikowali pięć domen behawioralnych, dla których dyspozycyjna samokontrola powinna być szczególnie istotna: osiągnięcia i wykonanie zadań (np. wyniki w nauce), kontrola impulsów, przystosowanie psychospołeczne (np. lęk), funkcjonowanie interpersonalne (np. przystosowanie, satysfakcja z relacji) i emocje moralne (np. wstyd, poczucie winy). Zgodnie z przewidywaniami, osoby o wysokiej samokontroli miały bardziej pozytywne wyniki we wszystkich pięciu domenach niż osoby o niskiej samokontroli.

Istnieje wiele teorii dotyczących samokontroli. Jedną z nich jest model dyskontowania impulsywności (Ainslie, 1975) traktuje samokontrolę jako wybór opóźnionego, ale bardziej wartościowego efektu nad bardziej natychmiastowym rezultatem, który ostatecznie ma mniejszą wartość. Ta perspektywa samokontroli jest podobna do koncepcji opóźniania gratyfikacji (Mischel, 1974; za: de Ridder i in., 2012) i w równym stopniu podkreśla znaczenie kontrolowania natychmiastowych impulsów i reakcji. Podobnie, inne podejścia w tej koncepcji podkreślają, że samokontrola wymaga podejmowania decyzji i działania zgodnie z długoterminowymi, a nie krótkoterminowymi wynikami (Logue, 1988). Teoria samokontroli Gottfredsona i Hirschiego (1990; za: de Ridder, 2012) zakłada, że zdolność do samokontroli w obliczu pokusy odpowiada za indywidualne różnice w zachowaniach przestępczych i dewiacyjnych. Osoby o niskiej samokontroli są skłonne ulegać pokusom niewłaściwego zachowania, ponieważ mają trudności z przewidywaniem długoterminowych kosztów swojego zachowania. Osoby o wysokiej samokontroli, przeciwnie, mogą oprzeć się pokusie, ponieważ zdają sobie sprawę, że w dłuższej perspektywie niewłaściwe zachowanie wiąże się z kosztami. Samokontrola w tych modelach dotyczy zatem decyzji, w których ludzie poświęcają krótkoterminowe wyniki na rzecz długoterminowych interesów, decyzji, w których natychmiastowe (a zatem bardziej pewne) opcje są preferowane w stosunku do opóźnionych (a zatem bardziej niepewnych) wyników (Frederick i in., 2003; za: de Ridder i in., 2012).

W podejściu samoregulacji opartym na systemie gorącym i zimnym (Loewenstein, 1996; Metcalfe i Mischel, 1999; Mischel i in., 1989), samokontrola jest zazwyczaj postrzegana jako część zimnego systemu poznawczego lub refleksyjnego, który kieruje zachowaniem ukierunkowanym na cel i wymaga od osoby kontroli wolicjonalnej lub siły woli, aby była skuteczna. System zimny jest postrzegany jako ewoluujący, aby służyć długoterminowym celom samoregulacji, które za pomocą funkcji wykonawczych (np. przemyślanych osądów, strategicznych planów działania) są w stanie zastąpić wstępne impulsy i nawyki. System zimny działa zgodnie z pragmatyczną zasadą ("zrób to, jeśli ma to sens") i jest powiązany z wysoką samokontrolą, racjonalnym interesem własnym i brakiem impulsywnego podejmowania decyzji. Z kolei system gorący działa w oparciu o zasadę uczuciową ("zrób to, jeśli jest to przyjemne") i wiąże się z niską samokontrolą i potencjałem do impulsywnego działania. Model siły samoregulacji samokontroli (Baumeister i Heatherton, 1996) zakłada, że wywieranie samokontroli w celu zmiany zachowania lub emocji wymaga wysiłku i pewnej formy energii lub siły woli.

Samokontrola jest uważana za siłę (a nie umiejętność lub schemat poznawczy). Przykładowo, stosując samokontrolę, aby oprzeć się pokusom lub zaangażować się w pożądane zachowanie, ludzie wyczerpują rezerwuuar ograniczonych zasobów. Po wyczerpaniu zasobów samoregulacyjnych następuje stan wyczerpania ego, a niepowodzenie w kolejnym, niepowiązanym zadaniu wymagającym samokontroli jest bardziej prawdopodobne (Baumeister i in., 1998; Muraveni i in., 1998). Co ważne, model i dowody empiryczne sugerują, że różne rodzaje samokontroli (np. odporność na pokusy, przezwyciężanie impulsów, wytrwałość w wykonywaniu zadań, regulacja emocji, dokonywanie wyborów) korzystają ze wspólnych, ograniczonych zasobów. Ważną implikacją jest to, że tymczasowe sprawowanie samokontroli wyczerpuje zasoby niezbędne do wielu różnych zachowań samoregulacyjnych w różnych domenach behawioralnych, zwiększając prawdopodobieństwo późniejszego niepowodzenia samokontroli. Jak widać, wszystkie modele dzielają definicję samokontroli jako zdolności jaźni do zmiany dominujących reakcji i regulowania zachowania, myśli i emocji. Generalnie zakładają one, że samokontrola pomaga promować pożądane zachowania i hamować niepożądane zachowania, jest korzystna dla szerokiego zakresu zachowań, jest świadomą i wymagającą wysiłku formą regulacji zachowania oraz wpływa na rzeczywiste zachowanie (a nie wyobrażone zachowanie). W świetle licznych badań nad samokontrolą założenia te wydają się przekonujące (de Ridder i in., 2012).

Większość teorii i definicji zgadza się, że samokontrola ułatwia zarówno hamowanie niepożądanych zachowań, jak i promowanie pożądanych zachowań w takim samym stopniu.

Chociaż niektóre teorie zaprzeczają istnieniu systemu promowania zachowań i twierdzą, że pożądane zachowanie pojawia się naturalnie, gdy jednostka skutecznie zahamuje niepożądaną reakcję (Norman i Shallice, 1986; za: de Ridder, 2012). Niemniej jednak, brakuje wystarczających dowodów empirycznych potwierdzających założenie, że samokontrola ma podobny wpływ na oba zachowania. Większość badań skupia się na wpływie samokontroli na zachowania niepożądane (np. zaburzenia rozumowania; Schmeicheli i in., 2003) lub pożądane (np. wyniki w nauce; Duckworth i Seligman, 2005). Nawet badania, które obejmowały oba typy zachowań, oceniały znacznie więcej miar zachowań niepożądanych niż pożądanych (Tangney i in., 2004). Co więcej, badacze często zdają się zakładać, że gdy samokontrola wpływa na niepożądane zachowania (np. mniej napadów objadania się; Tangney i in., 2004), oznacza to również, że wpływa ona na zachowania pożądane (np. zdrowe odżywianie) i odwrotnie. Co ważne, literatura sugeruje (de Ridder i in., 2012), że samokontrola może mieć różny wpływ na zachowania pożądane i niepożądane. Jakie są implikacje pozytywno-negatywnej asymetrii dla wpływu samokontroli na zachowania pożądane i niepożądane? Teoretycznie hipoteza ta może działać w obie strony. Z jednej strony można argumentować, że samokontrola jest mniej skuteczna w hamowaniu zachowań niepożądanych niż w promowaniu zachowań pożądanych. Jeśli niepożądane zachowanie ma większą wagę niż zachowanie pożądane, to ludzie powinni potrzebować znacznie więcej samokontroli, aby zahamować niepożądane zachowanie (np. wzmożona reakcja emocjonalna na zachowanie partnera) niż angażować się w pożądane zachowanie (np. zaangażowanie w adaptację; Rusbult i in., 1991). I odwrotnie, można argumentować, że samokontrola jest mniej skuteczna w promowaniu pożądanych zachowań niż w hamowaniu zachowań niepożądanych. Rzeczywiście, jeśli samokontrola jest potrzebna, aby zastąpić niepożądane zachowanie (np. krzyczenie na partnera) zachowaniem pożądanym (angażowanie się w przystosowanie; Finkel i Campbell, 2001), to ludzie powinni potrzebować znacznie więcej samokontroli, aby zbliżyć się do pożądanego zachowania, ponieważ muszą przezwyciężyć przyciąganie niepożądanego zachowania, które jest znacznie silniejsze.

Przewidywania te stają się jeszcze bardziej złożone, gdy weźmie się pod uwagę ogromną różnorodność zachowań, na które wpływa samokontrola. Na przykład, zakłada się, że samokontrola pomaga ludziom hamować impuls w kierunku pożądanego rezultatu (rezygnacja z przyjemnego wieczoru z przyjaciółmi) w służbie osiągnięcia innego pożądanego rezultatu (wysoka ocena z egzaminu). W tym przykładzie niepożądane zachowanie jest w rzeczywistości pożądanym efektem, ale ten rezultat jest w konflikcie z opóźnionym, jeszcze bardziej pożądanym celem.

Idąc o krok dalej, niektóre niepożądane zachowania, które na pierwszy rzut oka wydają się być brakiem samokontroli (np. palenie tytoniu lub spożywanie alkoholu), mogą w rzeczywistości być aktami samokontroli, ponieważ są wykonywane w służbie cenionego długoterminowego celu (np. akceptacji przez znaczące osoby; Rawn i Vohs, 2011). To, czy zachowanie jest uważane za pożądane, czy niepożądane, jest zatem silnie uzależnione od czynników kontekstowych i może być indywidualne, ponieważ odnosi się do osobistych celów jednostki. Aby uniknąć nieporozumień w odniesieniu do dwuznaczności pożądania w długim i krótkim okresie, konceptualizujemy pożądane zachowania jako wszystkie zachowania, które są związane z celem ludzi, jakim jest spełnienie ich zobowiązań, obowiązków i odpowiedzialności oraz dostosowanie się do norm społecznych, aby żyć szczęśliwym, udanym i zdrowym życiem, w tym dostosowanie psychospołeczne, adekwatne i odpowiednie wyrażanie emocji, ćwiczenia fizyczne i sukcesy w nauce. Niepożądane zachowania, przeciwnie, to zachowania, które zakłócają ten cel, w tym antyspołeczne i destrukcyjne impulsy, absencja, przejadanie się i konflikty interpersonalne. Krótko mówiąc, teorie dotyczące samokontroli ogólnie zgadzają się, że samokontrola jest niezbędna do hamowania niepożądanych zachowań i stymulowania pożądanych zachowań (de Ridder i in., 2012).

Jednak nie wszystkie osoby rozwijają ten sam poziom samokontroli, co rodzi pytanie: skąd biorą się te indywidualne różnice? Podczas gdy wpływ środowiska jest dobrze udokumentowany (Bridgett i in., 2015; Pallini i in., 2018; Willems i in., 2018b), badania nad genetycznymi wpływami na samokontrolę są mniej zaawansowane. W ciągu ostatniej dekady różne badania wykazały jednak, że prawie wszystkie cechy i zachowania są przynajmniej częściowo uwarunkowane genetycznie (Polderman i in., 2015). W przypadku samokontroli wyniki są niejednoznaczne. Przykładowo, niektóre badania stwierdzają, że różnice w samokontroli nie są lub są słabo wyjaśnione przez czynniki genetyczne (np. Friedman i in., 2011), podczas gdy inne stwierdzają, że prawie cała zmienność samokontroli jest wyjaśniona przez czynniki genetyczne (np. Beaver i in., 2009; Wright i in., 2008), a jeszcze inni twierdzą, że około połowa wariancji samokontroli jest wyjaśniana przez czynniki genetyczne (np. Boisvert i in., 2013; Willems i in., 2018a; Yamagata i in., 2005). Zgodnie z metanalizą (Willems, 2019), 60% zmienności samokontroli wynika ze zmienności genetycznej między osobnikami w populacji. Ogólnie rzecz biorąc, wskazuje to, że rzeczywiście istnieje silny wpływ genetyczny na samokontrolę. Dziedziczenie samokontroli sugeruje, że indywidualne różnice między osobami w zakresie ich umiejętności samokontroli są częściowo wyjaśnione

różnicami genetycznymi między tymi osobami. Oznacza to, że osoba z predyspozycją do niskiej samokontroli może zmagać się z regulacją myśli, zachowań i impulsów, podczas gdy osoba z genetyczną predyspozycją do wysokiej samokontroli może doskonale radzić sobie z wyzwaniami związanymi z samokontrolą, mimo że obie osoby są eksponowane na to samo środowisko. Odkrycia te sugerują, że środowisko - rówieśnicy, rodzice, nauczyciele - powinno uwzględniać takie wrodzone różnice indywidualne w zdolnościach ludzi do samokontroli (Pandey i in., 2018).

W kontekście niniejszej dysertacji szczególnie istotnym aspektem samokontroli jest to, że stanowi kluczowy czynnik w przewidywaniu zachowań (Hagger, 2013).

4.2 Korelaty samokontroli

Samokontrola jest związana z szerokim zakresem zachowań. Badania empiryczne pokazują, że osoby o wysokiej samokontroli są w stanie lepiej kontrolować swoje myśli, regulować emocje i hamować impulsy niż osoby o niskiej samokontroli (Baumeister i in., 1998). Wysoka samokontrola jest istotna dla prawie wszystkich form zachowań sprzyjających udanemu i zdrowemu życiu. Z kolei niska samokontrola leży u podstaw wielu problemów społecznych, w tym otyłości, impulsywnego kupowania i prokratysnacji (Baumeister i Heatherton, 1996; Patton i in., 1995; Vohs i Faber, 2007). Ze względu na korzystny wpływ na funkcjonowanie człowieka, samokontrola jest uważana za cechę charakterystyczną adaptacji (Rothbaumi i in., 1982) i stała się ważnym pojęciem w różnych obszarach badań w psychologii, w tym w psychologii społecznej, psychologii klinicznej, psychologii rozwojowej, psychologii zdrowia, kryminologii, socjologii i naukach medycznych.

Osoby o wysokiej samokontroli są szczęśliwsze, zdrowsze i zamożniejsze w okresie dojrzewania i dorosłości, w porównaniu do osób o niskiej samokontroli (de Ridder i in., 2012; Duckworth i Seligman, 2005; Finkenauer i in., 2005; Hofmann i in., 2014). Z drugiej strony, niska samokontrola wiąże się z brakiem sukcesów w szkole, związkach i na rynku pracy (Caspi i in., 2016; Moffitt i in., 2011; Vazsonyi i in., 2017). Słaba samokontrola również wiąże się m.in. z większą agresją, używaniem substancji psychoaktywnych i przestępczością (Duckworth i Seligman, 2005; Tangney i in., 2004). Ponieważ samokontrola jest silnym predyktorem zdrowia, zamożności i bezpieczeństwa publicznego, liczne badania dotyczyły tego, dlaczego niektóre osoby

mają wyższą samokontrolę niż inne. To, jak dobrze ludzie radzą sobie w tych obszarach, ma nie tylko ważne konsekwencje osobiste, ale także konsekwencje dla całego społeczeństwa.

W porównaniu z osobami o niskiej samokontroli, osoby o wysokiej samokontroli rzadziej zgłaszają nadużywanie substancji psychoaktywnych, psychopatologię, zaburzenia odżywiania, agresję fizyczną i słowną (Tangney i in., 2004), wykazują większe zahamowanie negatywnej reakcji emocjonalnej (Kieras i in., 2005) i lepiej dostosowują się do bliskich relacji (Finkel i Campbell, 2001). I odwrotnie, dzieci z niską samokontrolą, na co wskazują słabe wyniki w pomiarze opóźnienia gratyfikacji, miały gorsze wyniki w nauce 10 lat później niż te z wysoką samokontrolą (Mischel i in., 1988). Młodzież z niską samokontrolą angażuje się w więcej zachowań ryzykownych dla zdrowia, takich jak zwiększone spożycie alkoholu, tytoniu i marihuany, a także zwiększone spożycie tłuszczów nasyconych niż młodzież z wysoką samokontrolą (Wills i in., 2001; Wills i in., 2007; Wills i in., 2006). Dorośli o niskim poziomie samokontroli częściej angażują się w zachowania ryzykowne, w tym niebezpieczną jazdę samochodem, niezapięcie pasów bezpieczeństwa, używanie siły i popełnianie oszustw (Pratt i Cullen, 2000; Vazsonyi i in., 2001).

Badania dotyczące samokontroli i uzależnienia od Internetu wykazują mieszane wyniki. Niektóre badania wykazały, że wskaźniki powściągliwości (np. kontrola impulsów i opieranie się pokusie) są negatywnie związane z uzależnieniem od Internetu (Larose i in., 2003; Kim i in., 2008; Li i in., 2014). Ponadto, inne badania wykazały, że wskaźniki impulsywności są pozytywnie powiązane z uzależnieniem od Internetu (Gao i Zhao, 2009; Tao i Li, 2009). Jednak wiele innych badań nie wykazało istotnego związku. Niektóre badania nie wykazały istotnego związku między wskaźnikami powściągliwości (np. samokontroli, samoregulacji itp.) a uzależnieniem od Internetu (Iftikhar i Tariq, 2014; Lee i Cho, 2015; Błachnio i Przepiorka, 2016). Podobnie, inne badania nie wykazały istotnego związku między wskaźnikami impulsywności (np. impulsywność, dyskontrola itp.) a uzależnieniem od Internetu (Choi i in., 2013; Ögütçü i in., 2016). Chociaż moderatory (np. kultura, wiek i płeć) mogą odpowiadać za niektóre z tych różnic w wynikach, większość badań ich nie testowała (Teng i in., 2014). Z kolei wyniki jednej z metaanaliz (Li i in., 2021) sugerują, że samokontrola jest istotnym elementem kompleksowej teorii uzależnienia od Internetu (Lei i in., 2020).

Samokontrola ma również znaczenie w relacjach między ludźmi. W jednym z badań (Vohs i in., 2011) autorzy zastanawiali się jaka kombinacja poziomów samokontroli u partnerów daje najlepsze wyniki w związku? Autorzy zweryfikowali trzy hipotezy: komplementarności (duża

różnica w poziomie samokontroli cech), podobieństwa (mała różnica w wynikach samokontroli) oraz całości (wysoka łączna suma wyników samokontroli) na trzech próbach badawczych: przyjaciół, partnerów randkowych i par małżeńskich. Wyniki konsekwentnie wskazywały model całościowy: im większa całkowita samokontrola, tym lepiej radziła sobie dana relacja. Stwierdzono wiele korzyści płynących z wzajemnej wysokiej samokontroli, w tym satysfakcję ze związku, większą skłonność do przebaczenia, bezpieczne przywiązanie, dostosowanie, zdrowy i zaangażowany styl miłości, płynne codzienne interakcje, brak konfliktów i brak poczucia odrzucenia. Efekty te mogą wynikać z tego, że partnerzy o wysokiej samokontroli łatwiej dochodzą do porozumienia, gdy dochodzi do problemów w związku. Dodatkowo, partnerzy mogą "przenosić" samokontrolę na siebie nawzajem; stąd posiadanie partnera o wyższej samokontroli umożliwia większy stopień przeniesienia.

Badania pokazują, że samokontrola oceniana na bardzo wczesnym etapie życia pozwala przewidzieć różne ważne konsekwencje w życiu (Daly i in., 2015; Moffitt i in., 2011). Wyniki te wydają się sugerować, że samokontrola jest stabilną cechą kształtowaną we wczesnym okresie życia. Jednak inne perspektywy badawcze podkreślają możliwość zmiany samokontroli poprzez ukierunkowane interwencje (np. Piquero i in., 2016). Naukowcy zaprojektowali kontrolowane interwencje psychologiczne, które testowały wpływ treningu samokontroli na skuteczność tej umiejętności w różnorodnych dziedzinach (Berkman, 2016; za: Frieze i in., 2017). Główne teoretyczne uzasadnienie, dlaczego trening samokontroli powinien być korzystny, pochodzi z modelu siły samokontroli (Baumeister i in., 2007). Ten model proponuje, że wszystkie wysiłki związane z samokontrolą opierają się na ogólnej zdolności. Umiejętność ta jest wykorzystywana i wyczerpywana niezależnie od tego, w jakiej dziedzinie dana osoba sprawuje samokontrolę (np. kontrola uwagi, kontrola spożycia pokarmu, kontrola ekspresji emocjonalnej). Ze względu na swoją ogólność, poprawa ogólnej zdolności samokontroli powinna przynieść korzyści wszystkim rodzajom zachowań samokontrolnych w różnych obszarach. Model siły zakłada, że zdolność do sprawowania samokontroli działa jak mięsień. Twierdzenie to ma dwie ważne implikacje: Po pierwsze, sprawowanie samokontroli doprowadzi do tymczasowego wyczerpania i sprawi, że późniejsze niepowodzenie w zakresie samokontroli będzie bardziej prawdopodobne (wyczerpanie ego). Po drugie, powtarzana praktyka wzmocni samokontrolę (hipoteza treningu). Będzie to skutkowało albo ogólnym wzrostem bezwzględnej siły mięśni (tj. poprawą siły samokontroli) i/lub zwiększoną odpornością na zmęczenie w obliczu stawianych wyzwań (tj. poprawą wytrzymałości samokontroli). Zarówno wzrost siły, jak

i wytrzymałości powinny korzystnie wpływać na samokontrolę w szerokim zakresie dziedzin w badaniach naukowych i w życiu codziennym. Z perspektywy modelu siłowego kluczowym aspektem schematu treningowego jest wielokrotne zastępowanie dominujących reakcji (Frieese i in., 2017). W typowych badaniach dotyczących treningu samokontroli, uczestnicy są proszeni o wykonywanie codziennych czynności ręką niedominującą, takich jak na przykład mycie zębów lub korzystanie z myszy komputerowej (Miles i in., 2016). Po zakończeniu treningu (zazwyczaj trwającego 2 tygodnie), laboratoryjne lub codzienne wskaźniki siły samokontroli lub wytrzymałości są porównywane z grupą kontrolną. Efekty treningu zostały zbadane pod kątem zmiennych zewnętrznych, takich jak sukces w rzucaniu palenia (Muraven, 2010), agresja (Denson i in., 2011) lub wytrzymałość fizyczna (Cranwell i in., 2014).

W literaturze dotyczącej samokontroli, badacze podkreślają znaczenie uczenia się podstawowych umiejętności samokontroli na wczesnym etapie życia (Heckman, 2006; Mischel i in., 2011; Moffitt i in., 2011). Na przykład dzieci w wieku przedszkolnym mogą nauczyć się postrzegać pożądanе obiekty jako mniej kuszące, koncentrując się na ich cechach niekonsumpcyjnych (Mischel i Baker, 1975). Najnowsze dowody metaanalityczne sugerują, że nauczanie takich umiejętności samokontroli jest skuteczne u dzieci i młodzieży w celu poprawy samokontroli i zmniejszenia przestępczości (Piquero i in., 2016).

Badacze również skupiają się na tym z jakimi cechami związana jest samokontrola. Wiele badań dotyczyło związków pomiędzy samokontrolą a cechami osobowości zgodnie z Wielką Piątką. Zaobserwowano istotną ujemną korelację między neurotycznością a samokontrolą, a zarówno ugodowość, jak i sumienność okazały się istotnie pozytywnie powiązane z samokontrolą (Andrei i in., 2014; Bazzi i in., 2017; Green i in., 2016; Schlegel i in., 2013; Vries i Gelder, 2013). Tymczasem relacje między ekstrawersją i otwartością a samokontrolą są niespójne, niektóre badania wykazały, że ekstrawersja i samokontrola mają znaczącą ujemną korelację (Green i in., 2016; Schlegel i in., 2013), podczas gdy inne badania nie wykazały istotnej korelacji między nimi (Andrei i in., 2014; Bazzi i in., 2017; Vries i Gelder, 2013). Jeśli chodzi o wiążek między otwartością a samokontrolą, niektóre badania wykazały, że istniała znacząca dodatnia korelacja (Andrei i in., 2014), podczas gdy niektóre badania nie wykazały znaczącej korelacji (Bazzi i in., 2017; Schlegel i in., 2013; Vries i Gelder, 2013). Z poprzednich badań wspomnianych powyżej wynika, że neurotyczność, sumienność i ugodowość miały silny związek z samokontrolą. Podczas gdy związek między otwartością i ekstrawersją a samokontrolą był stosunkowo słaby. Z kolei wyniki innego badania wykazały, że cechy Wielkiej Piątki: otwartość, sumienność,

ekstrawersja i ugodowość były ujemnie skorelowane z impulsywnością i dodatnio z samokontrolą; neurotyczność była dodatnio skorelowana z impulsywnością i ujemnie z samokontrolą. Co więcej, analizy pośredniczące wykazały, że trzy czynniki osobowości Wielkiej Piątki (otwartość, sumienność i neurotyczność) wywierały pośredni wpływ na impulsywność poprzez samokontrolę, a efekt pośredniczący stanowił odpowiednio 29,54%, 40,00% i 55,77% całkowitego efektu. Wyniki te sugerują, że samokontrola może być jednym z mechanizmów wyjaśniających, w jaki sposób cechy osobowości jednostek (otwartość, sumienność i neurotyczność) wpływają na ich impulsywność (Mao i in., 2018).

4.3 Pomiar samokontroli

Istnieje niezwykle różnorodność w sposobie operacjonalizacji konstruktów samokontroli w badaniach naukowych. Narzędzia pomiarowe można podzielić ze względu na cztery różne podejścia do pomiaru samokontroli: zadania funkcji wykonawczych, zadania opóźniania gratyfikacji, kwestionariusze samoopisowe i kwestionariusze informacyjne. Każde z tych podejść ocenia dobrowolną samokontrolę w kontekście celów lub standardów (Duckworth i Kern, 2011).

Funkcje wykonawcze odnoszą się do ukierunkowanego na cel, wyższego poziomu poznawczego, w którym odgórna kontrola jest sprawowana nad procesami poznawczymi niższego poziomu (Williams i Thayer, 2009). Pojawiająca się jako pierwsza w literaturze neuropsychologicznej, funkcja wykonawcza jest stosunkowo nowym konstruktem (Burgess, 1997; za: Duckworth i Kern, 2011), który, podobnie jak konstrukt samokontroli, jest nadal niespójnie definiowany i oceniany (Miller, 2000). Zadania behawioralne zaprojektowane do oceny funkcji wykonawczych zostały wykorzystane do oceny indywidualnych różnic w samokontroli (np. Eigsti i in., 2006; White i in., 1994), obecności klinicznych poziomów impulsywności (Baker i in., 1995), wpływu interwencji samokontroli (Diamond i in., 2007) oraz eksperymentalnych manipulacji mających na celu zwiększenie samokontroli (Hagger i in., 2010). Istnieje coraz więcej dowodów na to, że funkcje wykonawcze nie mają jednolitego charakteru, ale raczej są zbiorem odrębnych procesów związanych z płacami czołowymi, w tym pamięcią roboczą, uwagą, hamowaniem reakcji i przełączaniem zadań (Kramer i in., 1994; Miller, 2000; Miyake i in., 2000). Ponieważ każde pojedyncze zadanie funkcji wykonawczych ma tendencję do oceny wielu z tych procesów poznawczych (Zaparniuk i Taylor, 1997; za: Duckworth i Kern, 2011), nie było możliwe

uporządkowanie zadań funkcji wykonawczych według żadnego z proponowanych taksonomów funkcji wykonawczych. Autorzy często wyraźnie odnosili się do pomiarów jako należących do jednego z 12 podtypów zadań funkcji wykonawczych (np. słońce-księżyc Stroopa, kolorowe słowo Stroopa, liczenie Stroopa) i odpowiednio kategoryzowali pomiary (Duckworth i Kern, 2011). Przykładowymi narzędziami badającymi w ten sposób rozumianą samokontrolę jest Zadanie Stroopa (Stroop, 1935), Karty Wisconsin (Heaton i Pendleton, 1981), czy Balonowy Analogowy Test Ryzyka (*Balloon Analogue Risk Task - BART*) (Lejuez i in., 2002).

Podczas gdy zadania funkcji wykonawczych mają swoje korzenie w literaturze neuropsychologicznej i badaniu zaburzeń neurologicznych, zadania opóźniania gratyfikacji zostały po raz pierwszy opracowane w celu zrozumienia normatywnych, związanych z wiekiem zmian w rozwoju dziecka (Duckworth i Kern, 2011). Zdolność do opóźniania rozładowania impulsów zajmowała ważne miejsce w psychoanalitycznej teorii rozwoju ego Freuda (1922; za: Duckworth i Kern, 2011). Wczesne próby operacjonalizacji zdolności do opóźniania gratyfikacji ze względu na długoterminowy zysk obejmowały kodowanie obrazów ludzi w działaniu na podstawie odpowiedzi na plamy atramentowe Rorschacha (Singer, 1955). Takie projekcyjne miary opóźnienia gratyfikacji ogólnie wykazywały słabą wiarygodność oraz ważność i zostały wyparte przez bardziej bezpośrednie miary opracowane przez Waltera Mischela w latach sześćdziesiątych XX wieku. Wykazano, że wyniki w zadaniach odraczania gratyfikacji pozwalają przewidywać osiągnięcia w nauce (Evans i Rosenbaum, 2008; Mischel i in., 1989), używanie narkotyków (Kirby, Petry i Bickel, 1999) oraz zachowania agresywne i przestępcze (Krueger i in., 1996). Badania Mischela obejmowały trzy podtypy zadań odraczających gratyfikację. W hipotetycznym zadaniu opóźniania wyboru osoby badane dokonują szeregu wyborów między mniejszymi, natychmiastowymi nagrodami a większymi, opóźnionymi nagrodami, z których większość lub żadna nie jest oczekiwana. Na przykład dzieci odpowiadają na pytania kwestionariusza, takie jak: "Wolałbym dostać dziesięć dolarów teraz, niż czekać cały miesiąc i dostać wtedy trzydzieści dolarów" (Mischel, 1996). W rzeczywistym zadaniu opóźnienia wyboru, badani dokonują rzeczywistego (tj. nie hipotetycznego) wyboru między małą, natychmiastową nagrodą a większą, opóźnioną nagrodą (np. Duckworth i Seligman, 2005). Decyzja ta ma miejsce w jednym momencie, po którym nie można jej cofnąć. Trzeci podtyp, zadanie trwałego opóźnienia gratyfikacji, różni się od hipotetycznych i rzeczywistych zadań wyboru tym, że badani najpierw wybierają preferowaną opóźnioną nagrodę, która jest wyraźnie " warta czekania". Następnie zdolność do opóźniania gratyfikacji jest mierzona jako czas, w którym badani mogą oprzeć się

mniejszej, natychmiastowej nagrodzie w celu uzyskania większej, odroczonej nagrody (np. Mischel i in., 1989; Solnick i in., 1980). Czwartym podtypem zadania opóźniającego, które nie zostało wykorzystane przez Mischela i współpracowników, jest zadanie opóźniające z powtarzanymi próbami, w którym osoby badane wykonują serię krótkich prób, w których wybierają między mniejszą, bardziej natychmiastową nagrodą a większą, opóźnioną nagrodą (np. Newman, Kosson i Patterson, 1992). Podobnie jak w procedurach opóźnionego wyboru, badani otrzymują rzeczywiste nagrody (np. pięciocentówki lub cukierki) i nie mogą odwołać swojej decyzji. Przykładowymi narzędziami badającymi w ten sposób rozumianą samokontrolę są np. Zadanie Odroczenia Przekąski (*Snack Delay Task*) (Kochanska i in., 1996) czy Zadanie Odroczenia Wyboru (*Choice Delay Task*) (Kendall i Wilcox, 1979).

W badaniach nad różnicami indywidualnymi i psychologii klinicznej samokontrola jest najczęściej mierzona za pomocą papierowych kwestionariuszy wypełnianych przez samego badanego lub jego bliskiego informatora (np. rodzica). Wykazano, że kwestionariuszowe pomiary samokontroli pozwalają przewidzieć, między innymi osiągnięcia w nauce (Duckworth, Tsukayama i May, 2010), zdrowie fizyczne (Moffitt i in., 2011; Tsukayama, Toomey, Faith i Duckworth, 2010), zamożność (Moffitt i in., 2011), przestępczość nieletnich (Benda, 2005), działalność przestępczą w wieku dorosłym (Moffitt i in., 2011), a nawet długowieczność (Kern i Friedman, 2008). Jedna z metaanaliz ujawniła ponad 100 kwestionariuszy samoopisowych i informacyjnych, z których większość została zaprojektowana jako samodzielne pomiary, a kilka jako podskale zbiorczych inwentarzy osobowości, temperamentu lub psychopatologii (Duckworth i Kern, 2011). Na potrzeby dysertacji zostały poniżej przedstawione kwestionariusze, które najczęściej są używane w obecnych badaniach naukowych.

Skala Samokontroli (*Self-Control Scale; SCS*) to 36-itemowy kwestionariusz samoopisowy, który ocenia indywidualne różnice w wielu aspektach samokontroli. Skala ta jest obecnie uważana za najważniejszą miarę samokontroli w badaniach społecznych i psychologicznych (Pilarska i Baumeister, 2018). Skala Samokontroli (Tangney i in., 2004) ma szerszy zakres, w tym pozycje dotyczące działania bez przemyślenia wszystkich alternatyw, a także opierania się pokusie i "koncentracji". Pozycje SCS obejmują wszystkie domeny zidentyfikowane przez Baumeistera, Heathertona i Tice (2006; za: Kwapis i Bartczuk, 2020): kontrolowanie myśli, emocji, impulsów i działania. Narzędzie to posiada dwie polskie adaptacje autorstwa Aleksandry Pilarskiej i Roy'a F. Baumeister'a (2018) oraz Krzysztofa Kwapisia i Rafała Bartczuka (2020).

Skala Samokontroli AS-36 (*Self-Control Scale AS-36*), autorstwa Edwarda Nęcki (2015). Kwestionariusz ma dwie równoległe wersje, jedną opartą na raportach własnych (AS-36) i drugą opartą na raportach informatorów (AS-36-3). Każda wersja składa się z trzech podskal: Hamowanie (12 pozycji), Przełączanie (12 pozycji) i Monitorowanie (12 pozycji). Skala ta mierzy samokontrolę jako cechę, a nie jako stan.

Z uwagi na to, że samokontrola jest uważana za przeciwieństwo impulsywności (Duckworth i Kern, 2011), również wydaje się istotne przedstawienie koncepcji **Skali Impulsywności Barratta w wersji 11 (BIS-11, *Barratt Impulsiveness Scale*)**. Zawiera oddzielne skale dla impulsywności motorycznej, impulsywności bez planowania i impulsywności poznawczej (Barratt, 1985). Czynniki jakie wyróżniono w wersji 11. są: impulsywność związana z uwagą: zdefiniowana jako brak koncentracji na bieżącym zadaniu i składa się z dwóch czynników pierwszego rzędu, uwagi i niestabilności poznawczej; impulsywność motoryczna: zdefiniowana jako działanie bez hamowania przedwczesnych lub trwających reakcji i obejmuje dwa czynniki pierwszego rzędu, motoryczne, wytrwałość i reprezentację; impulsywność bez planowania: zdefiniowana jako orientacja na teraźniejszość, a nie na przyszłość i obejmuje czynniki pierwszego rzędu samokontroli i złożoności poznawczej (Patton i in. 1995). Zgodnie z wiedzą autorki skala ta nie posiada polskiej adaptacji.

ROZDZIAŁ 5. UWAŻNOŚĆ I SAMOKONTROLA W KONTEKŚCIE PHUBBINGU I JEGO MOTYWÓW

5.1 Uważność a samokontrola

Nadrzędnym celem praktyki uważności jest skupienie się na bieżących doświadczeniach z otwartym, nieoceniającym nastawieniem (Elkins-Brown i in., 2017). Poprzez rozwijanie większej świadomości i akceptacji myśli oraz uczuć pojawiających się w polu doświadczenia, osoby praktykujące medytację uważności mogą lepiej rozpoznawać chwilowe stany emocjonalne, które wskazują na potrzebę samokontroli (Teper i Inzlicht, 2013). Elkins-Brown i współpracownicy (2017) opisują, w jaki sposób uważność wspiera samokontrolę, szczególnie w kontekście emocji. Samokontrola, postrzegana jako proces w dużej mierze emocjonalny, opiera się na zdolności rozpoznawania i zarządzania emocjami, które sygnalizują konflikt między aktualnym

zachowaniem a celami. Uważność, czyli zdolność do skupienia na bieżących doświadczeniach z nieoceniającą akceptacją, pomaga w tym procesie na kilka sposobów. Praktyka uważności rozwija świadomość interoceptywną, pozwalając lepiej rozpoznawać sygnały z ciała, takie jak napięcie czy przyspieszone bicie serca, co ułatwia identyfikację emocji. Ponadto, nieoceniająca akceptacja umożliwia przyjmowanie emocji bez prób ich tłumienia, co sprzyja świadomemu reagowaniu. Autorzy sugerują, że uważność nie tylko redukuje negatywne emocje, ale także zwiększa wrażliwość na szybkie, przejściowe negatywne stany, takie jak dyskomfort wynikający z wewnętrznego konfliktu. Te emocje działają jako sygnały mobilizujące samokontrolę, pozwalając na skuteczniejsze dostosowywanie zachowań do celów. Tym samym, uważność wspiera elastyczne reagowanie i długoterminowe osiąganie celów (Elkins-Brown i in., 2017). Korzyści płynące z uważności są często konceptualizowane w kategoriach samoregulacji lub samokontroli. Uważa się, że uwaga i świadomość, które są kluczowe dla uważności, są również niezbędne do wykrywania rozbieżności między obecnymi stanami lub poziomami funkcjonowania; rozpoznanie takich rozbieżności z kolei skłania do zachowania mającego na celu zmniejszenie tych różnic (Brown i in., 2007; Feltman i in., 2009). Ludzie, którzy mają wysoką uważność dyspozycyjną, mają również tendencję do obserwowania swoich myśli i uczuć bez reagowania na nie w niewłaściwy sposób, a zatem są w stanie zachowywać się konstruktywnie, nawet gdy występują nieprzyjemne myśli i uczucia (Prakash i in., 2017; Fuochi i Voci, 2020). Badania pokazują, że uważność i samokontrola, gdy są konceptualizowane jako zmienne dyspozycyjne i mierzone za pomocą instrumentów samoopisowych, są ze sobą silnie skorelowane (Fetterman i in., 2010). Jednak nadal nie jest do końca jasne, czy odpowiadają one za odrębną lub nakładającą się wariancję objawów psychologicznych i dobrostanu. Wyniki jednego z badań (Bowlin i Baer, 2012) wykazały, że uważność i samokontrola są ze sobą dodatnio skorelowane oraz że obie są dodatnio skorelowane z dobrostanem psychicznym i ujemnie skorelowane z objawami psychicznymi. Analizy regresji wykazały, że uważność stanowiła znaczącą wariancję w stosunku do samokontroli w przewidywaniu tych miar zdrowia psychicznego. Samokontrola przyczynia się do zdrowego funkcjonowania psychologicznego, uważność może ją dodatkowo wzmacniać. Analizy moderacyjne sugerują, że uważność może służyć jako czynnik ochronny, ponieważ osoby o wysokiej samokontroli i uważności wykazują niższy poziom ogólnego niepokoju w porównaniu z osobami o wysokiej samokontroli i niskiej uważności. Osoby o wysokiej samokontroli mogą doświadczać mniej objawów lęku i depresji, jeśli przyjmą uważną postawę wobec swoich wewnętrznych doświadczeń. Związki między akceptacją a zmianą mają kluczowe znaczenie

w literaturze dotyczącej uważności. Wielu autorów uważa, że dostosowanie psychologiczne najlepiej służy, gdy poznanie i emocje są akceptowane takimi, jakie są, a próby ich kontrolowania są ograniczane lub porzucane, podczas gdy wysiłki koncentrują się na zmianie lub utrzymaniu jawnych zachowań, które są zgodne z długoterminowymi celami i wartościami, niezależnie od myśli i uczuć, które mogą być obecne w danym momencie (Hayes i in., 1999; za: Bowlin i Baer, 2012). Pokusy ucieczki lub unikania nieprzyjemnych myśli i emocji mogą mieć paradoksalny efekt odbicia, w którym te doświadczenia powracają ze zwiększoną częstotliwością lub intensywnością (Abramowitz i in., 2001).

Jako cecha osobowości, samokontrola jest pozytywnie powiązana z różnymi zmiennymi psychicznymi, m.in. uważnością i satysfakcją z życia (Hofmann i in., 2014; Wittmann i in., 2014). Stwierdzono, że uważność jest związana z samokontrolą i pomaga rozwijać tę umiejętność (Canby i in., 2015). Samokontrola działa również jako moderator ochronny między uważnością a jej rezultatami. Na przykład wpływ uważności na jakość snu jest moderowany przez samokontrolę, przy czym efekt ten jest silniejszy u nastolatków o niskiej samokontroli niż u nastolatków o wysokiej samokontroli (Liu i in., 2018). Samokontrola działa również jako czynnik ochronny dla satysfakcji z życia (Park i in., 2014). Osoby o wysokiej samokontroli mają tendencję do stosowania bardziej pozytywnych i mniej negatywnych strategii radzenia sobie niż osoby o niskiej samokontroli, a stosowanie tych pozytywnych strategii może zwiększyć zadowolenie z życia (Li i in., 2016). Zgodnie z modelem siły samokontroli (Baumeister i in., 2007), osoby o wysokiej samokontroli mają do dyspozycji wystarczające zasoby psychologiczne, a gdy posiadają wysoki poziom uważności, zasoby te mogą być wykorzystane do poprawy wydajności bieżącego zadania, co może przynieść spełnienie i satysfakcję z życia; jednakże, gdy osoby o wysokiej samokontroli są nieuważne, trudno jest im skoncentrować te zasoby na bieżącej aktywności, co może prowadzić do niskiej wydajności i niskiej satysfakcji z życia. Z drugiej strony, osoby o niskiej samokontroli mają ograniczone zasoby psychologiczne (Baumeister i in., 2007). Tak więc, niezależnie od ich poziomu uważności, nie mogą skupić tych zasobów na bieżącej aktywności, co może prowadzić do niskiej wydajności i niskiej satysfakcji z życia. Dowiedziono, że związek między uważnością a satysfakcją z życia zależy od poziomu samokontroli. Samokontrola pełni rolę moderatora relacji między uważnością a satysfakcją z życia, przy czym efekt ten obserwuje się wyłącznie u osób z wysokim jej poziomem (Liang i in., 2022).

W ostatnich latach coraz więcej dowodów sugeruje, że medytacja uważności może być również korzystna dla mechanizmów zaangażowanych w samokontrolę. Na przykład wykazano,

że poprawia ona regulację emocji (Baer i in., 2004; Brown i Ryan, 2003) oraz aspekty regulacji uwagi (Hodgins i Adair, 2010; Jha i in., 2007), co jest kluczowym aspektem procesów samokontroli (Baumeister i in., 1994; Metcalfe i Mischel, 1999). Ponadto, jest to związane z poprawą funkcjonowania wykonawczego, takiego jak pamięć robocza i hamowanie reakcji (Chan i Woollacott, 2007; Zeidan i in., 2010), co następnie doprowadziło do poprawy funkcjonowania społeczno-emocjonalnego i regulacji emocji (Jha i in., 2010; Sahdra i in., 2011). Ogólnie rzecz biorąc, istnieją wstępne dowody na to, że trening medytacyjny może skutkować zwiększoną kontrolą i bardziej efektywnym wykorzystaniem ograniczonych zasobów mózgu (Slagter i in., 2007).

Większość opublikowanych prac badała wpływ uważności jako cechy (ocenianej za pomocą ustalonych inwentarzy uważności, np. Baer i in., 2006; Brown i Ryan, 2003), często porównując osoby praktykujące medytację z osobami niemedytującymi lub stosowała interwencje medytacyjne trwające zwykle kilka tygodni lub miesięcy, które porównywały efekty tych interwencji z grupami kontrolnymi (np. listy oczekujących; Brown i in., 2007; Hölzel i in., 2011). Znacznie mniej badań dotyczyło wpływu krótkich interwencji uważności (trwających zaledwie kilka minut) na różne wskaźniki funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego (Brown i in., 2007). Niektóre z tych badań potwierdzają ideę, że nawet krótko wprowadzone stany uważności mogą sprzyjać samokontroli. Na przykład uczestnicy, którzy zaangażowali się w krótkie ćwiczenie medytacji uważności, wykazali zmniejszoną negatywność powtarzających się myśli (Feldman i in., 2010), obniżony nastrój dysforyczny w porównaniu z grupami kontrolnymi (Broderick, 2005) oraz lepszą regulację emocji, na co wskazuje niższy zgłaszany przez siebie negatywny afekt w odpowiedzi na negatywne treści i większą gotowość do wystawiania się na negatywne treści (Arch i Craske, 2006; Erisman i Roemer, 2010). W jednym z badań, uczestnicy, których uważność była aktywowana za pomocą zadania jedzenia rodzynek (Kabat-Zinn, 2021), wykazywali mniej agresywne zachowanie po informacji zwrotnej o odrzuceniu społecznym niż uczestnicy w warunkach kontrolnych, powstrzymując możliwy impuls do agresji wobec osoby, która dostarczyła negatywną informację zwrotną (Heppner i in., 2008). Rosnąca liczba dowodów wskazuje na związek cech uważności i treningu uważności z wynikami związanymi z funkcjonowaniem wykonawczym i samokontrolą. Dodatkowe wstępne dowody wskazują na możliwość, że nawet bardzo krótkie manipulacje uważnością mogą tymczasowo sprzyjać samokontroli. Jedno z badań (Frieze i in., 2012) koncentrowało się na natychmiastowym wpływie medytacji uważności na samokontrolę. Uważność może być

odpowiednim środkiem do przeciwdziałania obniżeniu samokontroli, znajduje to również potwierdzenie w pracach nad teorią przywracania uwagi (Kaplan, 1995). Badania pokazują również, że medytacja może zmieniać aktywność w obszarach mózgu związanych z samokontrolą (np. Cahn i Polich, 2006; Tang i in., 2007). Wyniki badań udowadniają również wpływ medytacji uważności na procesy uwagi (Hodgins i Adair, 2010; Jha i in., 2007), a także korzystne efekty medytacji w zadaniu wymagającym kontroli uwagi i hamowania co jest związane bezpośrednio z samokontrolą (Frieze i in., 2012).

5.2 Uważność a phubbing i jego motywy

Uważność pojawiła się jako mechanizm radzenia sobie i strategia interwencyjna w kontekście nawyków użytkowania nowych technologii np. phubbingu (Oeldorf-Hirsch i Chen, 2022). Uważność może poprawić zdolność do pozostania nierozproszonym w bieżącym doświadczeniu (Mrazek i in., 2012) i może sprzyjać regulacji zachowania poprzez hamowanie nawykowych i automatycznych zachowań (Kang i in., 2013). Interakcje społeczne, zarówno cyfrowe, jak i tradycyjne, aktywują dopaminergiczne obwody nagrody w mózgu, które są również zaangażowane w uzależniające zachowania, takie jak używanie narkotyków czy granie w gry wideo (Belin i in., 2009; West i in., 2015; Veissière i Stendel, 2018). Obwody te odpowiadają za uczenie asocjacyjne, w którym bodziec społeczny, np. powiadomienie na smartfonie, wiąże się z nagrodą, co skłania użytkowników do przewidywania i poszukiwania tych powiadomień (Hebb, 1976; Seger, 2006). Z czasem ten proces prowadzi do utrwalenia nawykowego zachowania (Krach i in., 2010). Biorąc pod uwagę ciągły nawykowy lub uzależniający charakter współczesnych technologii (np. powiadomienia, nagrody i mechanizmy rozrywkowe w postaci polubień, snapów i statusów) (Oremus, 2017), konieczne jest zrozumienie związku między uważną interakcją z technologią a nawykowym korzystaniem z technologii z perspektywy dyspozycyjnej uważności. Na uważność mogą wpływać czynniki zewnętrzne, a niższy stopień uważności może powodować nieprawidłowości regulacyjne (Keng i in., 2011). Uważność jest negatywnie związana z zachowaniami społecznymi (Christensen-Salem i in., 2020). A także lęk i stres życiowy, mogą powodować zaburzenia psychiczne, takie jak uzależnienie od gier internetowych i problematyczne korzystanie ze smartfonów poprzez zmniejszenie stopnia uważności (Hallauer i in., 2022; Choi i in., 2021).

Wcześniejsze badania wykazały, że praktyki uważności mogą zmniejszać uzależnienie od smartfonów (Zhang i Zhu, 2014). Jedno z badań (Liu i in., 2023) obejmowało wiele czynników środowiskowych ze środowiska rodzinnego, szkolnego i rówieśniczego, m.in. phubbing rodzicielski. Wyniki wykazały, że skumulowany wskaźnik ryzyka społeczno-środowiskowego pozytywnie prognozował cztery rodzaje uzależnienia od telefonu komórkowego (tj. uzależnienie od mobilnych sieci społecznościowych, uzależnienie od gier mobilnych, uzależnienie od mobilnego pozyskiwania informacji i uzależnienie od mobilnych krótkich form wideo), a efekt predykcyjny skumulowanego wskaźnika ryzyka dla wszystkich czterech rodzajów uzależnienia od telefonu komórkowego był silniejszy niż w przypadku jakiegokolwiek pojedynczego czynnika środowiskowego. Cecha uważności negatywnie prognozowała te cztery rodzaje uzależnienia od telefonu komórkowego. Predykcyjny wpływ skumulowanego wskaźnika ryzyka społeczno-środowiskowego na wszystkie cztery rodzaje uzależnienia nastolatków od telefonów komórkowych był silniejszy wśród nastolatków z niskim poziomem cechy uważności niż u tych z wysokim poziomem cechy uważności. Odkrycia te podkreślają skumulowany efekt ryzyka wielu czynników środowiskowych i ochronny wpływ cech uważności na rozwój różnych rodzajów uzależnienia od telefonów komórkowych wśród nastolatków.

Inne badanie wykazało, że czas spędzony na korzystaniu z sieci społecznościowych był negatywnie powiązany z uważnością, co oznacza, że oddawanie się aktywnościom w sieciach społecznościowych spowodowałoby zmniejszenie uważności (Baker i in., 2016). Wcześniejsze badania wykazały, że uważność jest negatywnie związana z problematycznym korzystaniem z sieci społecznościowych; to znaczy, że niski poziom uważności może powodować uzależnienie od Internetu i problematyczne korzystanie z sieci społecznościowych (Weaver i Swank, 2021, Yue i in., 2020). W jednym z badań (Xiao, 2022) udowodniono, że phubbing rodzicielski (zachowania phubbingowe rodziców wobec dzieci) jest negatywnie powiązany z uważnością, a analizy regresji ujawniły, że uważność może negatywnie przewidywać problematyczne korzystanie z sieci społecznościowych. Co więcej, uważność odgrywała rolę pośredniczącą między rodzicielskim phubbingiem a problematycznym korzystaniem z sieci społecznościowych. Wykazano również istotny ujemny związek między uważnością a FoMO, a analiza regresji wykazała, że uważność i FoMO mają łańcuchowy wpływ pośredniczący na związek między rodzicielskim phubbingiem a problematycznym korzystaniem z sieci społecznościowych. Badanie to ujawniło również negatywny związek między rodzicielskim phubbingiem a problematycznym korzystaniem z sieci społecznościowych, co było zbieżne

z wcześniejszymi badaniami (Weaver i Swank, 2021). Uważność może wpływać na sposób, w jaki jednostki doświadczają technologii, szczególnie w ograniczaniu ich kompulsywnego korzystania z mediów społecznościowych (Apaolaza i in., 2019). Większa uważność zmniejsza wpływ korzystania z mediów społecznościowych na wyczerpanie emocjonalne (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016) i wzmacnia pozytywne skojarzenia między prezentacją w mediach społecznościowych a poczuciem tożsamości. Osoby mają bardziej pozytywne i mniej stresujące doświadczenia z komunikatorami internetowymi, jeśli są bardziej świadome wykonywanej czynności (Bauer i in., 2017). Co więcej, uważność jest negatywnie powiązana z FOMO podczas korzystania z internetowych sieci społecznościowych (Baker i in., 2016). Z kolei FOMO jak udowadnia wiele badań jest silnie związany z phubbingiem (np. Fang i in., 2020; Tandon i in., 2022).

W jednym z ostatnich badań (Ahmed i in., 2023), dowiedziono że istnieje znaczący pozytywny związek między uzależnieniem od smartfona a phubbingiem, nie stwierdzono takiego znaczącego związku dla uważności w jej związku z uzależnieniem od smartfona i phubbingiem. Analiza moderacji wykazała, że uważność znacząco moderowała związek między uzależnieniem od smartfona a phubbingiem; jednak wysoka uważność nie służyła jako czynnik ochronny przed wpływem uzależnienia od smartfona na phubbing. Inne badanie (Parmaksız, 2021) z kolei skupiało się na zbadaniu pośredniczącej roli lęku społecznego w związku między uważnością a phubbingiem. Stwierdzono, że lęk społeczny jest pełnym mediatorem w związku między uważnością a phubbingiem. Zgodnie z tymi wynikami, ważne jest, aby uzyskać uważność w celu zmniejszenia skutków phubbingu, który jest problemem behawioralnym. Można powiedzieć, że radzenie sobie z lękiem społecznym zmniejsza tendencję do phubbingu i jego negatywnych skutków. Czas spędzany w internecie jest negatywnie powiązany z poziomem uważności (Evli i in., 2023). Jak wykazali Apaolaza i in. (2019), uważność może również przyczyniać się do ograniczenia kompulsywnego korzystania z mediów społecznościowych, co stanowi istotny aspekt w kontekście phubbingu. Badanie Gao i współpracowników (2023a) dowodzi, że uważność jest związana z phubbingiem.

W kontekście phubbingu jako zachowaniu wpływającemu na komunikację interpersonalną wydają się także istotne jej powiązania z uważnością. Komunikacja interpersonalna jest ściśle związana z uważnością. Uważność, może odgrywać znaczącą rolę w kształtowaniu jakości i dynamiki interakcji interpersonalnych (Falb i Pargament, 2012). Uważność w interakcjach społecznych poprawia efektywność komunikacji (Pratscher i in., 2018). Dzięki niej rozmowy stają

się bardziej znaczące i satysfakcjonujące (Stahl i Goldstein, 2010; za: Tekel i Erus, 2023). Phubbing, może być interpretowany jako przeciwieństwo uważnej komunikacji, gdyż angażuje osobę w działanie, które uniemożliwia pełne skupienie się na drugiej osobie i interakcji twarzą w twarz.

5.3 Samokontrola a phubbing i jego motywy

Samokontrola obejmuje dwa główne wymiary: powściągliwość i impulsywność. W sytuacjach pokusy jednostki muszą zmierzyć się z dwiema przeciwnymi siłami: siłą refleksyjną, która sprzyja rozsądnemu zachowaniu, oraz siłą impulsywną, która skłania do natychmiastowego zaspokajania pragnień (Maloney i in., 2012). Powściągliwość i impulsywność to zatem odrębne mechanizmy, które mają wpływ na wyniki procesu samoregulacji (Cobb-Clark i in., 2023). Zgodnie z teorią impulsywności, osoby, które lepiej kontrolują swoje emocje, myśli i zachowania, cechuje mniejsza impulsywność (Ainslie, 1975). Dzięki temu rzadziej angażują się w działania przynoszące natychmiastową gratyfikację, co może mieć znaczenie w kontekście phubbingu.

Osoby, które mają niski poziom samokontroli, są bardziej podatne na zachowania uzależniające, takie jak uzależnienie od Internetu (Servidio, 2021) i problematyczne korzystanie z telefonu (Zhu i in., 2021). Jedno z badań (Benvenuti i in., 2020) opierało się na przetestowaniu relacji między phubbingiem, samooceną, samokontrolą, dobrostanem i uzależnieniem od Internetu. Wyniki wykazały, że spadek poziomu samokontroli jest związany ze wzrostem uzależnienia od Internetu oraz wzrost uzależnienia od Internetu zwiększa prawdopodobieństwo zachowań phubbingowych oraz poziom samooceny i dobre samopoczucie nie wpływają na uzależnienie od Internetu.

Samokontrola może zmniejszyć problematyczne korzystanie ze smartfonów (Zhao i in., 2024). W jednym z badań wykazano negatywny związek pomiędzy samokontrolą a phubbingiem (Meng i Xuan, 2023), co potwierdziło wnioski innych badaczy (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018a). Wcześniejsze badanie wykazało, że uzależnienie od Internetu, FoMO i samokontrola przewidywały uzależnienie od smartfonów, co z kolei przewidywało zachowania związane z phubbingiem i zakres, w jakim ludzie są phubbingowani (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016). Jednakże jedno z badań wykazało, że samokontrola nie jest istotnym predyktorem zachowań związanych phubbingiem (Isrofin i Munawaroh, 2021). Wyniki tego badania różnią się od wyników poprzednich badań, które pokazują, że im wyższa samokontrola, tym niższe zachowanie phubbing

i odwrotnie (Davey i in., 2018; Mumtaz, 2019, za: Isrofin i Munawaroh, 2021). Osoby, które mają trudności z kontrolowaniem siebie, przypuszczalnie nie są w stanie kontrolować korzystania ze swoich smartfonów. Brak samokontroli może również zakłócać koncentrację na zadaniu, zwiększać nieistotne procesy myślowe i zwiększać częstotliwość korzystania ze smartfonów (Billieux i in., 2008). W idealnej sytuacji jednostka jest w stanie kontrolować siebie, aby zachowywać się zgodnie z normami panującymi w społeczeństwie (Heatherton, 2011). Kilka wcześniejszych badań wykazało, że samokontrola przyczyniła się do 2,2% zachowań związanych z phubbingiem (Mumtaz, 2019; za: Isrofin i Munawaroh, 2021). Podobnie jak wyniki innych badań, które wykazały, że samokontrola przyczyniła się do 26,1% zachowań związanych z phubbingiem, podczas gdy 74,9% było spowodowane innymi czynnikami (Kurnia, 2020; za: Isrofin i Munawaroh, 2021). Opierając się na wynikach poprzednich badań, uzależnienie od smartfonów i samokontrola są predyktorami zachowań związanych z phubbingiem. Jest to zgodne z wynikami badań, które pokazują, że najważniejszymi predyktorami związanymi z phubbingiem jest uzależnienie od smartfona i brak samokontroli (Davey i in., 2018). Inne badania wykazały, że samokontrola nie jest bezpośrednim predyktorem phubbingu, ale że samokontrola jest ściśle związana z zachowaniami uzależniającymi. Wyniki tych badań wskazują, że samokontrola negatywnie prognozuje uzależnienie od smartfonów (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016; Kim i in., 2008).

Jedno z badań (Xie i in., 2023) skupiło się na zbadaniu rodzicielskiego phubbingu (osobno ojcowskiego i matczynego wobec nastoletnich dzieci) i jego związkom z samokontrolą. Analizy ścieżek wykazały, że matczyne phubbing miał zarówno bezpośredni, jak i pośredni wpływ na samokontrolę poprzez bliskość i samotność między matką a nastolatkiem. Jednak ojcowski phubbing miał jedynie pośredni wpływ poprzez bliskość i samotność ojca z nastolatkiem. Pokazuje to, że matczyne i ojcowski phubbing mają różny wpływ na samokontrolę nastolatków. Porównania w wielu grupach wykazały, że bezpośredni i pośredni wpływ matczynego phubbingu na samokontrolę był nieistotny w przypadku nastolatków posiadających rodzeństwo. Tak więc rodzeństwo łagodziło niekorzystne relacje między matczynym phubbingiem a samokontrolą nastolatków. Wyniki innego badania (Jiang i in., 2023) wykazały również, że phubbing rodzicielski zmniejsza zdolność nastolatków do samokontroli, co skutkuje zwiększonym stopniem wypalenia akademickiego. Jako negatywny styl rodzicielski, rodzicielski phubbing był znaczącą oznaką odrzucenia i ignorowania (Roberts i David, 2016; David i Roberts, 2017), co może wyczerpać zasoby kontroli, a następnie doprowadzić do braku samokontroli (Davis i in., 2017). Rodzicielski phubbing może sprawić, że nastolatki będą miały negatywne oczekiwania co do

interakcji interpersonalnych, a następnie wywoływać lęk społeczny (Zhang i in., 2022). Zgodnie z modelem poznawczym lęku społecznego (Hofmann, 2007), osoby z lękiem społecznym stale oceniają zagrożenie w obecnej sytuacji społecznej, którym może być rzeczywista lub wyobrażona potencjalna grupa odbiorców. Jednak niezależnie od tego, czy istnieje odbiorca, czy nie, w obliczu zagrożenia jednostka skieruje swoją uwagę do wewnątrz i skupi się na sobie, co pochłania wiele zasobów samokontroli. Ponadto lęk społeczny, jako negatywna emocja, również stale zużywa zasoby samokontroli, prowadząc do zmniejszenia samokontroli (Jiang i in., 2023). Osoby o wysokiej samokontroli lepiej realizują cele długoterminowe i potrafią skuteczniej opierać się natychmiastowej gratyfikacji (Tagney i in., 2004), co może sprzyjać przedkładaniu znaczących interakcji nad ulotne rozrywki oferowane przez telefony. Z kolei osoby z niższym poziomem samokontroli mogą mieć trudności z opieraniem się pokusie korzystania ze smartfona, co może prowadzić do zakłócania komunikacji związanej z phubbingiem (Permata i in., 2023). W praktyce przejawia się to ignorowaniem rozmówców, odwracaniem uwagi od toczącej się konwersacji, co w konsekwencji obniża jakość interakcji społecznych (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b).

5.4 Samokontrola i uważność a phubbing

Niewiele badań dotychczas koncentrowało się nad zależnościami pomiędzy samokontrolą, uważnością i phubbingiem. Jedno z badań (Song i Park, 2019) miało na celu wykazanie, w jaki sposób uważność i samokontrola pośredniczą w związku między stresem a uzależnieniem od Internetu. Ponadto w badaniu podjęto próbę określenia roli uważności w rozwijaniu samokontroli, co może zmniejszyć ryzyko uzależnienia od Internetu. Zaobserwowano silną dodatnią korelację między stresem a uzależnieniem od Internetu. Uważność była ujemnie skorelowana ze stresem i uzależnieniem od Internetu i była dodatnio skorelowana z samokontrolą. Ponadto samokontrola była ujemnie skorelowana ze stresem i uzależnieniem od Internetu. Stwierdzono zatem, że uważność i samokontrola częściowo pośredniczą w związku między stresem a uzależnieniem od Internetu. Stres miał bezpośredni wpływ na uzależnienie od Internetu, ale zarówno uważność, jak i samokontrola pośredniczyły w tym związku. Co więcej, uważność wykazała podwójny wpływ pośredniczący na uzależnienie od Internetu poprzez zwiększenie samokontroli, a tym samym obniżenie ryzyka uzależnienia od Internetu. Natomiast phubbing zgodnie z wieloma badaniami jest związany z uzależnieniami, m.in. od Internetu (np. Fernández-Andújar i in., 2022; Karadağ i in., 2015). Inne z badań (Cheng i in., 2020) miało na celu zbadanie wpływu uważności wśród

studentów na uzależnienie od smartfonów. Autorzy również analizowali pośredniczące role samokontroli i ruminacji w relacji pomiędzy uważnością a uzależnieniem od smartfona. Stwierdzono, że uważność jest negatywnie związana z uzależnieniem od smartfonów. Co więcej, samokontrola i ruminacja znacząco pośredniczyły w wpływie uważności na uzależnienie od smartfonów wśród studentów. Wyniki tego badania wskazują, że trening uważności jest korzystny dla poprawy zdolności samokontroli i zmniejszenia poziomu ruminacji, hamując w ten sposób negatywny wpływ uzależnienia od smartfonów.

Osoby o wysokiej uważności i silnej samokontroli są z kolei w stanie oprzeć się zachowaniom zautomatyzowanym (Panek i in., 2015). Podobnie, jeśli osoby doświadczają uważnych, samokontrolowanych i znaczących interakcji, może to wzmocnić ich poczucie spójności i uczynić je mniej podatnymi na negatywne skutki potrzeby bycia stale połączonym (POPC, *Permanently Online Permanently Connected*) (Schneider i in., 2019; za: Schneider i Hitzfeld, 2021). Jedno z badań (Panek i in., 2015) dotyczące pisania podczas jazdy czy przechodzenia przez jezdnię dostarcza dowodów, że uważności i samokontrola są predyktorami tych zachowań. A także jego wyniki potwierdzają koncepcję, że indywidualna tendencja do mniej świadomego zachowania odgrywa silniejszą rolę niż indywidualna tendencja do świadomego zastępowania niepożądanych zachowań. Zaobserwowane zależności naświetlają kilka koncepcyjnych różnic między cechowymi formami świadomości. Zarówno uważność, jak i samokontrola zakładają większą świadomość cech, jednak oba konstrukty różnią się w istotny sposób. Z operacyjnego punktu widzenia uważność została przedstawiona jako działanie mniej automatyczne, podczas gdy samokontrola została przedstawiona jako działanie bardziej kontrolowane. Z bardziej teoretycznego punktu widzenia, uważność reprezentuje ogólne zaangażowanie w świat - to znaczy, jak bardzo ktoś zachowuje się z jednoczesną świadomością tych zachowań. Alternatywnie, samokontrola reprezentuje ogólną zdolność do świadomej dyscypliny - jak skutecznie wybiera się "dobre" zachowania zamiast "złych, ale kuszących" zachowań (Panek i in., 2015). W tym kontekście warto zbadać, czy automatyzm stanowi predyktor phubbingu oraz w jaki sposób samokontrola i uważność mogą ograniczać jego wpływ.

ROZDZIAŁ 6. PROBLEMATYKA BADAŃ WŁASNYCH

Prezentowany projekt badań własnych ma na celu analizę zależności między phubbingiem, uważnością i samokontrolą, a także ocenę skuteczności różnych metod treningu uważności w kontekście zachowań phubbingowych oraz zbadanie motywów stojących za tym zjawiskiem. Szczegółowe cele projektu badawczego koncentrują się na analizie powiązań pomiędzy phubbingiem, uważnością i samokontrolą. Celem projektu jest również sprawdzenie skuteczności autorskiego treningu uważności w kontekście ograniczania zachowań phubbingowych. Dodatkowo projekt ma na celu analizę motywów stojących za phubbingiem.

Uzasadnieniem dla przeprowadzenia tych analiz jest po pierwsze, według wiedzy autorki, brak dotychczasowych badań skupiających się na analizie powiązań pomiędzy phubbingiem, pięcioma czynnikami uważności zgodnie z koncepcją Baera i współpracowników (2006) oraz samokontrolą. Poprzednie badania wykazały ścisły związek między uważnością a samokontrolą (Zeng i in., 2025; Canby i in., 2015; Friese i in., 2012). Bishop i in. (2004) odkryli, że kontrola uwagi i świadomość chwili obecnej w koncepcji uważności wymagają samokontroli. Uważność wspiera zdolność do koncentracji na bieżącym doświadczeniu, minimalizując rozproszenia (Mrazek i in., 2012), a także sprzyja regulacji zachowań poprzez hamowanie nawykowych i automatycznych reakcji (Kang i in., 2013). Natomiast phubbing jest określany przez niektórych badaczy właśnie jako zachowanie nawykowe (np. Aagaard, 2020; Guazzini i in., 2019), co sugeruje, że uważność może być związana z phubbingiem i umiejętność ta, może być pomocna w redukcji zachowań tego typu.

Po drugie, większość badań skupia się na czynnikach ryzyka związanych z phubbingiem, podczas gdy kwestie dotyczące czynników ochronnych są stosunkowo rzadziej podejmowane przez badaczy. W jednym z badań wykazano, że phubbing może być związany z samokontrolą i uważnością, związek pomiędzy FOMO (*Fear of missing out*; lęk przed odłączeniem) i phubbingiem był moderowany przez uważność oraz mediatorem tej relacji była samokontrola (Gao i in., 2023a). Badacze również podają, że w porównaniu z osobami o niskim poziomie uważności osoby o wyższym jej poziomie są w stanie lepiej regulować korzystanie ze smartfona i ograniczać zachowania phubbingowe (Duke i Montag, 2017, za: Gao i in., 2023a). Również Bin Gao wraz z współpracownikami w innym artykule (2023b, s.3735) wskazali na to, że „przyszłe badania mogą zidentyfikować czynniki ochronne (takie jak samokontrola, uważność, łączność z naturą), aby zapewnić pełniejsze zrozumienie phubbingu”. Warto podkreślić fakt, że badania te

opierały się na metodzie kwestionariuszowej, a nie na sprawdzeniu skuteczności interwencji mającej na celu ograniczenie zachowań phubbingowych, tak jak ma to miejsce w ramach projektu badań własnych. Badacze wskazują również na to, że „interesujące byłoby sprawdzenie w przyszłych badaniach jak samokontrola i uważność mogą przeciwdziałać phubbingowi” (Schneider i Hitzfeld, 2021, s.1084)

Po trzecie, jednym z celów projektu doktorskiego było przyjrzenie się motywom phubbingu, ponieważ do tej pory nie były one do końca znane. W trakcie pracy nad dysertacją zostało opublikowanych kilka badań, które pokazują różne możliwości wyjaśnienia, dlaczego ludzie mogą podejmować tego rodzaju zachowania. Na przykład badanie Duradoni i współpracowników (2023) wykazało, że motywami phubbingu mogą być nuda, czujność w Internecie, czyli tendencja do ciągłego monitorowania aktywności innych osób w Internecie oraz motywacja wewnętrzna do korzystania z nowych technologii. Opierając się na kompensacyjnej teorii korzystania z Internetu, autorzy stwierdzają, że korzystanie ze smartfonów może być rozumiane jako strategia stosowana w celu uwolnienia się od negatywnych emocji i poprawy samopoczucia. Z kolei inni badacze (Schneider i Hitzfeld, 2021) zwrócili uwagę na takie predyktory phubbingu jak FOMO (*Fear of missing out*; lęk przed odłączeniem) oraz POPC (*being permanently online and permanently connected*; bycie stale połączonym i online). Sullivan i George (2023) w swoim przeglądzie dotyczącym motywów problematycznego korzystania ze smartfona, którego jednym z rodzajów jest phubbing (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016), zidentyfikowali następujące motywy: regulacja nastroju, poprawa samoidentyfikacji lub dostosowanie się do norm społecznych, spędzanie czasu, utrzymywanie relacji społecznych online oraz zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa. Autorzy podkreślają jednak potrzebę przeprowadzenia większej liczby badań, zwłaszcza podłużnych, aby potwierdzić i pogłębić te wnioski. Podkreśla to zasadność przeprowadzenia badań mających na celu eksplorację motywów phubbingu.

Projekt doktorski składa się z trzech głównych badań, opisanych szczegółowo w kolejnych rozdziałach. Badanie pierwsze miało na celu sprawdzenie powiązań między zmiennymi - uważnością, samokontrolą i phubbingiem. Drugie badanie sprawdzało skuteczność autorskiego treningu uważności w kontekście zachowań phubbingowych. Natomiast trzecie badanie skupiało się na motywach tychże zachowań.

ROZDZIAŁ 7. BADANIE I: ANALIZA POWIĄZAŃ POMIĘDZY PHUBBINGIEM, UWAŻNOŚCIĄ I SAMOKONTROLĄ

7.1. Problem i cel badania

Celem badania jest określenie zależności między phubbingiem i jego składnikami - zakłóceniami komunikacji oraz obsesją na punkcie telefonu - a pięcioma elementami uważności (niereaktywnością, opisywaniem, nieosądzaniem, świadomym działaniem i obserwowaniem) oraz samokontrolą. Jak wspomniano wcześniej w rozdziale poświęconym problematyce badań własnych, wybór tych zmiennych jest uzasadniony wskazaniem innych badaczy, którzy podkreślają rosnącą powszechność zjawiska phubbingu oraz potrzebę dokładniejszego zrozumienia jego natury (np. Nazir i Bulut, 2019). Jak omówiono wcześniej, zasugerowano także, że przyszłe badania powinny skupić się na identyfikacji czynników ochronnych, takich jak samokontrola czy uważność (Gao i in., 2023b).

7.2. Pytania badawcze

Na podstawie danych z literatury sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje związek pomiędzy phubbingiem i jego komponentami a wymiarami uważności?
2. Czy istnieje związek pomiędzy phubbingiem i jego komponentami a samokontrolą?
3. Które wymiary uważności przewidują poziom phubbingu i jego komponenty, gdy kontrolowana jest ich wspólna wariancja?
4. Czy samokontrola przewiduje poziom phubbingu i jego komponenty, gdy kontrolowana jest jej wspólna wariancja z wymiarami uważności?

7.3. Hipotezy badawcze

Badania nad związkiem pomiędzy uważnością a phubbingiem wskazują na możliwość istnienia negatywnej relacji pomiędzy tymi zmiennymi. Przykładem jest wspomniane we wcześniejszym rozdziale, badanie Gao i współpracowników (2023a), którzy stwierdzili istnienie

negatywnego związku pomiędzy uważnością a phubbingiem. Wykorzystano w badaniu Skalę Świadomej Obecności (*MAAS, Mindful Attention Awareness Scale*; Brown i Ryan, 2003) do oceny poziomu uważności. Skala ta traktuje uważność jako jednoczynnikowy konstrukt. Wyniki te wskazują na to, że osoby o wyższym poziomie uważności mogą być mniej skłonne do angażowania się w phubbing. Kolejne badanie w którym wykazano, że istnieje negatywny związek pomiędzy uważnością a phubbingiem jest badanie Parmaksiza (2021). W tym badaniu zastosowano również jednoczynnikową Skalę Świadomej Obecności (*MAAS, Mindful Attention Awareness Scale*; Brown i Ryan, 2003). Jak wskazano wcześniej, podobne wyniki uzyskał Xiao (2022), który wykazał, że rodzicielski phubbing jest związany z poziomem uważności. W badaniu tym, wykorzystano Skalę Uważności u Dzieci i Młodzieży (*CAMM, Child and Adolescent Mindfulness Measure*; Greco i in., 2011) do oceny uważności.

Nie wszystkie badania jednak jednoznacznie potwierdzają istnienie negatywnego związku pomiędzy uważnością a phubbingiem. Jak wcześniej przytoczono, Ahmed i współpracownicy (2023) nie wykazali istotnej zależności między uważnością a phubbingiem. Ich analiza moderacji sugerowała jednak, że uważność może wpływać na relację między uzależnieniem od smartfona a phubbingiem. Badanie to przeprowadzono wśród zagranicznych studentów przebywających w Turcji, z których niemal połowa (47%) mieszkała tam jedynie od roku. Możliwe, że stres akulturacyjny i trudności adaptacyjne wpłynęły na sposób, w jaki uczestnicy angażowali się w phubbing jako zachowanie natury społecznej (Cho i Lee, 2016). W tym badaniu zastosowano Skalę Świadomej Obecności (*MAAS, Mindful Attention Awareness Scale*; Brown i Ryan, 2003) do pomiaru uważności. Z kolei Anjum i in. (2024) również badali związek między uważnością a phubbingiem, lecz uzyskane wyniki dotyczące relacji phubbingu z uważnością nie były istotne statystycznie. W badaniu tym również wykorzystano Skalę Świadomej Obecności (*MAAS, Mindful Attention Awareness Scale*; Brown i Ryan, 2003).

Na podstawie dostępnych badań można stwierdzić, że wyniki dotyczące związku pomiędzy uważnością a phubbingiem są niejednoznaczne. Warto zwrócić uwagę, że w omówionych badaniach wykorzystano różne narzędzia pomiarowe dotyczące uważności, choć głównie to była Skala Świadomej Obecności (*MAAS, Mindful Attention Awareness Scale*; Brown i Ryan, 2003). Podczas gdy w niniejszym badaniu stosowany będzie Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności (*FFMQ, Five Facet Mindfulness Questionnaire*; Baer i in., 2006) w adaptacji Radonia (2014). Może to mieć istotne znaczenie dla interpretacji przyszłych wyników oraz ich porównywalności z wcześniejszymi badaniami. Warto podkreślić, że według wiedzy autorki do tej

pory nie przeprowadzono badań wykorzystujących pięciowymiarową koncepcję uważności w kontekście phubbingu, co podkreśla potrzebę dalszej eksploracji.

Powyższe wnioski z badań pozwoliły na postawienie następującej hipotezy:

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

Hipotezy szczegółowe:

- 1.1 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy niereaktywnością a phubbingiem.
- 1.2 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy obserwowaniem a phubbingiem.
- 1.3 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy świadomym działaniem a phubbingiem.
- 1.4 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy opisywaniem a phubbingiem.
- 1.5 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy nieosądzaniem a phubbingiem.
- 1.6 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy niereaktywnością a zakłóceniami komunikacji.
- 1.7 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy obserwowaniem a zakłóceniami komunikacji.
- 1.8 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy świadomym działaniem a zakłóceniami komunikacji.
- 1.9 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy opisywaniem a zakłóceniami komunikacji.
- 1.10 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy nieosądzaniem a zakłóceniami komunikacji.
- 1.11 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy niereaktywnością a obsesją na punkcie telefonu.
- 1.12 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy obserwowaniem a obsesją na punkcie telefonu.
- 1.13 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy świadomym działaniem a obsesją na punkcie telefonu.
- 1.14 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy opisywaniem a obsesją na punkcie telefonu.
- 1.15 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy nieosądzaniem a obsesją na punkcie telefonu.

Samokontrola jak zostało wcześniej omówione, stanowi kluczowy czynnik w przewidywaniu zachowań (Hagger, 2013). Samokontrola jest negatywnie związana z różnymi problematycznymi zachowaniami (Van Prooijen i in., 2018), takimi jak nadużywanie substancji psychoaktywnych czy uzależnienia (Walters i in., 2018; Wills i Dishion, 2004). Osoby

z niską samokontrolą są bardziej narażone na problematyczne korzystanie z telefonu (Servidio, 2021).

Samokontrola, może być związana z phubbingiem, ponieważ może wpływać na zdolność jednostki do priorytetowego traktowania interakcji społecznych, zamiast szukania natychmiastowej gratyfikacji płynącej z korzystania z telefonu. Phubbing to niepożądane zjawisko, które pojawia się w trakcie interakcji społecznych, w których uczestnicy oczekują wzajemnej uwagi oraz ciągłej wymiany komunikatów werbalnych i niewerbalnych. W takich sytuacjach skierowanie uwagi na inne bodźce, takie jak telefony, jest sprzeczne z oczekiwaniami osób biorących udział w interakcji. W związku z tym można przyjąć, że phubbing będzie ujemnie korelować z poziomem samokontroli (Sun i Yoon, 2023). Benvenuti wraz ze współpracownikami (2020) stwierdzili, że samokontrola jest negatywnie powiązana z phubbingiem, wskazując, że młodzi dorośli z niskim poziomem samokontroli częściej phubbowali innych. Osoby, u których problematyczne korzystanie z telefonu wynikało ze słabej kontroli impulsów, cechują się niską samokontrolą. Sugeruje to, że trudności w zarządzaniu i tłumieniu impulsów do używania telefonu są charakterystyczne dla osób o obniżonym poziomie samokontroli (Sun i Yoon, 2023).

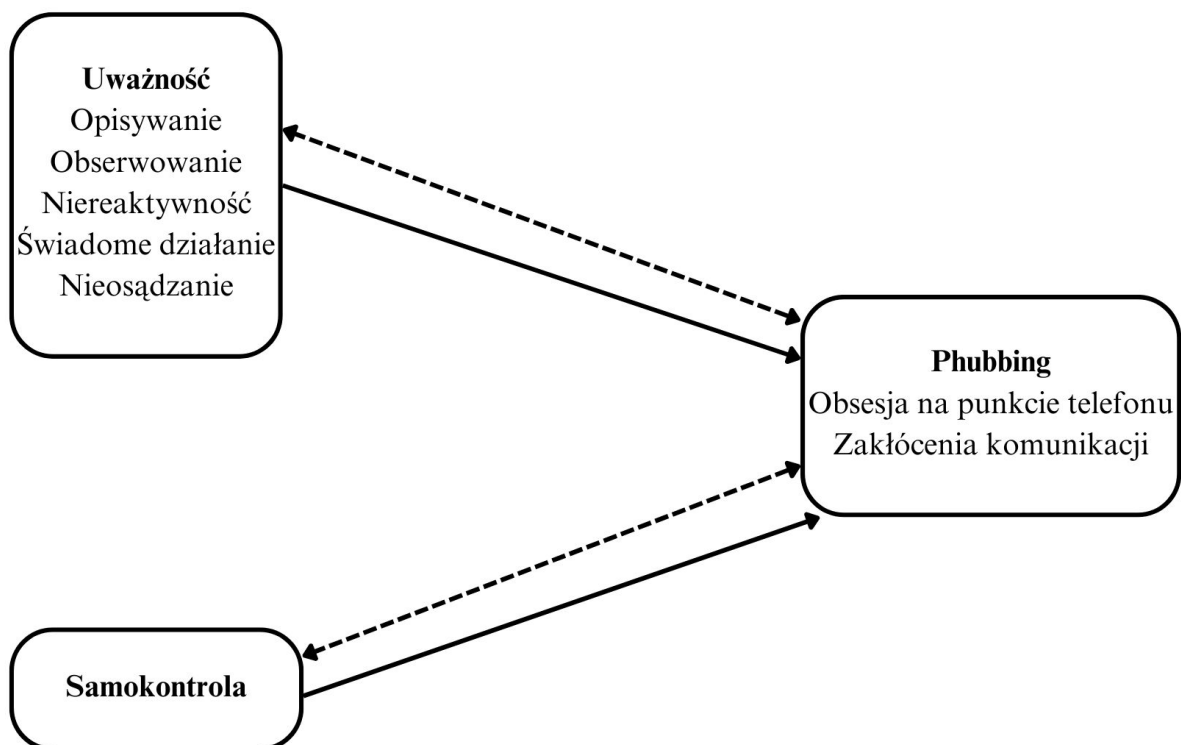
Powyższe wnioski z badań pozwoliły na postawienie następującej hipotezy:

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

Hipotezy szczegółowe:

- 2.1 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy samokontrolą a phubbingiem.
- 2.2 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy samokontrolą a zakłóceniami komunikacji.
- 2.3 Będzie istniał negatywny związek pomiędzy samokontrolą a obsesją na punkcie telefonu.

7.4. Model badawczy



Rycina 1. Model powiązań pomiędzy phubbingiem i jego czynnikami a pięcioma czynnikami uważności i samokontrolą

Przedstawione na modelu (rycina 1.) strzałki prezentują ujęte w hipotezach relacje między zmiennymi, linie przerywane oznaczają korelacje, natomiast ciągłe - regresję.

7.5. Zmienne i ich operacjonalizacja

Zmienne oznaczone w modelu oraz sposób ich operacjonalizacji pokazuje tabela 1.

Tabela 1. *Operacjonalizacja zmiennych ujętych w modelu powiązań pomiędzy phubbingiem i jego czynnikami a pięcioma czynnikami uważności i samokontrolą.*

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Phubbing	Ilościowa wyjaśniania	Suma punktów w Skali Phubbingu	10-50	Skala Phubbingu (Błachnio i Przepiórka, 2019)
Obsesja na punkcie telefonu	Ilościowa wyjaśniania	Suma punktów w podskali Obsesja na punkcie telefonu	5-25	Skala Phubbingu (Błachnio i Przepiórka, 2019)
Zakłócenia komunikacyjne	Ilościowa wyjaśniania	Suma punktów w podskali Zakłócenia komunikacyjne	5-25	Skala Phubbingu (Błachnio i Przepiórka, 2019)
Opisywanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Opisywanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Obserwowanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Obserwowanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Niereaktywność	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Niereakt ywność	7-35	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Świadome działanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Świado me działanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Nieosądzanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Nieosąd zanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Samokontrola	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w Skali Samokontr oli	36-180	Skala Samokontroli, SCS (Pilarska i Baumeister, 2018)
Płeć	Jakościowa uboczna		Kobieta/ Mężczyzna/ Inna	Metryczka

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Wiek	Ilościowa uboczna		18-35	Metryczka
			Wieś, Miasto do 50 tys. mieszkańców, Miasto 50-150 tys. mieszkańców, Miasto 150-500 tys. mieszkańców, Miasto powyżej 500 tys. Mieszkańców Podstawowe, Średnie, Średnie zawodowe, Wyższe, W trakcie studiów	Metryczka
Miejsce zamieszkania	Jakościowa uboczna			
Wykształcenie	Jakościowa uboczna			Metryczka

7.6. Narzędzia badawcze

Metryczka

Ankieta składająca się z pytań dotyczących wybranych kwestii socjodemograficznych, takich jak: płeć, wiek, wielkość miejsca zamieszkania oraz poziom wykształcenia.

Skala Phubbingu

Skala Phubbingu, opracowana przez Karadağa i współpracowników (2015) i zaadaptowana dla polskiej populacji przez Błachnio i Przepiórkę (2019), została skonstruowana na podstawie

badania nad innymi formami uzależnień technologicznych, takimi jak uzależnienie od Internetu, SMS-ów i mediów społecznościowych. Kwestionariusz składa się z dziesięciu pozycji (np. „Kiedy jestem z przyjaciółmi, moje oczy są skupione na telefonie.”; „Gdy nie mam telefonu komórkowego, czuję, że czegoś mi brakuje.”), ocenianych na 5-stopniowej skali, od 1 - zdecydowanie się nie zgadzam do 5 - zdecydowanie się zgadzam. Analizy eksploracyjne i konfirmacyjne potwierdziły dwuczynnikową strukturę skali. Pierwszy czynnik, zakłócenia w komunikacji, odnosi się do przerywania interakcji twarzą w twarz na rzecz korzystania z telefonu komórkowego. Drugi czynnik, obsesja na punkcie telefonu, odzwierciedla silną potrzebę i pragnienie posiadania telefonu. Wynik ogólny w skali phubbingu stanowi sumę wyników uzyskanych w obu tych obszarach. Zarówno w badaniach wprowadzających skalę, jak i w polskiej adaptacji, narzędzie wykazało zadowalającą rzetelność. W niniejszym badaniu ocena rzetelności stosowanych skal, wyrażona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła: dla skali zakłócenia komunikacyjne $\alpha = 0,70$; obsesja na punkcie telefonu $\alpha = 0,60$; phubbing $\alpha = 0,72$.

Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*)

Kwestionariusz autorstwa Baera, Smitha, Hopkinsa, Krietemeyera i Toneya (2006), w polskiej adaptacji Radonia (2014b), został opracowany w celu pomiaru różnych aspektów uważności. Składa się z pięciu czynników: świadomego działania, czyli wykonywania czynności z pełną uwagą i świadomością, np. zwracania uwagi na smak jedzenia; nieosądzania, które odnosi się do przyjmowania nieoceniającej postawy wobec własnych myśli, emocji i doznań sensorycznych; niereaktywności, definiowanej jako zdolność do utrzymania niskiej wrażliwości na bodźce docierające do pola uwagi; opisywania, czyli umiejętności werbalizowania doświadczeń w sposób zdystansowany; oraz obserwowania, które obejmuje zdolność do świadomego dostrzegania i odczuwania wszelkich bodźców sensorycznych. Kwestionariusz zawiera 39 pozycji (np. „Łatwo się rozpraszam”, „Zwracam uwagę na to, jak moje emocje wpływają na moje myśli i czyny”), ocenianych na 5-punktowej skali, od 1 - (prawie) nigdy do 5 - (prawie) zawsze. Zarówno w badaniach oryginalnych, jak i w polskiej adaptacji, narzędzie wykazało zadowalającą rzetelność. W niniejszym badaniu ocena rzetelności stosowanych skal, wyrażona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła: dla skali świadome działanie $\alpha = 0,89$; nieosądzanie $\alpha = 0,92$; niereaktywność $\alpha = 0,78$; opisywanie $\alpha = 0,92$; obserwowanie $\alpha = 0,82$.

Skala Samokontroli, SCS (*Self-Control Scale*)

Skala autorstwa Tangneya, Baumeistera i Boone'a (2004), w polskiej adaptacji Pilarskiej i Baumeistera (2018), została opracowana w celu pomiaru poziomu samokontroli. Składa się z 36

pozycji (np. „Utrzymuję porządek wokół siebie”, „Daję się ponieść uczuciom”), które oceniane są na 5-punktowej skali, od 1 - zupełnie niepodobne do mnie do 5 - bardzo podobne do mnie. Zarówno w badaniach oryginalnych, jak i w polskiej adaptacji, narzędzie wykazało zadowalającą rzetelność. W niniejszym badaniu rzetelność skali samokontrola, wyrażona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła $\alpha = 0,91$.

W badaniu 1 osobom badanym zostały zadane również dwa pytania w otwartej formie: „Z jakich powodów najczęściej sięgasz po telefon w trakcie spotkań z innymi ludźmi (czy to na żywo czy online)?” oraz „Według Ciebie dlaczego robią to inni?”. Odpowiedzi osób badanych na te pytania posłużyły do opracowania badania 3, opisanego w dalszej części pracy.

7.7. Analiza wielkości grupy badawczej

Przeprowadzono analizę mocy a priori, aby oszacować odpowiednią liczbę osób badanych. Użyto programu G*Power zgodnie z zaleceniami Faula i współpracowników (2009). Analiza dotycząca korelacji, została wprowadzona z następującymi parametrami: pożądaný poziom mocy testu $(1-\beta) = 0,8$, wstępnie określony poziom istotności ($\alpha = 0,05$) oraz szacowany niski poziom efektu (0,2). Wskazała ona, że dla wyżej określonych kryteriów wystarczająca liczba respondentów to 150 osób. Główną analizą wykorzystaną w badaniu była analiza korelacji. Aby zapewnić statystyczną pewność obliczeń, wykonano badanie na większej liczbie osób ($N = 201$).

W niniejszym badaniu zdecydowano się skupić na młodych dorosłych, w przedziale wiekowym od 18 do 35 roku życia. Wybór tej grupy wiekowej wynika z faktu, że młodzi dorośli są szczególnie aktywni w korzystaniu z mediów społecznościowych oraz technologii mobilnych, co sprawia, że mogą być bardziej narażeni na zjawisko phubbingu. Ponadto, w tym okresie życia zachodzą intensywne interakcje społeczne, zarówno w kontekście zawodowym, jak i osobistym, które mogą być zaburzone przez nadmierne korzystanie z telefonów, co czyni tę grupę istotną do badań nad tym zjawiskiem.

7.8. Przebieg badania

Badanie zostało zrealizowane za pośrednictwem platformy Google Forms. Osoby badane zostały zaproszone do udziału w badaniu za pośrednictwem postów w mediach społecznościowych takich jak: Facebook, Instagram oraz TikTok. Uczestnicy badania

zostali poinformowani o dobrowolnym charakterze udziału, możliwości rezygnacji z udziału oraz anonimowości. W treści zaproszenia umieszczono link do ankiety. Osoba badana, po kliknięciu w link, została poproszona o udzielenie zgody na udział w badaniu oraz o odpowiedź na pytanie, czy jest osobą pełnoletnią. Następnie osoba badana odpowiadała na krótkie pytania dotyczące wieku, płci, miejsca zamieszkania oraz wykształcenia. W kolejnym kroku respondent był proszony o wypełnienie kwestionariuszy dotyczących phubbingu, uważności oraz samokontroli. Na końcu ankiety zapytano o powody zachowań phubbingowych tej osoby oraz domniemyanych innych ludzi.

7.9. Grupa badawcza

Uczestnikami badania było 216 osób. Natomiast z uwagi na kryterium wiekowe nie zostało ujętych w analizie 15 osób (w tym 14 kobiet) powyżej 35 roku życia. Ostateczna liczba osób badanych to 201 osób (w tym 155 kobiet i 4 osoby deklarujące inną płeć). Wiek osób badanych wahał się od 18 do 35 lat, średnia wieku osób badanych wynosiła ok. 24 lata ($M = 23,7$; $SD = 3,9$). Najwięcej osób badanych zamieszkiwało miasta liczące od 150 do 500 tysięcy mieszkańców ($n = 68$; 34%), 41 osób badanych (20%) zamieszkiwało miasta powyżej 500 tysięcy mieszkańców, 34 osoby badane (blisko 17%) zamieszkiwało miasta do 50 tysięcy mieszkańców, z kolei 31 osób (15%) to mieszkańcy miast od 50 do 150 tysięcy mieszkańców, a pozostałe 27 osoby badane (13,5%) to mieszkańcy wsi. Najliczniejszą grupę wśród osób badanych stanowiły osoby w trakcie studiów ($n = 93$; 46%), 70 osób badanych miało wykształcenie wyższe (35%), 29 osób (14,5%) miało wykształcenie średnie, z kolei 5 osób (2,5%) posiadało wykształcenie średnie zawodowe, a pozostałe 4 osoby badane (2%) miały wykształcenie podstawowe.

7.10. Wyniki

Do obliczenia statystyk opisowych, korelacji Pearsona oraz Spearmana, a także regresji metodą wprowadzania wykorzystano program JASP w wersji 0.17.2.1.

W analizach mocy związków pomiędzy zmiennymi wykorzystano klasyfikację według Cohena (1988), gdzie korelacje wynoszące $r > 0,1$ zostały określone jako słabe, $r > 0,3$ jako umiarkowane oraz $r > 0,5$ jako silne.

7.10.1. Statystyki opisowe

Statystyki opisowe badanych zmiennych w badaniu 1 zaprezentowane zostały w Tabeli 2.

Tabela 2. Statystyki opisowe badanych zmiennych w badaniu 1

	P	OT	ZK	NR	OB	ŚD	OP	NO	S
Mediana	26	17	10	19	29	24	29	24	115
Średnia	25,9	16,1	9,7	19,0	28,2	24,6	27,7	24,8	111,7
Odchylenie standardowe	5,4	3,5	2,8	5,1	6,4	5,6	7,5	8,0	20,5
Skośność	-0,07	-0,50	0,59	0,10	-0,42	-0,15	-0,40	0,08	-0,95
Kurtoza	0,08	0,19	0,35	-0,04	-0,21	-0,53	-0,46	-0,78	-0,26
Shapiro-Wilk	0,99	0,97	0,96	0,99	0,98	0,98	0,97	0,98	0,99
Istotność Shapiro-Wilka	0,24	<0,001	<0,001	0,09	0,003	0,016	<0,001	0,003	0,24
Wartość minimalna	12	6	5	8	11	11	8	8	63
Wartość maksymalna	44	24	20	35	40	38	40	40	160

Adnotacja. N=201. P - phubbing, OT - obsesja na punkcie telefonu, ZK - zakłócenia komunikacji, NR - niereaktywność, OB - obserwowanie, ŚD - świadome działanie, OP - opisywanie, NO - nieosądzanie, S - samokontrola.

Test normalności Shapiro-Wilka sugeruje, że rozkłady zmiennych: phubbing, niereaktywność i samokontrola nie różnią się istotnie od rozkładu normalnego ($p > 0,05$). Z kolei rozkłady zmiennych - obsesji na punkcie telefonu, zakłóceń komunikacyjnych, obserwowania, opisywania, świadomego działania, nieosądzania istotnie różnią się od rozkładu normalnego ($p < 0,05$).

Natomiast analiza histogramów oraz wartości skośności i kurtozy analizowanych zmiennych sugeruje, że ich rozkład jedynie nieznacznie odbiega od rozkładu normalnego, co potwierdzają

wartości skośności i kurtozy mieszczące się w przedziale od -2 do 2 (George i Mallery, 2021; Watkins, 2021). Z tego powodu podjęto decyzję o wykorzystaniu współczynnika korelacji *R PEARSONA*.

7.10.2. Zależności między zmiennymi - analiza korelacji

Analiza statystyczna

W celu weryfikacji hipotez H1 i H2 przeprowadzono analizę korelacji, której wyniki przedstawione zostały w Tabeli 3.

Tabela 3. Korelacje w badaniu 1

Zmienna	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Phubbing									
2. Obsesja na punkcie telefonu	0,88***								
3. Zakłócenia komunikacji	0,78***	0,39***							
4. Niereaktywność	-0,10	-0,12	-0,04						
5. Obserwowanie	-0,05	0,03	-0,1	0,18*					
6. Świadome działanie	-0,38***	-0,29***	-0,35***	0,32***	0,12				
7. Opisywanie	-0,04	0,06	-0,16**	0,20***	0,35***	0,39***			
8. Nieosądzanie	-0,25***	-0,14*	-0,29***	0,32***	0,07	0,57***	0,43***		
9. Samokontrola	-0,36***	-0,25***	-0,37***	0,29***	0,14*	0,66***	0,35***	0,46**	

Adnotacja. Zastosowano współczynnik korelacji *r* Pearsona do określenia związków pomiędzy zmiennymi. Pogrubioną czcionką zaznaczono związki pomiędzy zmiennymi w celu weryfikacji H1 i H2.

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Phubbing był związany ujemnie i istotnie statystycznie z dwoma czynnikami uważności: świadomym działaniem i nieosądzaniem. Wyniki wykazały, że negatywna korelacja o umiarkowanej mocy występuje pomiędzy phubbingiem a świadomym działaniem ($r = -0,38$;

$p < 0,001$), co potwierdza hipotezę H1.3. Z kolei słaba, ujemna korelacja występuje między phubbingiem a nieosądzaniem ($r = -0,25$; $p < 0,001$), co potwierdza hipotezę H1.5. Czynniki phubbingu - obsesja na punkcie telefonu była związana ujemnie i istotnie statystycznie również z tymi samymi dwoma czynnikami uważności: świadomym działaniem ($r = -0,29$; $p < 0,001$), co potwierdza hipotezę H1.13 oraz nieosądzaniem ($r = -0,14$; $p < 0,001$), co potwierdza hipotezę H1.15, oba te związki miały charakter słabej, negatywnej korelacji. Związki zakłóceń komunikacji z świadomym działaniem ($r = -0,35$; $p < 0,001$) i nieosądzaniem ($r = -0,29$; $p < 0,001$) miały charakter ujemnej korelacji o średniej mocy, co potwierdza hipotezy H1.8 i H1.10, natomiast negatywna korelacja z opisywaniem ($r = -0,16$; $p < 0,01$), była statystycznie istotna i słaba co potwierdza hipotezę H1.9. Wyniki te pozwalają wnioskować, że im niższy poziom świadomego działania i nieosądzania, tym wyższy poziom phubbingu. A także, jego dwóch składowych: obsesji na punkcie telefonu oraz zakłóceń komunikacji. Dodatkowo, im niższy poziom opisywania, tym wyższy poziom zakłóceń komunikacji. Wyniki te częściowo pozwalają potwierdzić hipotezę H1. Oczekiwano, że wszystkie wymiary uważności będą negatywnie związane z phubbingiem oraz jego czynnikami, co ma tylko połowiczne potwierdzenie w wynikach badania 1.

Samokontrola okazała się korelować ujemnie i istotnie statystycznie z phubbingiem oraz jego komponentami: obsesją na punkcie telefonu oraz zakłóceniami komunikacyjnymi. Związki pomiędzy samokontrolą a phubbingiem ($r = -0,36$; $p < 0,001$), a także zakłóceniami komunikacyjnymi ($r = -0,37$; $p < 0,001$) są negatywnymi korelacjami o średniej mocy, co potwierdza hipotezy H2.1 i H2.2. Natomiast ujemna korelacja pomiędzy samokontrolą a obsesją na punkcie telefonu ($r = -0,25$; $p < 0,001$) jest związkiem o słabej mocy, co potwierdza hipotezę H2.3. Wyniki te pozwalają wnioskować, że im niższy poziom samokontroli, tym wyższy poziom phubbingu, obsesji na punkcie telefonu oraz zakłóceń komunikacji, co pozwala na potwierdzenie hipotezy H2.

Dyskusja

Dwa czynniki uważności - świadome działanie oraz nieosądzanie okazały się być istotnie i ujemnie związane z phubbingiem, zgodnie z wynikami niniejszego badania. Pozostałe czynniki uważności nie były istotnie związane z phubbingiem. Osoby mniej świadome swoich działań częściej angażują się w korzystanie z urządzeń mobilnych, co odciąga ich uwagę od interakcji społecznych. Świadome działanie, kluczowy aspekt uważności (Brown i Ryan, 2003),

pomaga ograniczyć automatyczne nawyki, takie jak phubbing (Aagaard, 2020), sprzyjając pełniejszemu zaangażowaniu w rzeczywistość. Jako predyktor afektu wspiera samoregulację oraz umożliwia skuteczniejsze zarządzanie uwagą i emocjami (López i in., 2016; Brown i Ryan, 2003), co może przyczyniać się do przeciwdziałania sięgania po telefon podczas interakcji społecznych.

Nieosądzanie oznacza brak oceniania swoich myśli i emocji w kategoriach „dobry” czy „zły” (Lilja i in., 2013). Osoby mniej osądzające mogą bardziej akceptować obecność innych i unikać zachowań takich jak phubbing. Romero-Tébar wraz z współpracownikami (2021) zauważają, że phubbing jest formą ucieczki od rzeczywistości, w której jednostka ignoruje otoczenie, aby skupić się na swoim urządzeniu mobilnym, co może być sposobem na radzenie sobie z emocjami. Badania sugerują, że postawa nieosądzająca może zmniejszać stres i lęk (Ballantyne i in., 2021), co z kolei może ograniczać potrzebę uciekania się do telefonu jako sposobu na radzenie sobie.

Zgodnie z wynikami niniejszego badania, samokontrola była negatywnie związana z phubbingiem, co potwierdza wcześniejsze ustalenia wskazujące niski poziom samokontroli jako kluczowy czynnik tego zjawiska (Davey i in., 2018). Brak samokontroli zaburza koncentrację, zwiększa liczbę nieistotnych procesów myślowych i nasila korzystanie ze smartfonów (Billieux i in., 2008). Osoby z wyższą samokontrolą lepiej regulują impulsy i dzięki temu mogą opierać się pokusie używania telefonu w sytuacjach społecznych. Samokontrola hamuje impulsywne zachowania (Duckworth i Steinberg, 2015), wspiera regulację emocji (Tice i Bratslavsky, 2000) oraz pomaga radzić sobie z nudą (Bieleke i in., 2021), która może sprzyjać phubbingowi (Al-Saggaf i in., 2019).

Obsesja na punkcie telefonu (składowa phubbingu), definiowana jako silna potrzeba posiadania telefonu (Karadağ i in., 2015), była istotnie ujemnie związana ze świadomym działaniem i nieosądzaniem. Osoby silniej odczuwające tę potrzebę mogą wykazywać mniejszą zdolność do świadomego działania oraz nieoceniania własnych myśli i emocji. Wysoki poziom świadomego działania sprzyja lepszemu zarządzaniu impulsami i emocjami (Chiang i in., 2024; Johnson i in., 2025), co może ograniczać obsesyjne korzystanie z telefonu. Świadome działanie przełamuje automatyczne nawyki, redukując ryzyko rozwoju obsesji, a większa samokontrola pozwala podejmować mniej impulsywne decyzje dotyczące korzystania z telefonu (Jeong i Bae, 2024). Z kolei niższa skłonność do oceniania własnych myśli może zmniejszać podatność na negatywne emocje związane z użytkowaniem telefonu, ograniczając potrzebę jego posiadania.

Zgodnie z wynikami prezentowanego badania, samokontrola koreluje negatywnie również z obsesją na punkcie telefonu. Jednostka, która ma trudność z kontrolowaniem swoich impulsów, może mieć również trudność z nasiloną potrzebą posiadania telefonu. Jak zostało omówione wcześniej, samokontrola, składająca się z powściągliwości i braku impulsywności, odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu zachowaniami. Powściągliwość sprzyja podejmowaniu rozsądnych decyzji, natomiast impulsywność prowadzi do natychmiastowego zaspokajania pragnień. Choć oba te komponenty są ze sobą powiązane, działają jednocześnie i konkurują ze sobą, determinując, które z tych procesów mają dominujący wpływ w danej sytuacji (Hofmann i in., 2009). Osoby o wyższej samokontroli, charakteryzujące się mniejszą impulsywnością, rzadziej angażują się w krótkoterminowe działania, takie jak obsesyjne korzystanie ze smartfona czy phubbing, które mogą kolidować z ich długoterminowymi celami (Ainslie, 1975).

Zgodnie z wynikami prezentowanego badania, zakłócenia komunikacyjne (druga składowa phubbingu), jako zakłócenia komunikacji twarzą w twarz poprzez korzystanie z telefonu komórkowego (Karadağ i in., 2015), także były ujemnie związane ze świadomym działaniem i nieosądzaniem, oraz dodatkowo z opisywaniem. Według Kohlenberga i in. (2015) uważność wzmacnia interakcje społeczne i buduje bliskie relacje. Świadome działanie jest podkreślane jako składnik uważnej komunikacji. Polega ono na aktywnej świadomości swoich celów komunikacyjnych oraz wpływu słów i działań na innych, sprzyjając skuteczniejszym interakcjom (Burgoon i in., 2000). Z uwagi na to zakłócenia komunikacyjne odnoszące się do phubbingu, są związane ze świadomym działaniem negatywnie.

Kolejny czynnik uważności - nieosądzanie, również było związane z zakłóceniami komunikacyjnymi. Ludzie często doświadczają zniekształconych, automatycznych myśli, które wpływają na sposób interpretowania informacji, prowadząc do obwiniania, nieporozumień i cierpienia (Vasile, 2018). To skłania do wyjaśnienia, dlaczego brak osądzania wiąże się z ograniczaniem zakłóceń w komunikacji. Postawa nieosądzająca zwiększa zdolność do redukcji emocjonalnej reaktywności w trakcie rozmowy, co umożliwia bardziej zaangażowaną i uważną interakcję (Britton i in., 2012; Khoury i in., 2023).

Z kolei relacja między opisywaniem a zakłóceniami komunikacyjnymi staje się bardziej zrozumiała, gdy zauważymy, że osoby potrafiące wyrażać swoje emocje i ubierać je w słowa lepiej dostosowują swoje myśli, uczucia i zachowania do kontekstu społecznego, co może sprzyjać skuteczniejszej komunikacji (Jones i Hansen, 2015).

W niniejszym badaniu, samokontrola była ujemnie związana z zakłóceniami komunikacji wynikającymi z używania smartfona. Jest ona kluczową kompetencją w zakresie umiejętności komunikacyjnych (Turistiati i Poernomo, 2020), umożliwiającą skuteczne zarządzanie emocjami i zachowaniami w sytuacjach społecznych. Odgrywa istotną rolę w budowaniu harmonijnych relacji - podłużne badanie Eisenberga i in. (1997) wykazało, że wysoka zdolność do samoregulacji we wczesnym dzieciństwie przewiduje lepsze funkcjonowanie społeczne w dorosłości. Osoby mające trudności z kontrolą impulsów mogą nie być w stanie ograniczyć korzystania z telefonu (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016; Billieux i in., 2008). Jak wykazano wcześniej, osoby o wysokiej samokontroli lepiej zarządzają impulsami, co pozwala im unikać sprawdzania telefonu podczas interakcji społecznych (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016; Permata i in., 2023). Umiejętność ta sprzyja dążeniu do dalekosiężnych celów (Tagney i in., 2004), co może prowadzić do nadawania większego znaczenia kontaktowi twarzą w twarz, wspierając bardziej świadomą i zaangażowaną komunikację (Bulut i Nazır, 2019).

Prezentowane badanie potwierdziło wcześniejsze ustalenia dotyczące związku uważności z samokontrolą, wskazując, że wszystkie pięć komponentów uważności ma istotny związek z samokontrolą. Wyniki uzyskane w niniejszym badaniu można interpretować jako potwierdzenie roli świadomego działania w unikaniu impulsywnych zachowań i podejmowaniu decyzji zgodnych z celami długoterminowymi (MacDonald, 2021). Ponadto, komponenty takie jak nieosądzanie oraz niereaktywność sprzyjają lepszym umiejętnościom zarządzania emocjami i unikaniu impulsywności (Baer i in., 2006; MacDonald, 2021). Opisywanie doświadczeń wspomaga refleksję i poprawę regulacji zachowań, a obserwowanie pozwala na lepsze rozpoznawanie sygnałów z ciała i emocji, co ułatwia ich skuteczną regulację (Short i in., 2016; MacDonald, 2021). W badaniach Ghorbaniego i współpracowników (2014) oraz Bowlin i Baera (2012) wykazano korelację samokontroli z większością elementów uważności. Niemniej jednak, brak związku z nieosądzaniem w badaniu Ghorbaniego oraz z obserwowaniem w badaniu Bowlin i Baera nie został przez autorów wyjaśniony.

Zgodnie z wynikami opisywanego badania phubbing i jego komponenty wbrew oczekiwaniom nie były związane z obserwowaniem i niereaktywnością, a także phubbing i obsesja na punkcie telefonu nie były związane z opisywaniem. Brak związku między obserwowaniem a phubbingiem może wynikać z charakterystyki samej skali FFMQ. Badania sugerują, że aspekt obserwowania niekoniecznie odzwierciedla korzystną regulację uwagi i emocji, zwłaszcza u osób bez doświadczenia medytacyjnego (Baer, 2011; Carpenter i in., 2019). Co więcej, obserwowanie

bywa powiązane z większą samoświadomością, która - w zależności od kontekstu - może sprzyjać lękowi, ruminacji lub selektywnemu koncentrowaniu się na bodźcach zamiast na ich przetwarzaniu w sposób sprzyjający zmianie zachowań (Desrosiers i in., 2013; Lilja i in., 2013; Raphiphatthana i in., 2016). Ponadto, badania wskazują, że wysoki poziom obserwowania może korelować z objawami psychologicznymi w sposób niespójny z innymi aspektami uważności, co sugeruje, że nie zawsze przekłada się on na adaptacyjne funkcjonowanie (Baer i in., 2008; Rudkin i in., 2018). Brak jednoznacznych dowodów na korzystny wpływ samego obserwowania na regulację zachowań może tłumaczyć, dlaczego nie wykazuje ono związku z phubbingiem i jego komponentami w opisywanym badaniu.

Wyniki niniejszego badania wskazują, że phubbing oraz jego komponenty nie wykazują istotnej korelacji z niereaktywnością. Może to wynikać z faktu, że niereaktywność wydaje się być zaawansowaną umiejętnością, do której wszystkie inne umiejętności uważności są niezbędnymi warunkami wstępnymi (Burzler i Tran, 2022). W badaniu De Bruin i współpracowników (2012) niereaktywność wykazywała najniższą średnią zarówno u studentów, jak i osób z doświadczeniem medytacyjnym, co potwierdza, że niskie wyniki w tej skali mogą odzwierciedlać niedostateczny poziom doświadczenia medytacyjnego. W opisywanym badaniu średnia poziomu niereaktywności u osób badanych była najniższa wśród wszystkich skal FFMQ ($M = 19$). Wynik ten jest dużo niższy od wyniku uzyskanego, w badaniu de Bruin i współpracowników (2012), przez osoby bez doświadczenia medytacyjnego ($M = 22,07$). Może to sugerować, że badani w opisywanym badaniu charakteryzowali się relatywnie niskim poziomem tej umiejętności. Zatem, brak istotnej korelacji z niereaktywnością, w niniejszym badaniu, może wynikać z faktu, że osoby o niskim poziomie tej umiejętności mogą mieć trudności w świadomym rozpoznawaniu oraz nieocenianiu swoich myśli czy emocji. Przy niskim poziomie niereaktywności, czyli wysokiej reaktywności ich reakcje na sytuacje, uczucia lub myśli mogą być bardziej chaotyczne i zróżnicowane, co utrudnia wykazanie spodziewanej istotnej, negatywnej korelacji z phubbingiem.

Aspekt opisywania w FFMQ odnosi się do zdolności werbalizowania doświadczeń, przykładowy item brzmi „Łatwo znajduję słowa, aby opisać swoje uczucia”. Jednak jego znaczenie w procesach regulacyjnych jest złożone. Badania wskazują, że opisywanie nie ma jednoznacznie korzystnych efektów psychologicznych - choć może wiązać się z lepszym rozumieniem własnych przeżyć, nie wydaje się istotnie związane z redukcją zamartwiania się (Fisak i Von Lehe, 2012). Co więcej, jego związek z objawami lęku uogólnionego jest słabszy niż w przypadku depresji,

co może sugerować, że samo werbalizowanie doświadczeń nie wystarcza do ograniczenia powtarzających się myśli (Carpenter i in., 2019). W podobny sposób można rozważyć jego brak związku z phubbingiem i obsesją na punkcie telefonu - jeśli opisywanie nie wiąże się bezpośrednio z kontrolą nad nawykowymi wzorcami myślenia, to również może nie mieć wpływu na behawioralne aspekty korzystania z telefonu.

7.10.3. Analiza regresji phubbingu z uważnością i samokontrolą jako predyktorami

W celu odpowiedzi na pytania badawcze 3 i 4, przeprowadzono hierarchiczną analizę regresji dla phubbingu i jego komponentów jako zmiennych wyjaśnianych oraz wymiarów uważności i samokontroli jako predyktorów. Testowano trzy modele, w których zmiennymi wyjaśnianymi były kolejno: phubbing (Model 1), zakłócenia komunikacji (Model 2) i obsesja na punkcie telefonu (Model 3). W każdym z modeli w pierwszym kroku wprowadzano równocześnie pięć komponentów uważności, zaś w drugim kroku dodawano samokontrolę. Wyniki analiz zostały przedstawione w Tabelach 4, 5 i 6.

Tabela 4. *Regresja czynników uważności i samokontroli na phubbing (Model 1)*

Zmienna	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	ΔR^2
Krok 1						0,16
(Stała)	34,65	2,21		15,66	<0,001	
Niereaktywność	0,01	0,07	0,01	0,18	0,857	
Obserwowanie	-0,04	0,06	-0,04	-0,62	0,538	
Świadome działanie	-0,34	0,08	-0,36	-4,38	<0,001	
Opisywanie	0,09	0,06	0,13	1,66	0,097	
Nieosądzanie	-0,08	0,06	-0,13	-1,48	0,141	
Krok 2						0,03
(Stała)	37,37	2,38		15,67	<0,001	
Niereaktywność	0,03	0,07	0,03	0,41	0,679	
Obserwowanie	-0,03	0,06	-0,04	-0,54	0,587	

Zmienna	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	ΔR^2
Świadome działanie	-0,21	0,09	-0,23	-2,38	0,018	
Opisywanie	0,11	0,06	0,15	1,94	0,053	
Nieosądzanie	-0,07	0,06	-0,10	-1,23	0,221	
Samokontrola	-0,06	0,02	-0,24	-2,78	0,006	

Wykonano analizę regresji, w pierwszym kroku predyktorami były: świadome działanie, opisywanie, nieosądzanie, niereaktywność i obserwowanie, a zmienną zależną był phubbing. Skale uważności razem wyjaśniały 16% wariancji phubbingu ($R^2 = 0,16$). Natomiast jedynym istotnym predyktorem phubbingu było świadome działanie ($\beta = -0,36$; $p < 0,001$). Po dodaniu samokontroli w kroku drugim, zmienna ta okazała się istotnym predyktorem phubbingu ($\beta = -0,23$; $p < 0,05$). Procent wyjaśnionej wariancji wzrósł o 3% ($R^2 = 0,19$; $\Delta R^2 = 0,03$). Współczynniki standaryzowane wskazują, że im wyższy poziom świadomego działania i samokontroli tym niższy poziom phubbingu. Zaproponowany model okazał się być dobrze dopasowany do danych ($F(194,6) = 7,84$; $p < 0,001$). Analiza standaryzowanych reszt regresji nie wykazała przypadków odstających. Założenie o braku autokorelacji reszt regresji zostało spełnione ($D = 1,96$). Również analiza wykresów (zob. Załącznik 1 i 2) pozwala stwierdzić, że założenie o homoskedastyczności oraz normalności reszt regresyjnych zostało spełnione. Analiza współliniowości wskazała na umiarkowany poziom współliniowości predyktorów (dla świadomego działania $VIF = 2,17$; dla samokontroli $VIF = 1,88$).

Tabela 5. *Regresja czynników uważności i samokontroli na zakłócenia komunikacji (Model 2)*

Zmienna	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	ΔR^2
Krok 1						0,15
(Stała)	14,60	1,17		12,47	<0,001	
Niereaktywność	0,05	0,04	0,09	1,25	0,211	
Obserwowanie	-0,03	0,03	-0,06	-0,88	0,381	
Świadome działanie	-0,14	0,04	-0,27	-3,29	0,001	
Opisywanie	-0,01	0,03	-0,01	-0,11	0,912	
Nieosądzanie	-0,06	0,03	-0,18	-2,06	0,041	
Krok 2						0,04
(Stała)	16,12	1,26		12,80	<0,001	
Niereaktywność	0,06	0,04	0,11	1,52	0,130	
Obserwowanie	-0,02	0,03	-0,06	-0,81	0,420	
Świadome działanie	-0,06	0,05	-0,13	-1,34	0,180	
Opisywanie	0,01	0,03	-0,01	0,16	0,871	
Nieosądzanie	-0,05	0,03	-0,15	-1,81	0,072	
Samokontrola	-0,04	0,01	-0,26	-2,94	0,004	

Wykonano analizę regresji, w pierwszym kroku predyktorami było świadome działanie, opisywanie, nieosądzanie, niereaktywność i obserwowanie, a zmienną zależną były zakłócenia komunikacji. Skale uważności razem wyjaśniały 13% wariancji zakłóceń komunikacji ($R^2 = 0,13$). Natomiast istotnym predyktorem zakłóceń komunikacji było świadome działanie ($\beta = -0,27$; $p = 0,001$). Po dodaniu samokontroli do modelu w kroku drugim, zmienna ta okazała się istotnym predyktorem zakłóceń komunikacji ($\beta = -0,26$; $p < 0,005$). Z kolei świadome działanie w kroku drugim przestało być istotnym predyktorem. Procent wyjaśnionej wariancji wzrósł o 4% ($R^2 = 0,17$; $\Delta R^2 = 0,04$). Współczynniki standaryzowane wskazują, że im wyższy poziom samokontroli tym niższy poziom zakłóceń komunikacji. Zaproponowany model okazał się być dobrze dopasowany do danych ($F(194,6) = 7,60$; $p < 0,001$). Analiza standaryzowanych reszt regresji nie wykazała

przypadków odstających. Założenie o braku autokorelacji reszt regresji zostało spełnione ($D = 1,85$). Również analiza wykresów (zob. Załącznik 3 i 4) pozwala stwierdzić, że założenie o homoskedastyczności oraz normalności reszt regresyjnych zostało spełnione. Analiza współliniowości wskazała na umiarkowany poziom współliniowości predyktora ($VIF = 1,88$).

Tabela 6. *Regresja czynników uważności i samokontroli na obsesję na punkcie telefonu (Model 3)*

Zmienna	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	ΔR^2
Krok 1						0,12
(Stała)	20,05	1,50		13,37	<0,001	
Niereaktywność	-0,04	0,05	-0,05	-0,71	0,476	
Obserwowanie	-0,01	0,04	-0,02	-0,22	0,824	
Świadome działanie	-0,21	0,05	-0,33	-3,90	<0,001	
Opisywanie	0,10	0,04	0,21	2,54	0,012	
Nieosądzanie	-0,02	0,04	-0,05	-0,57	0,569	
						0,01
Krok 2						
(Stała)	21,25	1,64		12,99	<0,001	
Niereaktywność	-0,03	0,05	-0,04	-0,56	0,572	
Obserwowanie	-0,01	0,04	-0,01	-0,17	0,864	
Świadome działanie	-0,15	0,06	-0,24	-2,43	0,016	
Opisywanie	0,10	0,04	0,22	2,71	0,007	
Nieosądzanie	-0,01	0,04	-0,03	-0,40	0,690	
Samokontrola	-0,03	0,02	-0,16	-1,78	0,076	

Wykonano analizę regresji, w pierwszym kroku predyktorami było świadome działanie, opisywanie, nieosądzanie, niereaktywność i obserwowanie, a zmienną zależną była obsesja na punkcie telefonu. Skale uważności razem wyjaśniały 12% wariancji obsesji na punkcie telefonu ($R^2 = 0,12$). Natomiast istotnym predyktorem obsesji na punkcie telefonu było świadome działanie ($\beta = -0,33$; $p < 0,001$) oraz opisywanie ($\beta = 0,21$; $p < 0,05$). Po dodaniu samokontroli do modelu

w kroku drugim, zmienna ta okazała się nie być istotnym predyktorem obsesji na punkcie telefonu. Natomiast istotnymi predyktorami obsesji na punkcie telefonu w kroku drugim pozostało świadome działanie ($\beta = -0,24$; $p < 0,001$) oraz opisywanie ($\beta = 0,22$; $p < 0,05$). Procent wyjaśnionej wariancji wzrósł o 1% ($R^2 = 0,13$; $\Delta R^2 = 0,01$). Współczynniki standaryzowane wskazują, że im wyższy poziom świadomego działania i niższy poziom opisywania tym niższy poziom zakłóceń komunikacji. Zaproponowany model okazał się być dobrze dopasowany do danych ($F(194,6) = 5,04$; $p < 0,001$). Analiza standaryzowanych reszt regresji nie wykazała przypadków odstających. Założenie o braku autokorelacji reszt regresji zostało spełnione ($D = 1,85$). Również analiza wykresów (zob. Załącznik 5 i 6) pozwala stwierdzić, że założenie o homoskedastyczności oraz normalności reszt regresyjnych zostało spełnione. Analiza współliniowości wskazała na umiarkowany poziom współliniowości predyktorów (dla świadomego działania $VIF = 2,17$; dla opisywana $VIF = 1,49$).

Dyskusja

W niniejszym badaniu świadome działanie jako wymiar uważności oraz samokontrola okazały się istotnymi predyktorami phubbingu (Model 1), co jest zgodne z wcześniejszą analizą korelacji, gdzie te zależności również zostały omówione. Predyktory te wyjaśniały 19% wariancji phubbingu. Jedynie samokontrola istotnie przewidywała zakłócenia komunikacyjne (Model 2), co pokrywa się z wynikami wcześniejszej analizy korelacji i ich interpretacją. Predyktor ten wyjaśniał 17% wariancji zakłóceń komunikacyjnych. Z kolei świadome działanie oraz opisywanie okazały się istotnymi predyktorami obsesji na punkcie telefonu (Model 3). Predyktory te wyjaśniały 12% wariancji obsesji na punkcie telefonu. To wskazuje, że procent wyjaśnianej wariancji był większy dla podskali zakłóceń komunikacyjnych niż dla obsesji na punkcie telefonu. Zależność między świadomym działaniem a obsesją na punkcie telefonu została wcześniej omówiona ze względu na spójność wyników z analizą korelacji. Natomiast zależność pomiędzy opisywaniem a obsesją na punkcie telefonu została omówiona poniżej.

Warto zwrócić uwagę na charakter relacji pomiędzy opisywaniem a obsesją na punkcie telefonu. W przypadku obsesji na punkcie telefonu opisywanie okazało się istotnym dodatnim predyktorem tej zmiennej. Wynik ten jest zaskakujący, ponieważ nie tylko nie zaobserwowano wcześniej korelacji zerowego rzędu między opisywaniem a obsesją na punkcie telefonu, lecz także kierunek tej zależności jest odwrotny do oczekiwań. Oznacza to, że wyższy poziom opisywania

wiązał się z większym zaabsorbowaniem telefonem, co jest sprzeczne z przewidywaniem, że wszystkie aspekty uważności powinny korelować ujemnie z phubbingiem i jego podskalami. Aby lepiej zrozumieć ten wynik, warto odnieść się do różnicy między korelacją liniową a analizą regresji. W analizie regresji współczynnik regresji odzwierciedla relację między predyktorem a zmienną zależną przy statystycznym kontrolowaniu wpływu pozostałych predyktorów. W tym przypadku uwzględnienie innych aspektów uważności w modelu regresji zwiększyło współczynnik regresji dla opisywania, czyniąc go statystycznie istotnym. Oznacza to, że dopiero jednoczesne uwzględnienie wszystkich wymiarów uważności ujawniło związek między opisywaniem a obsesją na punkcie telefonu (Cichocka i Bilewicz, 2010). Gdyby wynik ten był możliwy do replikowania w kolejnych badaniach, należałoby podjąć próbę wyjaśnienia mechanizmu leżącego u podstaw tej zależności. Jednym z możliwych wyjaśnień może być koncepcja procesów przeciwstawnych - opisywanie może być traktowane jako zmienna złożona, której różne aspekty mogą mieć odmienne, a nawet przeciwstawne skutki dla obsesji na punkcie telefonu. Dodatnia zależność między tymi zmiennymi mogła ujawnić się dopiero po uwzględnieniu w modelu innych aspektów uważności, które są pozytywnie powiązane zarówno z opisywaniem, jak i ze zmienną zależną (Cichocka i Bilewicz, 2010, s. 196).

Samokontrola potwierdziła swoje znaczenie jako predyktor phubbingu i jednej z jego podskal (zakłóceń komunikacji), wykazując trafność przyrostową. Dodanie samokontroli w drugim kroku regresji hierarchicznej istotnie zwiększyło wyjaśnienie wariancji - o 3% w przypadku phubbingu oraz o 4% w przypadku zakłóceń komunikacyjnych. Natomiast w przypadku obsesji na punkcie telefonu wzrost ten wyniósł jedynie 1%. Oznacza to, że samokontrola wnosi dodatkową wartość do predykcji phubbingu oraz jego wpływu na komunikację, choć jej rola jako predyktora obsesji na punkcie telefonu okazała się ograniczona.

Wyniki te częściowo pozwalają na udzielenie odpowiedzi na pytanie 3., wskazując, że spośród wymiarów uważności, świadome działanie okazało się istotnym predyktorem phubbingu, natomiast świadome działanie i opisywanie przewidywały obsesję na punkcie telefonu. Wyniki wskazują, że istotnymi predyktorami phubbingu nie są takie wymiary jak: opisywanie, nieosądzanie, obserwowanie i niereaktywność. W przypadku obsesji na punkcie telefonu wymiary uważności, takie jak nieosądzanie, obserwowanie i niereaktywność, nie pełnią roli istotnych predyktorów. Żaden z komponentów uważności nie był natomiast istotnym predyktorem zakłóceń komunikacyjnych. W odniesieniu do pytania 4., wyniki wskazują, że samokontrola istotnie przewidywała zarówno phubbing, jak i zakłócenia komunikacyjne, potwierdzając swoją trafność

przyrostową jako predyktora tych zmiennych. W przypadku obsesji na punkcie telefonu jej wpływ był ograniczony.

Phubbing to wieloaspektowe zjawisko, na które wpływ mają różne czynniki wykraczające poza uważność i samokontrolę. Biorąc pod uwagę fakt, że phubbing jest traktowany przez niektórych badaczy jako czynność nawykowa (np. Davey i in., 2018) lub zaburzenie na pograniczu wielu uzależnień (Karadağ, i in., 2015), uzyskane wyniki można interpretować odwołując się do badań nad nimi. Natomiast wyniki badań nad związkami pomiędzy podskalami uważności a uzależnieniami wskazują na pewną niejednoznaczność. W badaniu Eisenlohr-Moula i in. (2012) stwierdzono, że jedynie wyższy poziom obserwowania i niereaktywności wiązał się z niższym poziomem uzależnienia od substancji. Bowen i Enkema (2014) wykazali, że wyższy poziom świadomego działania, nieoceniania oraz opisywania był związany z mniejszym nasileniem uzależnienia od substancji, lecz zależność ta nie wystąpiła w przypadku obserwowania i niereaktywności. Zauważyć można, że wyniki tych badań nie są spójne. Podobnie jak w powyższych badaniach, także w prezentowanym badaniu nie stwierdzono, aby wszystkie te wymiary były predyktorami phubbingu, jak oczekiwano.

7.11 Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań

Przeprowadzone analizy umożliwiły udzielenie odpowiedzi na postawione pytania badawcze oraz weryfikację sformułowanych hipotez. Wyniki analiz korelacyjnych wskazują na istotne, ujemne związki phubbingu ze świadomym działaniem, nieosądzaniem i samokontrolą, obsesji na punkcie telefonu ze świadomym działaniem, opisywaniem i nieosądzaniem, a zakłóceń komunikacyjnych ze świadomym działaniem, nieosądzaniem i samokontrolą. Natomiast analiza regresji hierarchicznej wykazała, że istotnymi predyktorami phubbingu okazały się jedynie świadome działanie i samokontrola, podczas gdy w przypadku obsesji na punkcie telefonu istotny wpływ miały świadome działanie i opisywanie. Z kolei zakłócenia komunikacyjne były istotnie przewidywane wyłącznie przez samokontrolę. Rozbieżności między wynikami korelacji a regresji sugerują, że niektóre zmienne, mimo wykazywania ogólnych powiązań w analizach bivariancyjnych, tracą swoje znaczenie po uwzględnieniu innych predyktorów w modelach regresji. Podkreśla to znaczenie kontrolowania wspólnej wariancji w celu precyzyjniejszego określenia wkładu poszczególnych zmiennych w wyjaśnianie phubbingu i jego komponentów.

Jednym z ograniczeń niniejszego badania jest skład próby - liczyła ona 201 osób, z czego 77% stanowiły kobiety. Taka struktura wynikała z rekrutacji uczestników za pośrednictwem mediów społecznościowych, co uniemożliwiło pełną kontrolę nad liczbą wypełnionych kwestionariuszy oraz proporcjami płci wśród badanych. Mimo tych ograniczeń wybór tej procedury był uzasadniony trzema głównymi przesłankami. Po pierwsze, zapewniała ona uczestnikom maksymalną anonimowość, co zwiększało szansę na uzyskanie szczerych odpowiedzi. Po drugie, umożliwiała zebranie kompletnych danych we wszystkich pozycjach skal, eliminując problem braków danych, co było kluczowe dla rzetelnej analizy. Po trzecie, pozwalała dotrzeć do szerokiej grupy odbiorców, zwiększając reprezentatywność próby. W przyszłych badaniach nad phubbingiem, uważnością i samokontrolą warto dążyć do większej i bardziej zróżnicowanej próby badawczej, uwzględniającej różne grupy demograficzne - szczególnie pod kątem płci, wieku oraz statusu społeczno-zawodowego. Zwiększenie reprezentatywności pozwoliłoby lepiej odwzorować rzeczywiste zróżnicowanie doświadczeń i zachowań w populacji. Ponadto, wskazane byłoby połączenie metod ilościowych (np. kwestionariuszy) z metodami jakościowymi, takimi jak wywiady indywidualne lub grupowe. Tego rodzaju triangulacja metodologiczna mogłaby dostarczyć głębszych informacji na temat subiektywnych doświadczeń związanych z phubbingiem oraz jego powiązań z uważnością i samokontrolą. Wywiady jakościowe mogłyby także pomóc w wyjaśnieniu związku między phubbingiem a opisywaniem doświadczeń.

Kolejnym kierunkiem przyszłych badań jest analiza mediatorów i moderatorów wpływających na relację między samokontrolą a phubbingiem. Na przykład, związek ten może być pośredniczony przez zmienne takie jak uzależnienie od smartfona czy lęk społeczny, a moderowany przez normy społeczne lub kontekst interakcji. Warto także zbadać wpływ czynników zewnętrznych, takich jak stres, sytuacje życiowe czy stan zdrowia psychicznego, na poziom uważności i samokontroli, a tym samym na zachowania związane z phubbingiem. Dodatkowo, przeprowadzenie badań longitudinalnych pozwoliłoby śledzić zmiany w poziomie uważności i samokontroli oraz ich wpływ na phubbing w dłuższym okresie, uwzględniając dynamiczny rozwój technologii i jego konsekwencje dla interakcji społecznych.

W niniejszym badaniu samokontrola była traktowana jako szeroki konstrukt, jednak przyszłe analizy mogłyby skupić się na jej konkretnych aspektach, takich jak kontrola uwagi, hamowanie impulsów czy regulacja emocjonalna. Może się bowiem okazać, że to właśnie te bardziej specyficzne zdolności odgrywają kluczową rolę w ograniczaniu phubbingu. Warto również zwrócić uwagę na kontekst, w którym występują badane zjawiska, ponieważ zachowania związane

z phubbingiem mogą różnić się w zależności od sytuacji - np. interakcje w pracy mogą wymagać innego poziomu samokontroli niż relacje osobiste.

Powszechność phubbingu w społeczeństwie może sprawiać, że zachowanie to staje się normą, przez co indywidualne różnice w uważności czy samokontroli tracą na znaczeniu (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016). Ponadto, phubbing może pełnić funkcję mechanizmu regulacji emocji - pomaga radzić sobie z nudą, zgodnie z teorią poszukiwania doznań (Zuckerman i in., 1978), oraz z lękiem społecznym (Guazzini i in., 2019). Sugeruje to, że umiejętności regulacji emocjonalnej jako specyficzny aspekt samokontroli mogą odgrywać kluczową rolę w przeciwdziałaniu phubbingowi.

Warto również podkreślić ograniczenia zastosowanych narzędzi pomiarowych. Kwestionariusz FFMQ ocenia szeroki zakres aspektów uważności, jednak nie wszystkie z nich mogą bezpośrednio przekładać się na umiejętność unikania phubbingu. Na przykład, osoba może być zdolna do obserwacji własnych doświadczeń i nieosądzania emocji, ale nadal nie powstrzymywać się od korzystania z telefonu w interakcjach społecznych. Prawdopodobnie to świadome działanie odgrywa kluczową rolę w regulacji phubbingu. Podobnie, Skala Samokontroli (SCS) mierzy ogólną zdolność do samokontroli, ale może nie w pełni odzwierciedlać specyficzne mechanizmy regulacji uwagi i impulsów, które są kluczowe dla unikania phubbingu. Dodatkowo, zarówno FFMQ, jak i SCS opierają się na samoopisie, który może być podatny na błędy poznawcze i dążenie do akceptacji społecznej.

Należy również zaznaczyć, że w badanej grupie nie kontrolowano poziomu doświadczenia medytacyjnego. Wcześniejsze badania wskazują, że aspekt ten może wpływać na obserwowane zależności - na przykład Baer i in. (2006) zaobserwowali, że w grupie osób bez doświadczenia medytacyjnego korelacje między podskalami uważności były słabsze lub nieistotne, w przeciwieństwie do osób medytujących. W tym kontekście istotna może być także specyfika kwestionariusza FFMQ. Analiza DIF wykazała, że sposób, w jaki jest on wypełniany i interpretowany, różni się w zależności od doświadczenia medytacyjnego, co może wpływać na wyniki badań i utrudniać interpretację zależności między zmiennymi (Van Dam i in., 2009). W przyszłych badaniach warto rozważyć kontrolowanie poziomu doświadczenia medytacyjnego uczestników, co pozwoli na dokładniejszą analizę zależności między zmiennymi i uniknięcie potencjalnych zniekształceń wyników związanych z różnicami w interpretacji narzędzi pomiarowych.

Wreszcie, warto uwzględnić, że charakterystyka próby, w tym wiek uczestników i wzorce korzystania z mediów społecznościowych, może wpływać na zależności między zmiennymi. Na przykład, relacja między uważnością a phubbingiem może różnić się w młodszych i starszych populacjach. Może się również okazać, że uważność wpływa na phubbing w określonych sytuacjach społecznych, a jej znaczenie zmienia się w zależności od kontekstu. Zbadanie tych czynników pozwoliłoby lepiej zrozumieć złożoność relacji między samokontrolą, uważnością i phubbingiem oraz ich praktyczne implikacje.

ROZDZIAŁ 8. BADANIE II: BADANIE SKUTECZNOŚCI AUTORSKIEGO TRENINGU UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE ZACHOWAŃ PHUBBINGOWYCH

8.1. Problem i cel badania

Celem badania jest ocena skuteczności autorskiego treningu uważności w redukcji zachowań phubbingowych. Cel badania jest uzasadniony wynikami wcześniejszych badań, które wskazują na potrzebę opracowania skutecznych metod w celu zredukowania lub ograniczenia zachowań phubbingowych (np. Taufik i in., 2019). Wybór interwencji bazującej na uważności opiera się na dowodach sugerujących, że praktyki te mogą redukować uzależnienie od smartfona (Tang i Lee, 2021), a także z uwagi na potwierdzenie związku phubbingu z uważnością (jej niektórych aspektów) w poprzednim badaniu.

8.2. Pytania badawcze

Na podstawie danych z literatury postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy autorski trening uważności wpłynął na wymiary uważności?
2. Czy autorski trening uważności wpłynął na phubbing?

8.3. Hipotezy badawcze

Regularna praktyka uważności, jak dowodzą liczne badania, sprzyja jej pogłębianiu (np. Bergomi i in., 2015). Dotychczas społeczność naukowa często zakładała, że programy takie jak

MBSR oraz inne 8-12-tygodniowe interwencje oparte na uważności stanowią jedyny sposób realizacji treningu uważności (Marx, 2019). Jednakże dostępne są również inne, oparte na dowodach, formy tych interwencji, które mogą być stosowane zarówno przez badaczy, jak i praktyków. Przykładem są domowe programy medytacji uważności, trwające od 3 dni do 3 miesięcy, które umożliwiają realizację intensywnych, precyzyjnie zaplanowanych sesji treningowych (Creswell i in., 2017). Opracowano także krótsze interwencje, takie jak 2-3-tygodniowe programy oparte na uważności (Eckardt i in., 2024; Osin i Turilina, 2022) oraz 3-4-dniowe interwencje (np. Zhang i in., 2022). Jak pokazują wyniki badań takie krótkie interwencje również wykazują skuteczność w zakresie zwiększania poziomu uważności (Howarth i in., 2019). Krótkie treningi uważności trwające od kilku dni do 4 tygodni także okazały się skuteczne pod względem poprawy uważności i redukcji stresu (Eckardt i in., 2024; Lopez i in., 2025). Dotychczasowe badania dowodzą, że takie treningi mają porównywalną skuteczność do pełnych np. 8 - tygodniowych interwencji (Demarzo i in., 2017).

W obliczu dynamicznego rozwoju technologii oraz rosnącej popularności interwencji zdalnych, badacze i praktycy coraz częściej eksplorują możliwości zastosowania Internetu czy aplikacji mobilnych w realizacji treningów uważności. Zgodnie z badaniami trening uważności w formie online może przynieść podobne efekty, jak interwencje uważności prowadzone twarzą w twarz, gdy jest stosowany regularnie (Pickard i in., 2025). Zgodnie z wynikami metaanalizy z 2016 roku (Spijkerman i in., 2016), interwencje oparte na uważności w formie zdalnej są skutecznymi oddziaływaniami w zakresie rozwijania uważności oraz zdrowia psychicznego, szczególnie zmniejszania stresu. Badanie przeprowadzone przez Cavangh i współpracowników (2013) wykazało, że krótka interwencja oparta na uważności, polegająca na codziennym krótkim treningu realizowanym przez 14 dni w formie odsłuchiwanie nagrań, była skuteczna w zwiększaniu poziomu uważności oraz w redukcji postrzeganego stresu, objawów lęku i depresji. Replikacja tego badania potwierdziła te wyniki (Cavangh i in., 2018), co sugeruje że krótkie treningi uważności w formie online są skuteczną interwencją w zakresie zwiększenia poziomu uważności.

Autorski trening uważności łączy dwie wcześniej omówione cechy: jest krótkoterminową interwencją trwającą 10 dni oraz wykorzystuje formę nagrań audio dostarczanych online, co czyni go zgodnym z dotychczasowymi ustaleniami na temat skuteczności takich form treningu i uzasadnia postawienie hipotezy 1.

HIPOTEZA 1: Autorski trening uważności będzie prowadzić do zwiększenia poziomu wymiarów uważności (niereaktywności, nieoceniania, świadomego działania, opisywania, obserwowania).

Znaczna część badań potwierdza pozytywny wpływ treningu uważności na zdolności związane z regulacją uwagi oraz emocji (Sevinc i in., 2020; Sevinc i in., 2019; Schumer i in., 2018). Krótkoterminowe interwencje uważności mogą skutecznie redukować negatywny afekt, co wynika z ich wpływu na aktywację mechanizmów regulacji uwagi (Ainsworth i in., 2013; Dickenson i in., 2013) oraz poprawę zdolności regulacji emocji. Obejmuje to między innymi ograniczenie błędzenia myślami i ruminacji (Rahl i in., 2017) oraz zwiększenie tolerancji na negatywne treści emocjonalne i pobudzenie (Lutz i in., 2014). Metody oparte na uważności zakładają również opracowywanie skuteczniejszych i zdrowszych strategii radzenia sobie (De la Fuente i in., 2018). Natomiast literatura wskazuje, że phubbing może pełnić funkcję nieadaptacyjnej strategii radzenia sobie - krótkoterminowo obniża napięcie emocjonalne i pozwala unikać konfrontacji, jednak długofalowo prowadzi do pogorszenia relacji społecznych i obniżenia dobrostanu psychicznego. Venugopal i Fenn (2021) dowiedli, że młodzi mężczyźni (kobiety zgodnie z wynikami nie) o wysokim poziomie lęku społecznego częściej stosują phubbing jako strategię radzenia sobie z dyskomfortem społecznym. Podobne wnioski przedstawiło inne badanie (Rehman, i in., 2023), w którym autorzy wykazali, że nastolatki sięgają po phubbing jako wyuczoną strategię radzenia sobie w sytuacjach napięcia emocjonalnego, co jednocześnie negatywnie wpływa na relacje rodzinne. Co istotne, Peleg i Boniel-Nissim (2024) zauważyli, że phubbing jest jedną z wielu strategii radzenia sobie stosowanych w relacjach międzyludzkich, szczególnie przez osoby o niższym poziomie umiejętności regulacji emocji.

Ponadto, badania wskazują, że praktyka uważności wspiera radzenie sobie z zachowaniami uzależniającymi i nawykami, pomagając w ich rozpoznawaniu i zmniejszaniu ich automatyzmu (Witkiewitz i in., 2014; Maran i in., 2021). Natomiast zgodnie z wynikami przedstawianych wcześniej badań, phubbing jest związany z uzależnieniem od smartfona i określa się go jako zachowanie nawykowe (Isrofin i Munawaroh, 2024; Guazzini i in., 2019), co sugeruje, że trening uważności może mieć wpływ na zachowania phubbingowe.

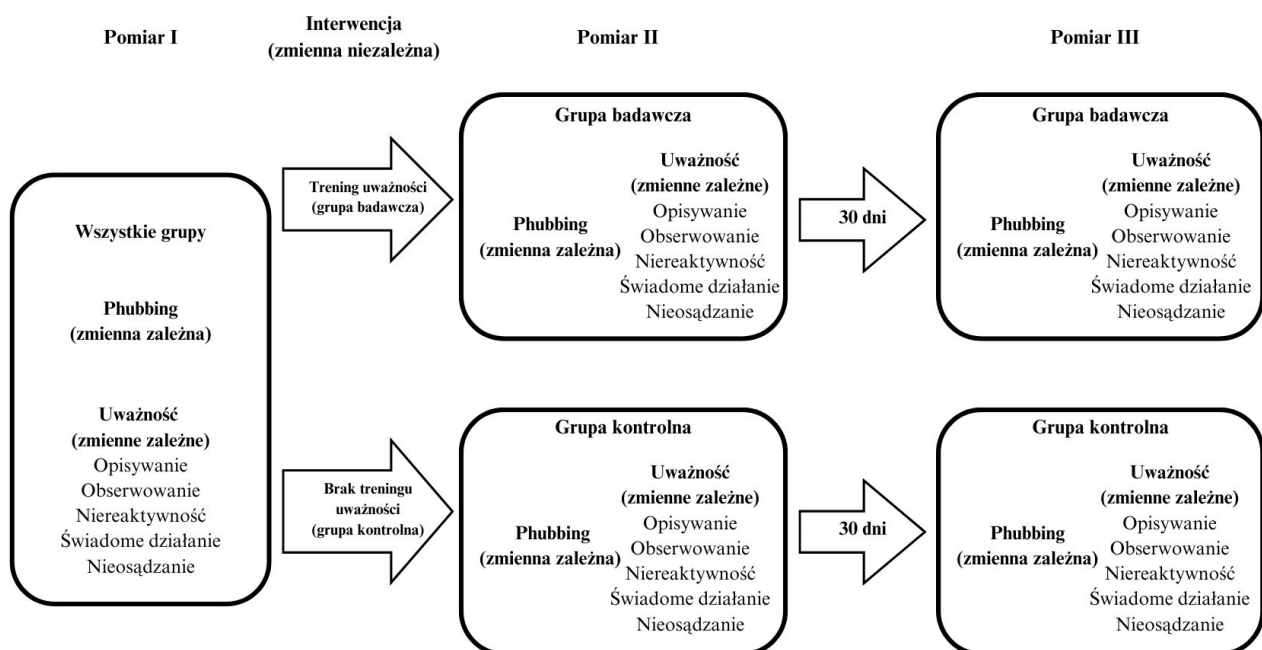
Trening uważności wyraźnie wpływa również na poprawę empatii, suponując, że ten pozytywny efekt wynika przynajmniej częściowo ze zmiany postawy wobec samego siebie oraz lepszego przyjmowania perspektywy innych osób (Atkins, 2013). Badania także wskazują na relację między phubbingiem a empatią, sugerując, że phubbing jest negatywnym predyktorem

empatii (Schmidt-Barad i Chernyak-Hai, 2024). Phubbing osłabia lub podważa empatyczne zaangażowanie, bliskość oraz zaufanie interpersonalne, prowadząc do błędnego koła - im dłużej trwa phubbing, tym bardziej maleje empatia między osobami, co w konsekwencji pogarsza jakość ich relacji (Han i in., 2022). Zdolności empatii, które są rozwijane dzięki treningowi uważności, mogą okazać się szczególnie cenne w kontekście phubbingu, gdyż osoba posiadająca świadomość perspektywy drugiej osoby będzie w stanie przewidzieć, jak jej zachowanie - w tym sięganie po telefon podczas rozmowy - może wpłynąć na uczucia rozmówcy, co może skutkować unikaniem takich działań z troski o jego doświadczenia emocjonalne.

Podsumowując omówione powyżej aspekty, na które wpływa trening uważności, takie jak regulacja uwagi i emocji, uzależnienia i nawyki, oraz empatia, a także ich związek z phubbingiem, na podstawie dostępnych danych z literatury, możliwe jest postawienie hipotezy 2.

HIPOTEZA 2: Autorski trening uważności będzie sprzyjać redukcji zachowań związanych z phubbingiem i zmniejszeniu obsesji oraz zakłóceń komunikacyjnych związanych z używaniem telefonu.

8.4. Model badawczy



Rycina 2. Schemat badania: ocena wpływu treningu uważności (zmienna niezależna) na poziom phubbingu i uważności (zmienne zależne)

8.5. Zmienne i ich operacjonalizacja

Zmienne oznaczone w modelu oraz sposób ich operacjonalizacji pokazuje tabela 7.

Tabela 7. Operacjonalizacja zmiennych ujętych w modelu powiązań pomiędzy phubbingiem a pięcioma wymiarami uważności w kontekście sprawdzenia skuteczności autorskiego treningu uważności

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Phubbing	Ilościowa wyjaśniania	Suma punktów w Skali Phubbingu	10-50	Skala Phubbingu (Błachnio i Przepiórka, 2019)
Opisywanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Opisywanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Obserwowanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Obserwowanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Niereaktywność	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Niereaktywność	7-35	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Świadome działanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Świadome działanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Nieosądzanie	Ilościowa wyjaśniająca	Suma punktów w podskali Nieosądzanie	8-40	Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (Radoń, 2014)
Płeć	Jakościowa uboczna		Kobieta/Mężczyzna/ Inna	Metryczka
Wiek	Ilościowa uboczna		18-35	Metryczka
Miejsce zamieszkania	Jakościowa uboczna		Wieś, Miasto do 50 tys. mieszkańców, Miasto 50-150 tys. mieszkańców, Miasto 150-500 tys. mieszkańców, Miasto powyżej 500 tys. Mieszkańców	Metryczka
Wykształcenie	Jakościowa uboczna		Podstawowe, Średnie, Średnie zawodowe, Wyższe, W trakcie studiów	Metryczka

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Interwencja/ brak interwencji	Jakościowa wyjaśniająca	Autorski trening uważności/ jego brak	Grupa badawcza oraz grupa kontrolna: Grupa badawcza - osoby poddane autorskiemu treningowi uważności, Grupa kontrolna - osoby, które nie uczestniczyły w żadnej interwencji.	

8.6. Metody badawcze

1. Metryczka

Ankieta składająca się z pytań dotyczących wybranych kwestii socjodemograficznych, takich jak: płeć, wiek, wielkość miejsca zamieszkania oraz poziom wykształcenia.

2. Skala Phubbingu

Skala Phubbingu autorstwa Karadağ i współpracowników (2015), w polskiej adaptacji Błachnio i Przepiórki (2019). Skala została opisana w badaniu 1. W niniejszym badaniu ocena rzetelności stosowanych skal, wyrażona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła w pierwszym pomiarze: dla skali zakłócenia komunikacyjne $\alpha = 0,88$; obsesja na punkcie telefonu $\alpha = 0,73$; phubbing $\alpha = 0,88$. W drugim pomiarze: dla skali zakłócenia komunikacyjne $\alpha = 0,84$; obsesja na punkcie telefonu $\alpha = 0,84$; phubbing $\alpha = 0,80$. W trzecim pomiarze: dla skali zakłócenia komunikacyjne $\alpha = 0,80$; obsesja na punkcie telefonu $\alpha = 0,66$; phubbing $\alpha = 0,80$.

3. Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności, FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*)

Kwestionariusz autorstwa Baera, Smitha Hopkinsa, Krietemeyera i Toneya (2006) w polskiej adaptacji Radonia (2014). Kwestionariusz został także opisany w procedurze badania 1. W niniejszym badaniu ocena rzetelności stosowanych skal, wyrażona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła w pierwszym pomiarze: dla skali świadome działanie $\alpha = 0,90$; nieosądzanie $\alpha = 0,93$; niereaktywność $\alpha = 0,78$; opisywanie $\alpha = 0,93$; obserwowanie $\alpha = 0,87$. W drugim pomiarze: dla skali świadome działanie $\alpha = 0,90$; nieosądzanie $\alpha = 0,96$; niereaktywność

$\alpha = 0,86$; opisywanie $\alpha = 0,93$; obserwowanie $\alpha = 0,86$. W trzecim pomiarze: dla skali świadome działanie $\alpha = 0,91$; nieosądzanie $\alpha = 0,95$; niereaktywność $\alpha = 0,87$; opisywanie $\alpha = 0,92$; obserwowanie $\alpha = 0,87$.

5. Autorski trening uważności

Trening uważności został stworzony przez autorkę rozprawy, która jest również psychoterapeutą w trakcie szkolenia - uczestniczy w studiach podyplomowych na Uniwersytecie Jagiellońskim, które uprawniają do ubiegania się o certyfikat psychoterapeutyczny Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W pracy psychoterapeutycznej z pacjentami wykorzystuje techniki uważności. Praca ta jest stale poddawana superwizji u certyfikowanych superwizorów. Trening uważności był tworzony pod nadzorem promotora pomocniczego dr Dagny Kocur, która jest certyfikowanym nauczycielem MBLC (*Mindfulness Based Living Course*). Autorski trening uważności zastosowany w badaniu stanowił istotny element interwencji badawczej, mającej na celu rozwój uważności uczestników. Trening trwał 10 dni i obejmował codzienne odsłuchiwanie nagrań audio, które były dostępne dla osób badanych na wirtualnej platformie SharePoint. Każdego dnia uczestnicy byli zapraszani do praktyki uważności, której celem było skierowanie uwagi na teraźniejszy moment oraz obniżenie poziomu oceniania swoich doświadczeń. Zapoznawali się także z instrukcją dotyczącą przygotowania do treningu, m.in. koniecznością znalezienia spokojnego, cichego miejsca oraz przyjęcia wygodnej pozycji - siedzącej lub leżącej. Trening rozpoczynał się od nagrania wprowadzającego, które wprowadzało uczestników w temat uważności, wyjaśniając czym jest ten stan umysłu i jak można go praktykować. Następnie uczestnicy byli zapraszani do wykonywania prostych ćwiczeń, które miały na celu rozwój umiejętności bycia świadomym własnych doznań oraz otoczenia. Przykładem ćwiczenia jest skanowanie ciała, podczas którego uczestnicy skupiali się na poszczególnych częściach ciała, zauważając ewentualne napięcia i zmiany w odczuciach związanych z oddychaniem. Kolejne dni treningu obejmowały ćwiczenia takie jak „nieosądzające zauważanie”, w jego trakcie osoby badane uczyły się rozpoznawać i nie angażować się w myśli oceniające ich doświadczenia. Ważnym elementem treningu była również praktyka uważności w codziennych czynnościach, na przykład takich jak prysznic, gdzie uczestnicy byli zachęceni do pełnej obecności w chwili, zwracając uwagę na zmysły i odczucia towarzyszące temu codziennemu zadaniu. W trakcie treningu osoby badane mogły także wykonywać ćwiczenia oddechowe oraz rozwijać umiejętność pełnej obecności w różnych doświadczeniach związanych ze zmysłami. Na koniec każdego dnia uczestnicy byli zachęceni do refleksji nad swoimi odczuciami i do zauważania, jak zmieniają się ich stany fizyczne i emocjonalne w trakcie trwania treningu.

Autorski trening uważności był zatem metodą, która miała na celu wprowadzenie uczestników w praktykę uważności poprzez różnorodne ćwiczenia, wspierające rozwój samoświadomości i umiejętności bycia obecnym w chwili. Dokładna instrukcja dla uczestników oraz transkrypcja nagrań w załącznikach (zob. Załącznik 7.).

8.7. Przebieg badania

Badanie zostało przeprowadzone w formie online na platformie LimeSurvey. Uzyskało ono pozytywną ocenę Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Uniwersytetu Śląskiego (numer opinii: KEUS352/02.2023). Uczestnicy zostali poinformowani o temacie badania („nawyki korzystania z telefonu”), poufnym charakterze badania oraz o możliwości rezygnacji z udziału. Osoby badane były poproszone o udzielenie pisemnej zgody na udział w badaniu. Ankieta zawierała pytania dotyczące kryteriów wykluczenia z badania: aktualny lub występujący w przeszłości epizod psychotyczny, myśli samobójcze, depresja, mania, zaburzenia lękowe. Osoby spełniające któreś z tych kryteriów zostały wykluczone z badania i otrzymały informację zwrotną, zachęcającą do skorzystania z pomocy psychiatrycznej i psychologicznej oraz Kryzysowego Telefonu Zaufania. Kryteria wykluczenia zostały określone, w związku z minimalnym ryzykiem dekompensacji osób z problemami psychopatologicznymi wskutek oddziaływania treningu uważności (Shonin i in., 2014; Lustyk i in., 2009). Osoby pełnoletnie, które wyraziły zgodę na udział w badaniu oraz nie spełniały kryteriów wykluczenia, zostały poproszone o utworzenie kodu osoby badanej, który umożliwił powiązanie wyników danej osoby z kolejnymi etapami badania.

Uczestnicy, którzy spełniający powyższe kryteria, byli proszeni o wypełnienie metryczki oraz kwestionariuszy dotyczących phubbingu i uważności (narzędzia badawcze zostały opisane w poprzednim podrozdziale). Uczestnicy badania byli przydzielani do grupy badawczej i kontrolnej w sposób losowy, za pomocą LimeSurvey. Osoby przydzielone do grupy kontrolnej wypełniały te same kwestionariusze dwukrotnie, po 10 i 30 dniach od pierwszego pomiaru. Uczestnicy grupy badawczej, oprócz wypełnienia kwestionariuszy po 10 i 30 dniach, brali udział w autorskim treningu uważności (opisanym powyżej). Autorski trening uważności miał formę nagrań audio, które były dostarczone na wirtualnym dysku SharePoint. Każdy uczestnik z grupy badawczej otrzymał link oraz dostęp do nagrań. Trening trwał 10 dni, a każdego dnia uczestnik badania miał za zadanie odsłuchać jedno nagranie przypisane do danego dnia i odpowiedzieć na krótkie pytanie dotyczące treści treningu w ankiecie na platformie Lime Survey, w celu potwierdzenia odsłuchania

nagrania. Oprócz krótkiego nagrania na każdy dzień, osoby badane otrzymywały jedno ćwiczenie, które mogły praktykować w dowolnej częstotliwości przez cały okres trwania treningu. Ćwiczenie to polegało na obserwowaniu swojego oddechu i doznań płynących z ciała. Nagrania trwały od 2 do 7 minut.

Uczestnicy badania wzięli udział w losowaniu drobnych upominków, takich jak bony do księgarni czy gadżety Uniwersytetu Śląskiego, a osoby z grupy kontrolnej, które ukończyły badanie, otrzymały dostęp do autorskiego treningu uważności.

8.8. Grupa badawcza

W pierwszym etapie badania wzięło udział 197 osób. Wszystkie wyraziły zgodę na udział w badaniu, były pełnoletnie oraz nie spełniały żadnego kryterium wykluczenia z badania. Po 10 dniach kwestionariusze wypełniło ponownie 67 osób, jednakże 4 z nich podały nieprawidłowy kod osoby badanej przez co nie można było połączyć danych drugiego pomiaru z pierwszym. Po 30 dniach od pierwszego pomiaru, kwestionariusze wypełniło 61 osób badanych, w tym 6 osób podało nieprawidłowy kod osoby badanej oraz 2 osoby wypełniły trzeci etap badania bez uprzedniego wypełnienia kwestionariuszy na etapie drugim. Ostatecznie we wszystkich etapach badania wzięło udział 29 osób z grupy kontrolnej (w tym 28 kobiet i jeden mężczyzna) i 24 osoby z grupy badawczej (w tym 21 kobiet i 3 mężczyzn). Wiek osób badanych wahał się od 19 do 35 lat w grupie kontrolnej ($M = 24,79$; $SD = 5,281$), a od 18 do 35 lat w grupie badawczej ($M = 26,04$; $SD = 5,221$). Zarówno w grupie kontrolnej jak i badawczej najwięcej osób badanych zamieszkiwało miasta od 150 do 500 tysięcy mieszkańców (odpowiednio $N = 13$; 45% i $N = 13$; 54%). Dziewięć osób z grupy kontrolnej (31%) oraz sześć osób z grupy badawczej (25%) było mieszkańcami miast od 50 do 150 tysięcy mieszkańców. Miasta do 50 tysięcy mieszkańców zamieszkiwało cztery osoby (13,8%) z grupy kontrolnej i cztery osoby (16,7%) z grupy badawczej. Pozostałe trzy osoby (10%) z grupy kontrolnej i jedna (4%) z grupy kontrolnej to mieszkańcy wsi. Najliczniejszą grupę wśród osób badanych w grupie kontrolnej stanowiły osoby w trakcie studiów ($N = 15$; 51,72%), natomiast w grupie badawczej były to osoby z wyższym wykształceniem ($N = 14$; 58%). W grupie kontrolnej osób posiadających wyższe wykształcenie było 13 (44,83%), pozostała jedna osoba (3,45%) miała wykształcenie średnie zawodowe. Natomiast w grupie badawczej dziewięć osób (37,5%) było w trakcie studiów, a jedna osoba (4,17%) posiadała wykształcenie średnie.

8.9. Wyniki

Analizy statystyczne dotyczące statystyk opisowych oraz różnic pomiędzy grupą badawczą i kontrolną zostały przygotowane za pomocą programu JASP w wersji 0.17.2.1.

8.9.1. Statystyki opisowe

Statystyki opisowe badanych zmiennych w badaniu 2 zaprezentowane zostały w Tabeli 8, natomiast dotyczące normalności rozkładu dla badanych zmiennych w Tabeli 9.

Tabela 8. Statystyki opisowe dla badanych zmiennych w grupie badawczej i kontrolnej w trzech pomiarach

Zmienna	Grupa	Pomiar	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
Phubbing	Kontrolna	Pomiar I.	29,45	28	7,68	18	45
		Pomiar II.	26,65	26	6,12	16	43
		Pomiar III.	25,31	25	6,10	13	40
	Badawcza	Pomiar I.	27,83	27,50	8,03	16	50
		Pomiar II.	23,91	24	5,19	16	35
		Pomiar III.	24,25	25	3,53	15	38
Obsesja na punkcie telefonu	Kontrolna	Pomiar I.	17,59	17	4,35	9	24
		Pomiar II.	15,80	15	3,44	8	23
		Pomiar III.	14,69	14	3,53	7	21
	Badawcza	Pomiar I.	16,67	18	3,87	8	25
		Pomiar II.	14,96	14,5	3,52	9	23
		Pomiar III.	15,04	15	3,82	8	24
Zakłócenia	Kontrolna	Pomiar I.	11,86	11	3,84	7	21
		Pomiar II.	10,86	10	3,19	6	20
		Pomiar III.	10,62	10	3,17	6	20

Zmienna	Grupa	Pomiar	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
komunikacji	Badawcza	Pomiar I.	11,17	10	5,05	5	25
		Pomiar II.	8,96	9	2,91	5	18
		Pomiar III.	9,21	8	3,24	5	19
Niereaktywność	Kontrolna	Pomiar I.	18,23	19	4,99	11	29
		Pomiar II.	20,21	22	5,20	9	30
		Pomiar III.	20,72	22	5,38	10	34
	Badawcza	Pomiar I.	17,67	18	4,03	11	27
		Pomiar II.	19,04	19	4,45	11	26
		Pomiar III.	21,46	22	4,95	13	29
Obserwowanie	Kontrolna	Pomiar I.	26,76	26	6,14	8	38
		Pomiar II.	28,03	27	5,65	17	38
		Pomiar III.	29,07	28	5,52	15	38
	Badawcza	Pomiar I.	25,33	26,5	7,06	8	38
		Pomiar II.	29,29	29	5,89	16	40
		Pomiar III.	29,08	29	6,67	14	40
Świadome działanie	Kontrolna	Pomiar I.	22,93	23	4,76	14	31
		Pomiar II.	23,72	24	5,49	13	34
		Pomiar III.	24,65	24	5,82	10	36
	Badawcza	Pomiar I.	23,71	22	5,38	12	33
		Pomiar II.	27,09	27,5	5,89	15	39
		Pomiar III.	27,62	26,5	6,33	10	38
Opisywanie	Kontrolna	Pomiar I.	29,24	30	5,03	19	40
		Pomiar II.	29,30	32	5,83	15	40
		Pomiar III.	30,72	32	5,62	18	40
	Badawcza	Pomiar I.	27,37	30,5	8,19	8	39
		Pomiar II.	28,54	28,5	7,05	15	40
		Pomiar III.	29,79	29,5	7,68	11	40
Nieosądzanie	Kontrolna	Pomiar I.	26,10	27	7,50	14	38
		Pomiar II.	26,76	27	8,45	11	40
		Pomiar III.	27,65	29	8,43	9	40

Zmienna	Grupa	Pomiar	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
		Pomiar I.	23,46	23,5	8,10	8	37
	Badawcza	Pomiar II.	26,71	27,5	8,79	11	40
		Pomiar III.	29,08	30	7,42	16	40

Adnotacja. Dla grupy kontrolnej $N = 29$; dla grupy badawczej $N = 24$

Tabela 9. Statystyki dotyczące normalności rozkładu dla zmiennych w grupie badawczej i kontrolnej w trzech pomiarach.

Zmienna	Grupa	Pomiar	Skośność	Kurtoza	SW	<i>p</i>
Phubbing	Kontrolna	Pomiar I.	0,53	-0,63	0,95	0,152
		Pomiar II.	0,73	0,79	0,96	0,289
		Pomiar III.	0,34	0,35	0,97	0,471
	Badawcza	Pomiar I.	1,17	2	0,90	0,026
		Pomiar II.	0,44	-0,46	0,95	0,217
		Pomiar III.	0,45	-0,26	0,94	0,471
Obsesja na punkcie telefonu	Kontrolna	Pomiar I.	-0,09	-1,10	0,95	0,175
		Pomiar II.	-0,08	0,28	0,98	0,289
		Pomiar III.	-0,10	-0,38	0,98	0,878
	Badawcza	Pomiar I.	-0,18	0,01	0,97	0,744
		Pomiar II.	0,27	-0,51	0,96	0,491
		Pomiar III.	0,41	-0,03	0,98	0,878
	Kontrolna	Pomiar I.	1,29	0,90	0,84	<0,001
		Pomiar II.	1,04	1,26	0,92	0,035

Zmienna	Grupa	Pomiar	Skośność	Kurtoza	SW	<i>p</i>
Zakłócenia komunikacji	Badawcza	Pomiar III.	0,85	1,48	0,94	0,124
		Pomiar I.	1,70	3,31	0,82	<0,001
		Pomiar II.	1,20	2,78	0,90	0,028
		Pomiar III.	1,36	2,32	0,88	0,010
		Pomiar I.	0,11	-1,06	0,95	0,175
		Pomiar II.	-0,50	-0,48	0,94	0,12
Niereaktywność	Badawcza	Pomiar III.	<0,01	0,21	0,97	0,608
		Pomiar I.	0,33	-0,05	0,96	0,389
		Pomiar II.	0,02	-1,17	0,95	0,263
		Pomiar III.	-0,38	-0,72	0,93	0,106
		Pomiar I.	-0,68	0,41	0,95	0,212
		Pomiar II.	-0,10	-0,71	0,97	0,583
Obserwowanie	Badawcza	Pomiar III.	-0,49	0,09	0,96	0,322
		Pomiar I.	-0,68	0,38	0,96	0,458
		Pomiar II.	-0,40	0,31	0,97	0,615
		Pomiar III.	-0,38	0,30	0,96	0,408
		Pomiar I.	<0,01	-0,92	0,97	0,507
		Pomiar II.	-0,01	-0,56	0,98	0,803
Świadome działanie	Badawcza	Pomiar III.	-0,34	0,46	0,97	0,626
		Pomiar I.	0,07	-0,48	0,95	0,329
		Pomiar II.	-0,08	0,14	0,98	0,879
		Pomiar III.	-0,40	1,49	0,93	0,089
		Pomiar I.	<0,01	-0,92	0,97	0,507
		Pomiar II.	-0,01	-0,56	0,98	0,803

Zmienna	Grupa	Pomiar	Skośność	Kurtoza	SW	<i>p</i>
Opisywanie	Kontrolna	Pomiar I.	-0,05	-0,36	0,99	0,976
		Pomiar II.	-0,53	0,36	0,96	0,320
		Pomiar III.	-0,49	-0,22	0,96	0,442
	Badawcza	Pomiar I.	-0,65	-0,29	0,94	0,146
		Pomiar II.	-0,08	-0,76	0,97	0,658
		Pomiar III.	-0,45	-0,15	0,95	0,276
Nieosądzanie	Kontrolna	Pomiar I.	-0,06	-1,25	0,94	0,078
		Pomiar II.	-0,08	-1,05	0,96	0,338
		Pomiar III.	-0,43	-0,65	0,96	0,257
	Badawcza	Pomiar I.	-0,01	-0,82	0,97	0,670
		Pomiar II.	-0,32	-1,02	0,94	0,145
		Pomiar III.	0,04	-0,92	0,94	0,181

Adnotacja. Dla grupy kontrolnej $N = 29$; dla grupy badawczej $N = 24$. SW = wartość testu Shapiro-Wilka; p = istotność testu Shapiro-Wilka.

8.9.2. Analiza ANOVA - uważność i jej wymiary

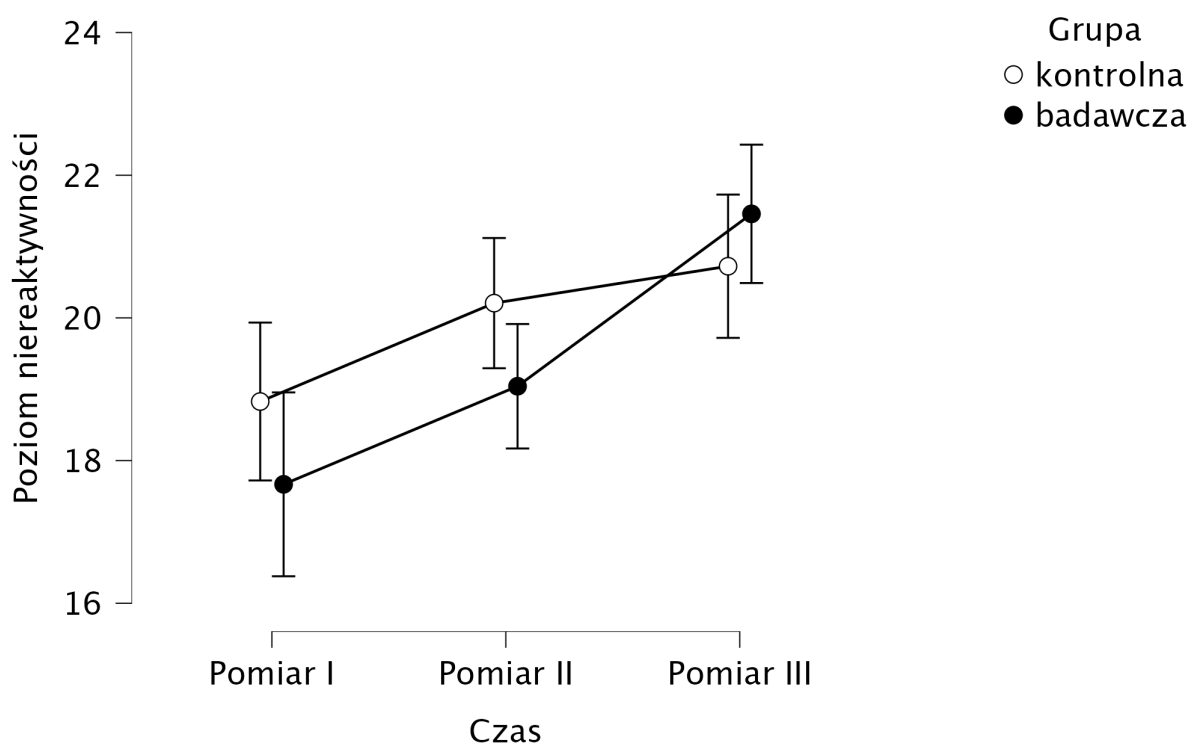
Aby odpowiedzieć na pytanie dotyczące wpływu treningu uważności na poszczególne komponenty uważności, przeprowadzono pięć analiz wariancji w schemacie mieszanym (czynniki: grupa [badawcza vs. kontrolna] $\times$ czas [pomiar I, II, III]). Założenia normalności i homogeniczności wariancji były spełnione w większości analiz, a tam, gdzie naruszono sferyczność, zastosowano korektę Greenhouse-Geissera. Ze względu na powtarzalny charakter szczegółowych opisów wyników oraz ich objętość, poniżej przedstawiono wyłącznie przykładowe analizy dla wybranych wymiarów uważności - zarówno dla tego, w którym hipoteza została potwierdzona w pełni, a także dla tego wymiaru gdzie hipoteza nie została potwierdzona. Szczegółowe opisy wyników dla pozostałych wymiarów zostały zamieszczone w załącznikach (zob. Załącznik 8).

1. Niereaktywność

W celu sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom niereaktywności, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną była niereaktywność, komponent uważności. Niereaktywność miała rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), we wszystkich trzech pomiarach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla niereaktywności w pomiarze 1 ($F(1,51) = 2,09$; $p = 0,154$), dla niereaktywności w pomiarze 2 ($F(1,51) = 0,29$; $p = 0,589$), dla niereaktywności w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,28$; $p = 0,600$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Wobec spełnienia założeń została przeprowadzona analiza wariacji w modelu jednozmiennowym ANOVA. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności nie zostało naruszone ($W = 0,89$; $p = 0,054$). Pomimo tego zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(2,92) = 15,83$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,05$, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 0,19$; $p = 0,664$; $\eta^2 = 0,03$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(2,92) = 2,35$; $p = 0,107$; $\eta^2 = 0,03$, który okazał się nieistotny. Efekty główny czasu oznacza, że średnie wartości poziomu niereaktywności rosły w czasie, wzrost był podobny w obu grupach. Z uwagi na wielokrotną analizę wariacji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Zaobserwowano istotne różnice: między I a III pomiarem w grupie badawczej w zakresie niereaktywności ($t = -4,55$; $p < 0,001$; $d = -0,78$) oraz między II a III pomiarem w grupie badawczej w zakresie niereaktywności ($t = -3,91$; $p = 0,004$; $d = -0,49$).

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom niereaktywności - będący jednym z komponentów uważności - istotnie wzrastał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziom niereaktywności zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu niereaktywności, niezależnie od momentu pomiaru. Nie odnotowano również istotnej interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy. Oznacza to, że dynamika zmian poziomu niereaktywności była podobna zarówno w grupie badawczej, jak i w grupie

kontrolnej. Zastosowanie testów post-hoc z korektą Bonferroniego miało na celu szczegółowe określenie, pomiędzy którymi pomiarami występują istotne różnice w poziomie niereaktywności, niezależnie od efektów interakcyjnych. Dzięki nim możliwe było stwierdzenie, że w grupie badawczej poziom niereaktywności wzrastał istotnie pomiędzy danymi pomiarami, co wskazuje na potencjalne korzystne zmiany w czasie w tej grupie, mimo braku istotnej interakcji między czasem a grupą. Wyniki wykazały co prawda istotny wzrost poziomu niereaktywności w czasie w grupie badawczej, jednak podobna tendencja była obserwowana również w grupie kontrolnej, a interakcja między czasem a przynależnością do grupy nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej. Oznacza to, że choć dane sugerują pozytywny wpływ treningu, nie można jednoznacznie przypisać zaobserwowanych zmian wyłącznie jego działaniu. Pomimo uzyskania istotnych różnic w testach post-hoc w grupie badawczej, przy braku istotnego efektu interakcji $\text{czas} \times \text{grupa}$ w analizie ANOVA, wyniki te nie stanowią potwierdzenia hipotezy badawczej i powinny być traktowane jako eksploracyjne, wymagające dalszej weryfikacji w kolejnych badaniach. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu na poziom niereaktywności nie została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na rycinie 3., która ilustruje zmiany poziomu niereaktywności w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



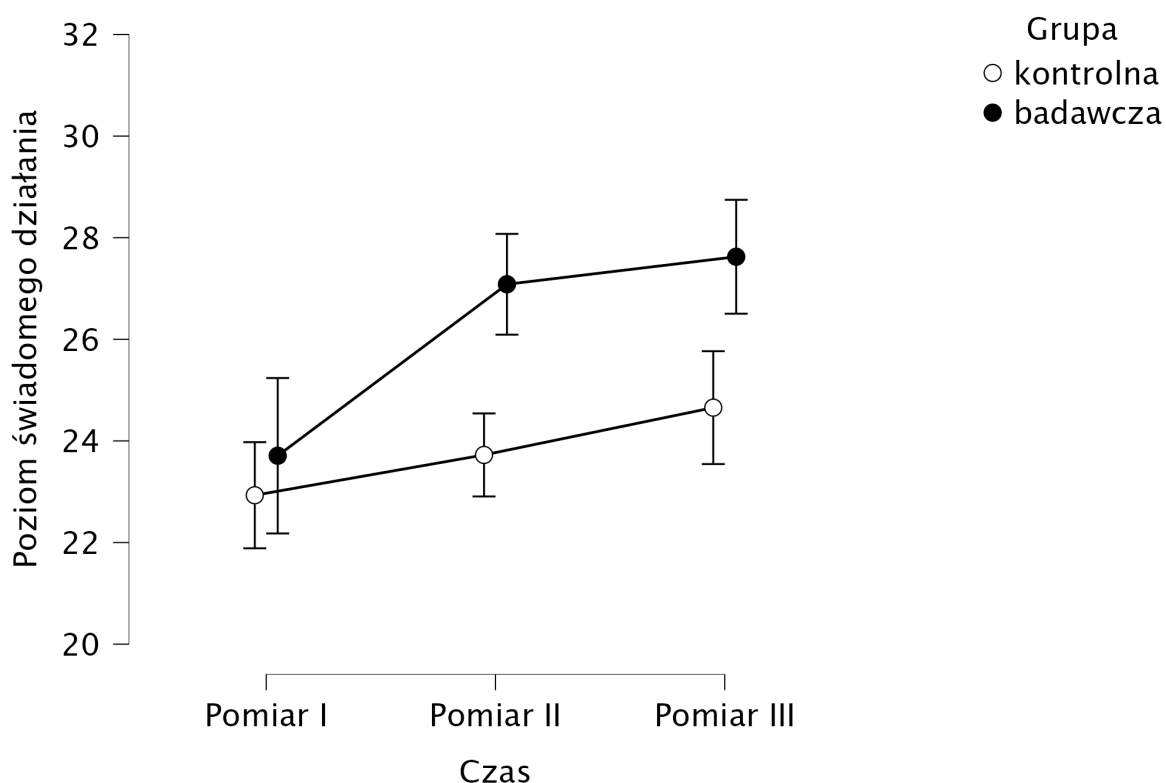
Rycina 3. Wykres obrazujący średni poziom niereaktywności w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej

2. Świadome działanie

W celu sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom świadomego działania, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną było świadome działanie, komponent uważności. Świadome działanie miało rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), we wszystkich trzech pomiarach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla świadomego działania w pomiarze 1 ($F(1,51) = 0,30$; $p = 0,585$), dla świadomego działania w pomiarze 2 ($F(1,51) = 7,34 \times 10^{-4}$; $p = 0,978$), dla świadomego działania w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,11$; $p = 0,739$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Z uwagi na spełnienie założeń została przeprowadzona analiza wariacji w modelu jednozmiennowym ANOVA. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności nie zostało naruszone ($W = 0,85$; $p = 0,020$). Pomimo tego zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(2,89) = 14,70$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,04$, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 2,80$; $p = 0,101$; $\eta^2 = 0,04$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(2,89) = 3,33$; $p = 0,047$; $\eta^2 = 0,01$, który okazał się istotny. Zaobserwowano wzrost średnich poziomów świadomego działania w kolejnych pomiarach, a kierunek oraz natężenie zmian były zbliżone w obu grupach. W grupie badawczej średni poziom świadomego działania nieznacznie wzrósł pomiędzy drugim ($M = 27,08$) a trzecim pomiarem ($M = 27,62$), jednak różnica ta była niewielka. Z uwagi na wielokrotną analizę wariacji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Testy post-hoc z korektą Bonferroniego wykazały, że w grupie badawczej poziom świadomego działania wzrósł istotnie zarówno pomiędzy I a II pomiarem ($t = -4,29$; $p = 0,001$; $d = -0,60$), jak i pomiędzy I a III pomiarem ($t = -4,23$; $p = 0,001$; $d = -0,70$). W grupie kontrolnej nie odnotowano istotnych różnic pomiędzy kolejnymi pomiarami: pomiędzy I a II pomiarem ($t = -1,11$; $p = 1$; $d = -0,14$), a także pomiędzy II a III pomiarem ($t = -1,55$; $p = 1$; $d = -0,17$) oraz pomiędzy I a III pomiarem ($t = -2,05$; $p = 0,685$; $d = -0,31$).

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom świadomego działania- będący jednym z komponentów uważności - istotnie wzrastał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny

czasu, co oznacza, że poziom świadomego działania zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu świadomego działania, niezależnie od momentu pomiaru. Przeprowadzona analiza wykazała istotny efekt interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy, co sugeruje, że zmiany w poziomie świadomego działania przebiegały odmiennie w grupie badawczej i kontrolnej. Taki wzorzec zmian wskazuje, że zaobserwowany wzrost poziomu świadomego działania dotyczył przede wszystkim uczestników treningu uważności, co może świadczyć o jego korzystnym wpływie - szczególnie w bezpośrednim okresie po zakończeniu interwencji. W celu szczegółowego zidentyfikowania momentów, w których wystąpiły istotne różnice w poziomie świadomego działania, zastosowano testy post-hoc z korektą Bonferroniego. Umożliwiło to określenie, że wzrost poziomu świadomego działania w grupie badawczej następował między pierwszym a drugim oraz między pierwszym a trzecim pomiarem, podczas gdy w grupie kontrolnej nie odnotowano statystycznie istotnych zmian w żadnym z okresów pomiarowych. Dzięki temu testy post-hoc pozwoliły wykazać, że to właśnie trening uważności mógł odpowiadać za obserwowany wzrost poziomu tego wymiaru. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu na poziom świadomego działania została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na rycinie 4., która ilustruje zmiany poziomu świadomego działania w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



Rycina 4. Wykres obrazujący średni poziom świadomego działania w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej

Podsumowanie wszystkich wyników zawarto w tabeli 10.

Tabela 10. Wpływ treningu uważności na Wymiary uważności - wyniki analiz ANOVA i testów post-hoc

Zmienna	Efekt czasu	Efekt grupy	Interakcja czas × grupa	Istotne różnice post- hoc (grupa badawcza)	Wniosek nt. hipotezy
Niereaktywność	$F(2,92) = 15,83; p < 0,001; \eta^2 = 0,05$	$F(1,51) = 0,19; p = 0,664; \eta^2 = 0,03$	$F(2,92) = 2,35; p = 0,107; \eta^2 = 0,03$	I-II ($p < 0,001; d = 0,78$), II-III ($p = 0,004; d = 0,49$)	niepotwierdzona

Zmienna	Efekt czasu	Efekt grupy	Interakcja czas × grupa	Istotne różnice post- hoc (grupa badawcza)	Wniosek nt. hipotezy
Obserwowanie	$F(2,81) = 14,50; p < 0,001; \eta^2 = 0,05$	$F(1,51) = 0,001; p = 0,974; \eta^2 = 1,7 \times 10^{-5}$	$F(2,81) = 2,40; p = 0,109; \eta^2 = 0,01$	I-II ($p = 0,002; d = 0,64$), I-III ($p = 0,013; d = 0,61$)	niepotwierdzona
Świadome działanie	$F(2,89) = 14,70; p < 0,001; \eta^2 = 0,04$	$F(1,51) = 2,80; p = 0,101; \eta^2 = 0,04$	$F(2,89) = 3,33; p = 0,047; \eta^2 = 0,01$	I-II ($p = 0,001; d = 0,60$), I-III ($p = 0,001; d = 0,70$)	potwierdzona
Opisywanie	$F(2,92) = 5,94; p = 0,005; \eta^2 = 0,01$	$F(1,51) = 0,69; p = 0,408; \eta^2 = 0,01$	$F(2,92) = 0,34; p = 0,689; \eta^2 = 8,46 \times 10^{-4}$	brak istotnych różnic	niepotwierdzona
Nieosądzanie	$F(2,81) = 13,54; p < 0,001; \eta^2 = 0,03$	$F(1,51) = 0,04; p = 0,841; \eta^2 = 6,64 \times 10^{-4}$	$F(2,81) = 4,46; p = 0,02; \eta^2 = 0,01$	I-III ($p < 0,001; d = 0,69$), II-III ($p = 0,024; d = 0,29$)	potwierdzona

Analizy wykazały, że we wszystkich komponentach uważności uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziomy uważności zmieniały się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. We wszystkich przypadkach zaobserwowano wzrost wartości zmiennych - co sugeruje, że zarówno uczestnicy grupy badawczej, jak i kontrolnej doświadczali ogólnego przyrostu poziomu uważności w czasie.

Jednakże istotne interakcje między czynnikiem czasu a przynależnością do grupy odnotowano wyłącznie w odniesieniu do dwóch komponentów: świadomego działania i nieosądzania. Tego typu wynik wskazuje, że zmiany poziomu tych cech przebiegały odmiennie w grupie badawczej i kontrolnej. Testy post-hoc z korektą Bonferroniego ujawniły, że tylko w grupie badawczej wzrosty między pomiarami były istotne statystycznie, podczas gdy w grupie kontrolnej wartości pozostały na względnie stałym poziomie. Taki wzorzec wyników jest zgodny z oczekiwaniami dotyczącymi wpływu treningu uważności - wskazuje, że zmiany te były następstwem interwencji.

W przypadku dwóch komponentów - niereaktywności i obserwowania - również uzyskano istotne efekty czasu, jednak bez potwierdzonego efektu interakcji. Testy post-hoc wykazały, że wzrosty były istotne jedynie w grupie badawczej, natomiast w grupie kontrolnej zmiany nie

osiągały poziomu istotności statystycznej. Uzyskane rezultaty nie pozwalają na jednoznaczne potwierdzenie hipotezy badawczej i należy je interpretować w kategoriach wstępnych obserwacji, które wymagają potwierdzenia w przyszłych badaniach.

Z kolei w przypadku komponentu opisywania, pomimo istotnego efektu głównego czasu, testy post-hoc nie wykazały istotnych różnic pomiędzy żadnymi pomiarami ani w grupie badawczej, ani w kontrolnej. Co więcej, interakcja czas $\times$ grupa również nie była istotna statystycznie. Oznacza to, że choć średni poziom opisywania nieznacznie wzrastał w czasie, zmiany te były niespecyficzne i nie można ich przypisać efektowi treningu. Hipoteza dotycząca wpływu treningu na ten komponent nie została zatem potwierdzona.

Istotny efekt główny grupy (czyli stała różnica pomiędzy grupami niezależnie od czasu) nie został zaobserwowany w żadnym z komponentów - co oznacza, że uczestnicy obu grup nie różnili się istotnie poziomem uważności na żadnym etapie pomiaru, jeśli nie uwzględnia się zmian zachodzących w czasie. To wzmacnia interpretację, że ewentualne różnice pojawiające się w czasie są raczej efektem interwencji niż wyjściowych różnic międzygrupowych.

Dyskusja

Poprawa w zakresie świadomego działania i nieosądzania wydaje się być efektem specyficznych elementów zastosowanej interwencji. Autorski trening uważności składał się z rodzajów interwencji, które szczególnie akcentowały świadome działanie - *skanowanie ciała*, *uważny prysznic*, a także nieosądzającą postawę - *nieosądzające zauważanie*. Badania potwierdzają, że to właśnie te formy praktyk uważności - zarówno formalne (jak medytacja typu *skanowanie ciała*), jak i nieformalne (np. świadome wykonywanie codziennych czynności) - prowadzą do wzrostu w wymiarach świadomego działania i nieosądzania (np. Goldberg i in., 2016; Hölzel i in., 2011; Morrow i in., 2022).

Brak efektu interakcji w wymiarach niereaktywności, opisywania i obserwowania uniemożliwia jednoznaczne przypisanie obserwowanych zmian działaniu treningu, ponieważ podobne wzorce zmian mogłyby wystąpić również w innych warunkach (np. na skutek upływu czasu lub wpływu zewnętrznych czynników).

Jak wspomniano wcześniej niereaktywność jest wymiarem uważności, który wymaga większego doświadczenia medytacyjnego, gdzie inne wymiary są warunkami wstępnymi do rozwoju tejże umiejętności (Burzler i Tran, 2022). Również istotnym wydaje się fakt, że elementy

autorskiego treningu nie kładły nacisku na eksplorowanie trudnych treści emocjonalnych czy konfliktowych, co może być konieczne do rozwijania niereaktywności - a więc dystansu wobec niekomfortowych doznań (Baer i in., 2012). Powyższe kwestie mogą stanowić wyjaśnienie dlaczego autorski trening uważności nie miał istotnego wpływu na ten wymiar uważności.

Natomiast opisywanie jest wymiarem uważności, który polega na werbalnym odnoszeniu się do doświadczeń i emocji, jest związane zarówno z uważnością jak i zdolnościami językowymi (np. Hanley i in., 2017; Zhuang i in., 2017). W niniejszym treningu zabrakło formalnych elementów stymulujących rozwój tego aspektu np. zadań pisemnych, dzielenia się przeżyciami lub pracy z etykietowaniem emocji.

Wzrost poziomu obserwowania (również wymienionych wcześniej wymiarów opisywania i niereaktywności) odnotowany w obu grupach - mimo braku jednoznacznego związku z udziałem w treningu - może być wynikiem szeregu czynników niezwiązanych bezpośrednio z interwencją. Po pierwsze, sam fakt uczestnictwa w badaniu oraz kilkukrotne wypełnianie kwestionariuszy uważności mógł sprzyjać wzrostowi autorefleksji i samoświadomości (tzw. efekt pomiaru), co mogło wpłynąć na zwiększenie uważności (König i in., 2022). Ponadto, uczestnicy - świadomi tematyki badania - mogli nieświadomie modyfikować swoje zachowanie i sposób postrzegania doświadczeń w kierunku większej uważności, tzw. efekt Hawthorne'a (np. Merrett, 2006). Istotne znaczenie mogą mieć również naturalne procesy adaptacyjne i spontaniczny rozwój psychiczny, które w toku kilku tygodni badania mogły prowadzić do zwiększenia wrażliwości na doznania wewnętrzne i zewnętrzne, niezależnie od udziału w formalnym treningu. Wreszcie, nie można wykluczyć, że część uczestników grupy kontrolnej praktykowała nieformalne formy pracy z uwagą i obecnością (np. medytację, jogę, modlitwę lub techniki relaksacyjne), co mogło przełożyć się na wzrost obserwowania, a także pozostałych wymiarów, nawet przy braku udziału w interwencji. Wszystkie te czynniki mogą stanowić istotne wyjaśnienie dla obserwowanych zmian, które nie były jednoznacznie związane z działaniem treningu.

8.9.3. Analiza ANOVA - phubbing i jego komponenty

Aby odpowiedzieć na pytanie dotyczące wpływu treningu uważności na phubbing i jego komponenty przeprowadzono trzy analizy wariancji w schemacie mieszanym (czynniki: grupa [badawcza vs. kontrolna] $\times$ czas [pomiar I, II, III]). Założenia normalności i homogeniczności wariancji były spełnione w większości analiz, a tam, gdzie naruszono sferyczność, zastosowano

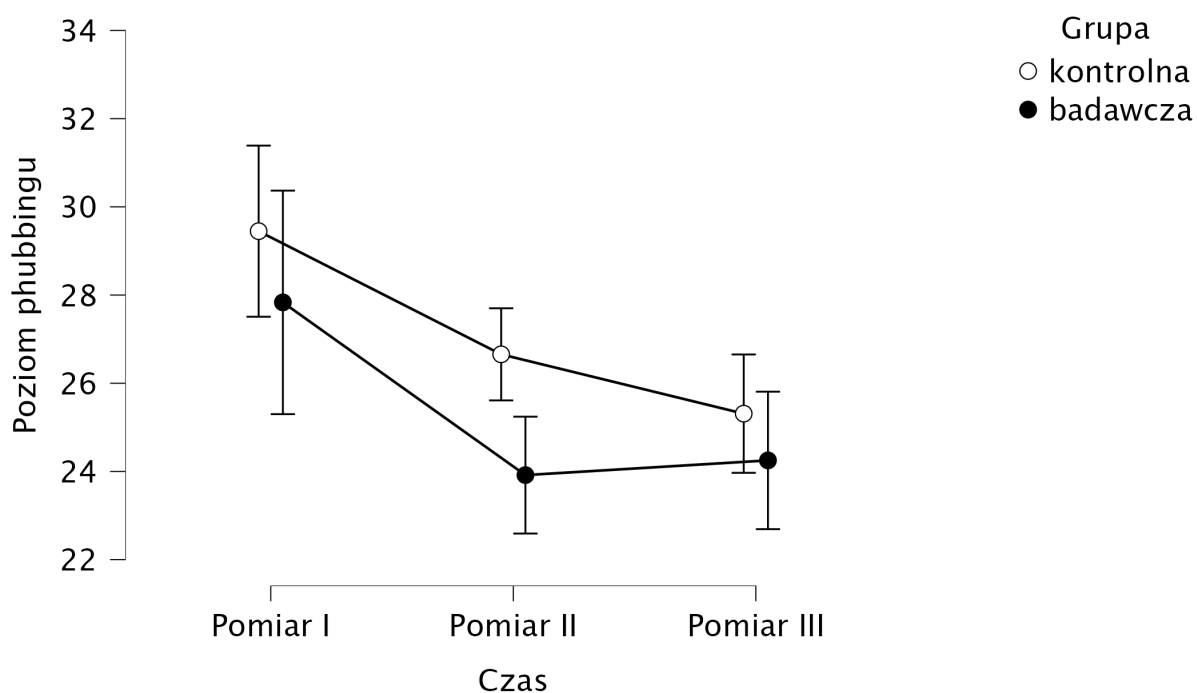
korektę Greenhouse-Geissera. Ze względu na powtarzalny charakter szczegółowych opisów wyników oraz ich objętość, poniżej przedstawiono przykładowe analizy dla zmiennej gdzie nie potwierdzono hipotezy. Szczegółowe opisy wyników dla pozostałych zmiennych zostały zamieszczone w załącznikach (zob. Załącznik 9.).

1. Phubbing

Celem sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom phubbingu, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną był phubbing. Phubbing miał rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), w niemalże wszystkich trzech pomiarach. Jedynie w pomiarze 1 w grupie badawczej, rozkład phubbingu odbiega od normalnego. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla phubbingu w pomiarze 1 ($F(1,51) = 0,08$; $p = 0,774$), dla phubbingu w pomiarze 2 ($F(1,51) = 0,43$; $p = 0,516$), dla phubbingu w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,05$; $p = 0,830$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Zważywszy na względnie podobną liczebność grup ($n=24$, $n=29$) oraz odporność analizy wariancji na niewielkie naruszenia normalności i homogeniczności, przeprowadzono analizę wariancji w schemacie mieszanym. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności zostało naruszone ($W = 0,40$; $p < 0,001$). W związku z tym zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(1,64) = 13,32$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,06$, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 1,34$; $p = 0,253$; $\eta^2 = 0,02$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(1,64) = 0,55$; $p = 0,498$; $\eta^2 = 0,003$, który okazał się nieistotny. Średnie wartości poziomu phubbingu malały w czasie, spadek był podobny w obu grupach. Z uwagi na wielokrotną analizę wariancji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Zaobserwowano istotne różnice jedynie między I a III pomiarem w grupie kontrolnej w zakresie phubbingu ($t = 3,08$; $p = 0,050$; $d = 0,63$).

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom phubbingu istotnie malał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziom phubbingu zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby

z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu phubbingu, niezależnie od momentu pomiaru. Nie odnotowano istotnej interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy. Oznacza to, że dynamika zmian poziomu obserwowania była podobna zarówno w grupie badawczej, jak i w grupie kontrolnej. Zastosowanie testów post-hoc z korektą Bonferroniego miało na celu szczegółowe określenie, pomiędzy którymi pomiarami występują istotne różnice w poziomie phubbingu, niezależnie od efektów interakcyjnych. Nieoczekiwanie stwierdzono, że poziom phubbingu zmalał istotnie pomiędzy pierwszym i trzecim pomiarem w grupie kontrolnej. Możliwe, że naturalne zmiany w czasie, czynniki środowiskowe lub oczekiwania uczestników wpłynęły na obniżenie poziomu phubbingu w grupie kontrolnej. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu uważności na poziom phubbingu nie została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na wykresie poniżej, który ilustruje zmiany poziomu phubbingu w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej. Wzorzec wyników został przedstawiony na Rycinie 5., która ilustruje zmiany poziomu phubbingu w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



Rycina 5. Wykres obrazujący średni poziom phubbingu w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej

Podsumowanie wyników zawarto w poniższej tabeli 11.

Tabela 11. Wpływ treningu uważności na phubbing i jego komponenty - wyniki analiz ANOVA i testów post-hoc

Zmienna	Efekt czasu	Efekt grupy	Interakcja czas × grupa	Istotne różnice post-hoc (grupa badawcza)	Wniosek nt. hipotezy
Phubbing	$F(1,64) = 13,32; p < 0,001; \eta^2 = 0,06$	$F(1,51) = 1,34; p = 0,253; \eta^2 = 0,02$	$F(1,64) = 0,55; p = 0,498; \eta^2 = 0,003$	-	niepotwierdzona
Obsesja na punkcie telefonu	$F(1,75) = 11,75; p < 0,001; \eta^2 = 0,06$	$F(1,51) = 0,29; p = 0,595; \eta^2 < 0,01$	$F(1,75) = 1,06; p = 0,334; \eta^2 < 0,01$	-	niepotwierdzona
Zakłócenia komunikacyjne	$F(2,61) = 10,63; p = 0,001; \eta^2 = 0,04$	$F(1,51) = 2,28; p = 0,137; \eta^2 = 0,03$	$F(2,61) = 1,15; p = 0,299; \eta^2 < 0,01$	I-II ($t = 3,29; p = -0,027; d = 0,61$)	niepotwierdzona

Analizy wykazały, że w phubbingu oraz jego komponentach- zakłóceń komunikacji oraz obsesji na punkcie telefonu - uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziomy tych zmiennych zmieniały się istotnie pomiędzy kolejnymi pomiarami. We wszystkich przypadkach zaobserwowano spadek średnich wartości, co sugeruje, że uczestnicy badania rzadziej przejawiali zachowania związane z phubbingiem w miarę upływu czasu. Dla phubbingu i jego komponentów nie odnotowano istotnych interakcji między czasem a przynależnością do grupy, co oznacza, że dynamika zmian była zbliżona w grupie badawczej i kontrolnej. Również efekty główne grupy nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej, co wskazuje, że poziomy badanych zmiennych były podobne w obu grupach niezależnie od momentu pomiaru. Analizy post-hoc dostarczyły dodatkowego kontekstu. W przypadku zakłóceń komunikacji istotny spadek poziomu tej zmiennej wystąpił w grupie badawczej, między pierwszym a drugim pomiarem. Choć nie zaobserwowano istotnej interakcji, wynik ten może sugerować pozytywny wpływ treningu uważności na redukcję tego typu zachowań. Pomimo tego nie można potwierdzić postawionej hipotezy na tej podstawie, jest to jedynie możliwy kierunek dalszych badań nad tym zagadnieniem. W przypadku phubbingu i obsesji na punkcie telefonu, testy post-hoc wykazały istotne zmiany jedynie w grupie kontrolnej -

odpowiednio między pierwszym a trzecim pomiarem. W grupie badawczej, mimo ogólnego trendu spadkowego, zmiany nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Taki wzorzec - przy braku interakcji oraz przy istotnych różnicach tylko w grupie kontrolnej - jest niezgodny z założeniami dotyczącymi wpływu treningu uważności, co sprawia, że hipotezy dotyczące wpływu treningu na poziom phubbingu oraz obsesji na punkcie telefonu nie zostały potwierdzone. Brak interakcji we wszystkich przypadkach oznacza, że choć poziomy zmiennych malały w czasie, zmiany te nie różniły się istotnie pomiędzy grupą badawczą a kontrolną.

Dyskusja

Tak jak wspomniano wcześniej w kontekście wyników dla wymiarów uważności, również w przypadku phubbingu i jego komponentów na uzyskane rezultaty mogły wpływać czynniki niezależne od zastosowanej interwencji. Przede wszystkim, sam udział w badaniu oraz powtarzane wypełnianie kwestionariuszy mogły prowadzić do wzrostu autorefleksji i świadomości własnych zachowań związanych z użyciem smartfona (tzw. efekt pomiaru; König i in., 2022). Ponadto, wiedza o tematyce badania mogła uruchomić mechanizmy dostosowania zachowań do oczekiwań badaczy (efekt Hawthorne'a; Merrett, 2006). Możliwy jest również wpływ spontanicznych zmian adaptacyjnych oraz równoległych praktyk (np. technik regulacji emocji czy ograniczania korzystania z telefonu), podejmowanych niezależnie przez uczestników. Czynniki te mogą tłumaczyć zaobserwowane zmiany, które - mimo że korzystne - nie były jednoznacznie związane z udziałem w treningu uważności.

Brak efektu interakcji w przypadku komponentu zakłóceń komunikacji uniemożliwia jednoznaczne przypisanie obserwowanych zmian działaniu treningu, ponieważ podobne wzorce zmian mogłyby wystąpić również w innych warunkach (np. na skutek upływu czasu lub wpływu zewnętrznych czynników).

8.10 Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań

Celem badania była ocena skuteczności autorskiego, krótkoterminowego treningu uważności w zakresie podniesienia poziomu uważności oraz redukcji zachowań związanych z phubbingiem. Wyniki badania częściowo potwierdzają postawione hipotezy.

W odniesieniu do pierwszej hipotezy wykazano, że trening uważności przyczynił się do istotnego wzrostu dwóch wymiarów uważności: świadomego działania oraz nieosądzania. Efekty te zostały potwierdzone istotnymi interakcjami czas $\times$ grupa, co pozwala na wnioskowanie o bezpośrednim wpływie interwencji. W przypadku pozostałych wymiarów (niereaktywność, opisywanie, obserwowanie) nie zaobserwowano statystycznie istotnych efektów interakcji. Może to wynikać z charakteru zastosowanych praktyk, które nie adresowały wprost umiejętności opisywania doznań ani eksplorowania emocji, a także z faktu, że niektóre wymiary (np. niereaktywność) wymagają dłuższej lub głębszej praktyki, co zostało wcześniej przedstawione.

W kontekście hipotezy drugiej, dotyczącej wpływu treningu uważności na phubbing i jego komponenty, wyniki nie pozwalają na jednoznaczne potwierdzenie wpływu interwencji. Wyniki sugerują możliwość wystąpienia zmian niezależnych od interwencji. Podsumowując, autorski trening uważności wykazał skuteczność w zakresie podnoszenia wybranych wymiarów uważności, natomiast nie wykazał jednoznacznej skuteczności w zakresie redukcji phubbingu. Wskazuje to na potrzebę dalszego rozwijania i uzupełniania interwencji o komponenty bardziej bezpośrednio adresujące problematykę relacji z technologią i komunikacją społeczną.

Pomimo pozytywnych zmian obserwowanych w zakresie phubbingu i zakłóceń komunikacyjnych w grupie badawczej, należy podkreślić szereg ograniczeń metodologicznych, które mogą wpływać na interpretację wyników. Przede wszystkim, choć przydział do grup został przeprowadzony losowo, to niewielka liczebność próby ($N = 53$) oraz jej nierówny rozkład płci (dominacja kobiet) ograniczają możliwości generalizacji wyników na szerszą populację.

Kolejnym ograniczeniem jest samoopisowy charakter danych, który niesie ze sobą ryzyko błędu aprobaty społecznej - uczestnicy mogli raportować zachowania bardziej zgodne z oczekiwaniami badacza (Piedmont, 2023), szczególnie w kontekście autorefleksyjnych praktyk uważności. Ponadto, brak pomiarów behawioralnych (np. rzeczywistego czasu korzystania z telefonu czy obserwacji interakcji interpersonalnych) ogranicza możliwość potwierdzenia, czy spadek phubbingu i zakłóceń komunikacyjnych był faktycznym efektem zmiany zachowania, a nie jedynie subiektywnego przekonania uczestników.

W kontekście kierunków dalszych badań, rekomenduje się przeprowadzenie analogicznych interwencji z większą i bardziej zróżnicowaną próbą, uwzględniając zmienne kontekstowe, takie jak typ relacji społecznych (np. romantyczne vs. zawodowe), które mogą różnicować wpływ phubbingu. Należy również rozważyć zastosowanie miar behawioralnych (np. aplikacji monitorujących czas korzystania z telefonu). Kolejnym krokiem powinno być także wyodrębnienie

poszczególnych mechanizmów pośredniczących między praktyką uważności a redukcją phubbingu. Analiza mediatorów może pomóc lepiej zrozumieć, które komponenty treningu uważności realnie wpływają na zmiany zachowań phubbingowych.

ROZDZIAŁ 9. BADANIE III: BADANIE MOTYWÓW ZACHOWAŃ PHUBBINGOWYCH W KONTEKŚCIE PHUBBINGU

9.1. Problem i cel badania

Celem badania jest sprawdzenie związków pomiędzy motywami korzystania z telefonu w sytuacjach społecznych a phubbingiem. Motywy definiuje się jako przyczyny, dla których jednostka podejmuje określone działania, odzwierciedlające jej potrzeby i pragnienia, które stara się zaspokoić (Cox i Klinger, 2004; Sundar i Limperos, 2013). Należy nadmienić, że tak jak wspomniano we wcześniejszej części pracy, phubbing można postrzegać jako stałą tendencję charakteryzującą jednostkę, natomiast zachowanie phubbingowe jako pojedynczy akt ignorowania rozmówcy poprzez korzystanie z telefonu (Al-Saggaf, 2021; Parmaksiz, 2022). Nadal jednak niewiele wiadomo o powodach, dla których ludzie angażują się w zachowania związane z phubbingiem, oraz o tym, jak stały się one akceptowaną lub normatywną częścią współczesnej komunikacji (Chotpitayasunondh i Douglas, 2016). Cel badania wynika z podkreślanej przez badaczy potrzeby prowadzenia analiz, które pozwolą lepiej zrozumieć subiektywne powody angażowania się w zachowania phubbingowe (Al-Saggaf, i MacCulloch, 2018). Jego zasadniczym celem jest identyfikacja oraz empiryczna weryfikacja motywów zachowań phubbingowych i ich powiązań z phubbingiem (rozumianym jako właściwość jednostki).

Na potrzeby niniejszego badania przyjęto szeroką definicję zachowania phubbingowego, zgodnie z którą każde korzystanie z telefonu w kontekście interakcji społecznej - niezależnie od celu czy treści tej aktywności - stanowi akt phubbingu. Takie ujęcie opiera się na założeniu, że o zaklasyfikowaniu danego działania jako phubbingowego decyduje jego funkcja społeczna - tzn. fakt odwrócenia uwagi od obecnych osób - a nie subiektywna intencja czy motywacja użytkownika (García i in., 2023; Capilla Garrido i in., 2021). Jednocześnie właśnie te subiektywne motywy - czyli przyczyny, dla których jednostka sięga po telefon w sytuacjach społecznych - stanowią główny przedmiot niniejszego badania. W wielu ujęciach teoretycznych phubbing

traktowany jest jako forma społecznego wykluczenia - niezależna od treści aktywności podejmowanej na urządzeniu, lecz wynikająca z odcięcia się od kontaktu twarzą w twarz (Nuñez i in., 2020; David i Roberts, 2017). Przyjęcie takiej operacjonalizacji w niniejszym badaniu - czyli traktowanie każdego aktu użycia telefonu w sytuacji społecznej jako zachowania phubbingowego - umożliwia spójne i porównywalne rejestrowanie tego zjawiska w warunkach codziennego funkcjonowania.

W badaniu wykorzystano metodę próbkowania doświadczenia *experience sampling (ESM)*, w celu zebrania danych na temat korzystania z telefonu w kontekście zachowań phubbingowych w sposób ciągły, w czasie rzeczywistym.

9.2. Pytania badawcze

Na podstawie danych z literatury postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie motywy młodzi dorośli najczęściej wskazują jako przyczynę angażowania się w zachowania phubbingowe?
2. Które motywy zachowań phubbingowych są istotnie powiązane z phubbingiem rozumianym jako stała tendencja jednostki oraz jego komponentami?
3. Czy motywy zachowań phubbingowych różnią się między kobietami i mężczyznami?
4. W jakim stopniu czynnik latentny M (wspólna wariancja motywów) różnicuje skłonność do sięgania po telefon z różnych powodów przy kontroli wieku, płci oraz phubbingu i jego komponentów?

Z uwagi na eksploracyjny charakter badania nie postawiono hipotez badawczych.

9.3. Przygotowanie badania - badanie wstępne z udziałem sędziów kompetentnych

Przed rozpoczęciem głównego badania przeprowadzono badanie wstępne z udziałem sędziów kompetentnych. Jego celem była weryfikacja i doprecyzowanie listy motywów zachowań phubbingowych zidentyfikowanych w badaniu 1 oraz uporządkowanie ich w ramach nadrzędnych

kategorii teoretycznych. Dzięki temu możliwe było opracowanie finalnego narzędzia pomiarowego zastosowanego w badaniu głównym. W badaniu 1 uczestnicy spontanicznie wskazywali powody angażowania się w phubbing, m.in. nudę, chęć bycia na bieżąco z informacjami (FOMO), lęk przed kontaktami twarzą w twarz, potrzebę redukcji napięcia w sytuacjach społecznych, podtrzymywanie relacji z innymi osobami czy lekceważenie rozmówcy. Lista ta stanowiła punkt wyjścia do dalszych analiz, jednak wymagała oceny trafności i uporządkowania. Na potrzeby badania z sędziami kompetentnymi przyjęto cztery kategorie nadrzędne, zaczerpnięte z wcześniejszych prac (np. Yang i in., 2023): motywy społeczne, motywy regulacji emocjonalnej, czynności nawykowe oraz kategorię „inne”. Ich rolą było dostarczenie ram teoretycznych umożliwiających systematyczną klasyfikację motywów oraz sprawdzenie, które z nich w największym stopniu charakteryzują zachowania phubbingowe. Wprowadzenie kategorii nadrzędnych pełniło w badaniu kilka funkcji. Po pierwsze, stanowiły one ramy teoretyczne zaczerpnięte z wcześniejszych badań nad phubbingiem i korzystaniem z technologii, dzięki czemu możliwe było osadzenie analiz w istniejącej literaturze. Po drugie, pozwoliły uporządkować motywy uzyskane w badaniu 1, które w przeciwnym razie stanowiłyby niesystematyczną listę pojedynczych powodów. Po trzecie, udział sędziów kompetentnych umożliwił sprawdzenie trafności treściowej tej klasyfikacji, tj. w jakim stopniu poszczególne motywy rzeczywiście mieszczą się w zaproponowanych ramach teoretycznych. Wreszcie, kategorie były punktem wyjścia do opracowania finalnego narzędzia pomiarowego zastosowanego w badaniu głównym, w którym motywy zostały sformułowane w postaci czytelnych i prostych odpowiedzi ankietowych.

W badaniu wzięło udział 74 sędziów kompetentnych z wykształceniem psychologicznym, w tym 92% z tytułem magistra i 8% z tytułem doktora. Pod względem charakteru wykonywanej pracy - 93% osób pracowało w zawodach związanych z wykształceniem kierunkowym: 50% uczestników zajmowało się praktyką psychologiczną, 18% działalnością dydaktyczną, 13% działalnością naukową, 12% innymi zawodami związanymi z psychologią, natomiast 7% pracowało w obszarach niezwiązanych z psychologią.

Badanie przeprowadzono w formie ankiety online przy użyciu platformy LimeSurvey, którą rozpowszechniono za pomocą zaproszenia do wzięcia udziału w badaniu w mediach społecznościowych. W jego ramach poproszono uczestników o udzielenie odpowiedzi na kilka bloków pytań. W pierwszej kolejności sprawdzano, czy dana osoba jest psychologiem, a także pytano o posiadany stopień naukowy oraz charakter wykonywanej pracy (praktyczna, dydaktyczna, naukowa, inna związana lub niezwiązana z psychologią). Następnie przedstawiono definicję

phubbingu. Po zapoznaniu się z definicją, uczestników poproszono o udzielenie otwartej odpowiedzi na pytanie, co - ich zdaniem - może być motywem (powodem) zachowań phubbingowych, czyli dlaczego osoby mogą się w ten sposób zachowywać. W kolejnym kroku respondenci mieli dopasować wymienione przez siebie motywy do podanych kategorii nadrzędnych - motyw społecznych interakcji, motyw regulacji emocjonalnej, czynność nawykowa, inne, zaznaczając odpowiednią kategorię oraz dopisując powód, dla którego ich zdaniem ludzie mogą stosować wskazane zachowania phubbingowe. Jeżeli dany motyw wymieniony w poprzednim pytaniu nie pasował do żadnej z zaproponowanych kategorii, badani mogli to zaznaczyć i samodzielnie nazwać nową kategorię. Następnie przedstawiono uczestnikom listę motywów zidentyfikowanych we wcześniejszym badaniu autorki (badanie 1, opisane we wcześniejszym fragmencie dysertacji) i poproszono o przypisanie każdej przyczyny do jednej z kategorii. W badaniu 1 uzyskano następujące odpowiedzi od uczestników, ludzie phubują z powodu:

- nudy spowodowanej spotkaniem,
- chęci bycia ciągle na bieżąco z informacjami i treściami (FOMO),
- lęku przed kontaktami społecznymi twarzą w twarz,
- chęci zminimalizowania napięcia spowodowanego spotkaniem twarzą w twarz,
- chęci utrzymywania relacji z innymi ludźmi,
- lekceważenia rozmówcy.

Jeśli, zdaniem sędziego, dany motyw nie pasował do żadnej z podanych kategorii, należało to zaznaczyć. W końcowym pytaniu poproszono także o wskazanie, jaka dodatkowa kategoria - oprócz motywów społecznych interakcji, motywów regulacji emocjonalnej i czynności nawykowych - mogłaby być przydatna w opisie powodów zachowań phubbingowych.

Analiza treści odpowiedzi sędziów kompetentnych na otwarte pytanie „*Co może być wg Pana/Pani motywem (powodem) zachowania phubbingowego, dlaczego osoby mogą w ten sposób się zachowywać?*” umożliwiła identyfikację, postrzeganych przez nich, motywów angażowania się w phubbing. Najczęściej wskazywaną przyczyną była obawa przed byciem pominiętym (ang. *fear of missing out*, FOMO). Utrzymujące się napięcie związane z możliwością przegapienia istotnych treści prowadzi, zdaniem sędziów, do nawykowego sięgania po telefon - również w sytuacjach społecznych wymagających zaangażowania interpersonalnego.

Drugim istotnym motywem było uzależnienie od telefonu komórkowego oraz związane z nim zachowania kompulsywne. Sędziowie zauważali, że u wielu użytkowników występuje silna

tendencja do automatycznego, często nieuświadomionego korzystania z urządzenia, nawet w sytuacjach braku rzeczywistej potrzeby.

Kolejna wyodrębniona kategoria dotyczyła trudności w zakresie kompetencji społecznych. W ocenie sędziów, phubbing może być wykorzystywany przez osoby introwertyczne, nieśmiałe lub doświadczające lęków społecznych jako forma unikania bezpośrednich interakcji. Telefon pełni w tym przypadku funkcję „bezpiecznej przestrzeni”, pozwalającą ograniczyć ekspozycję na stresujące bodźce społeczne. W tym kontekście urządzenie mobilne staje się narzędziem obronnym, wspomagającym jednostkę w radzeniu sobie z dyskomfortem interpersonalnym.

Wypowiedzi sędziów wskazywały również na phubbing jako strategię regulacji emocjonalnej. W sytuacjach subiektywnie ocenianych jako nieciekawe, niekomfortowe bądź stresujące, użytkownicy sięgają po telefon w celu rozproszenia uwagi lub redukcji napięcia. Uwagę zwrócono także na rolę zewnętrznych bodźców technologicznych - takich jak powiadomienia czy alerty - które wzmacniają impulsywne korzystanie z urządzeń mobilnych. Sędziowie podkreślali, że współczesne normy kulturowe, związane z oczekiwaniem natychmiastowej reakcji i ciągłej dostępności, sprzyjają utrwalaniu tego typu nawyków.

W pojedynczych wypowiedziach pojawiły się również interpretacje zachowania phubbingowego jako aktu intencjonalnego. W takich przypadkach korzystanie z telefonu w obecności innych osób nie jest wyłącznie działaniem odruchowym, lecz celowym komunikatem społecznym. Może ono stanowić formę okazania braku zainteresowania rozmówcą, manifestację dominacji lub próbę zdystansowania się od relacji interpersonalnej.

Podsumowując, wyniki analizy jakościowej wskazują na wielowymiarowy charakter zjawiska phubbingu. Motywy jego występowania obejmują zarówno uwarunkowania intrapsychiczne, takie jak potrzeba samoregulacji, lęk społeczny czy impulsywność, jak i czynniki zewnętrzne - normy kulturowe, presję technologiczną oraz strategię komunikacyjną w relacjach społecznych.

W celu oceny trafności klasyfikacji motywów uzyskanych w badaniu przeprowadzono analizę zgodności między sędziami kompetentnymi. Wykorzystano do tego wskaźnik Fleiss' kappa, który mierzy poziom zgodności między więcej niż dwoma sędziami klasyfikującymi dane obiekty do określonych kategorii nominalnych. Dla całego zestawu motywów uzyskano wartość $\kappa = 0,26$, co - zgodnie z klasyfikacją Landisa i Kocha (1977; za: Hartling i in., 2012) - wskazuje na słabą zgodność między sędziami. Warto jednak zaznaczyć, że taka wartość kappa jest typowa dla procedur klasyfikacji otwartych treści bez wcześniejszego szkolenia sędziów (szkolenie dotyczyły

jedynie zapoznania sędziów z definicją phubbingu), zwłaszcza w kontekście złożonych kategorii psychologicznych oraz większej liczby kategorii do wyboru (Cicchetti i Fleiss, 1981; Falotico i Quatto, 2015). W celu pogłębionej analizy, oprócz wskaźnika κ , obliczono także zgodność cząstkową dla każdego z motywów - czyli odsetek sędziów przypisujących dany motyw do tej samej kategorii teoretycznej. Wskaźnik ten dostarcza bardziej szczegółowej informacji o sile dominującej klasyfikacji. Dodatkowo, w tabeli 12. wskazano, która kategoria była dominująca wśród przypisań.

Tabela 12. *Zgodność cząstkowa i dominujące kategorie przypisań motywów phubbingu*

Motyw	Zgodność cząstkowa (%)	Dominująca kategoria teoretyczna
Nuda / potrzeba dodatkowych bodźców	49	Czynność nawykowa
FOMO	68	Motyw regulacji emocjonalnej
Lęk przed kontaktem twarzą w twarz	60	Motyw regulacji emocjonalnej
Napięcie związane z kontaktem twarzą w twarz	73	Motyw regulacji emocjonalnej
Phubbing jako sposób utrzymywania kontaktu z innymi online	75	Motyw społecznych interakcji
Lekceważenie rozmówcy	51	Inna kategoria

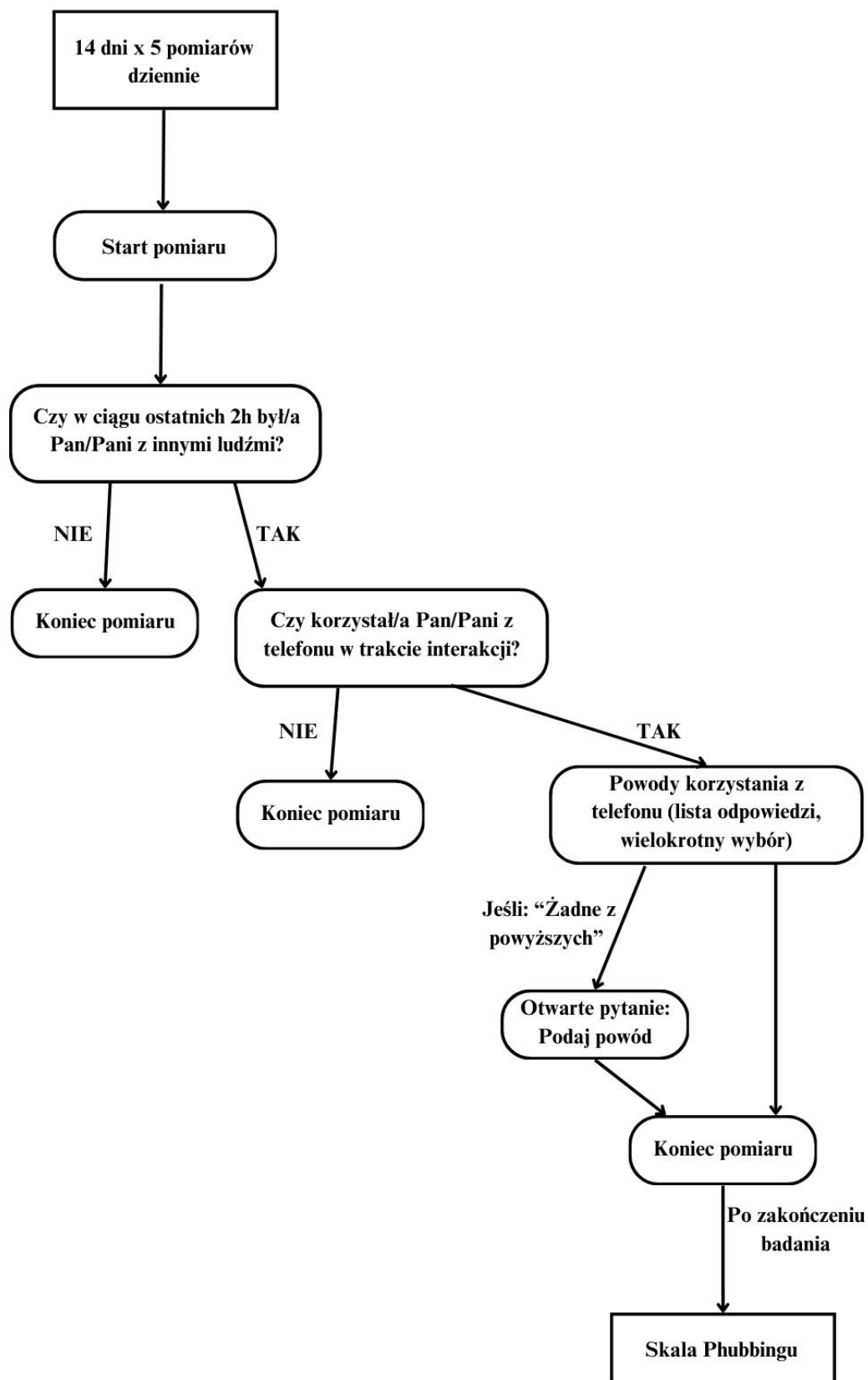
Dla większości motywów zaobserwowano przewagę jednej kategorii, co potwierdza zasadność przyjętej klasyfikacji. Największą zgodność sędziów odnotowano w przypadku kategoryzacji motywu „phubbing jako sposób utrzymywania kontaktu z innymi online”, aż 75% sędziów zaklasyfikowało go jako motyw społecznych interakcji. W przypadku motywu „nuda/potrzeba dodatkowych bodźców” odnotowano większe rozproszenie ocen, przy czym 29% sędziów przypisało go do kategorii „inne”, a 49% do kategorii czynności nawykowej, co sugeruje potrzebę doprecyzowania kategoryzacji tego motywu.

Na podstawie wyników jakościowych i ilościowych wybrano motywy o największej jednoznaczności i spójności, które następnie zostały sformułowane w sposób prosty i zrozumiały, tak aby mogły zostać użyte w badaniu głównym. Ostateczna lista motywów obejmowała: nudę, chęć oderwania się od bieżącej sytuacji, oczekiwanie na wiadomość, konieczność odpowiedzi

na wiadomość, potrzebę skontaktowania się z kimś, obawę przed tym, że coś ważnego może badanego ominąć (FOMO), odczuwanie stresu, chęć zajęcia się czymś przyjemnym oraz trudność w skupieniu się na rozmowie.

W ten sposób procedura z udziałem sędziów kompetentnych pozwoliła przejść od szerokiej i niesystematycznej listy powodów uzyskanej w badaniu 1, przez ich teoretyczne uporządkowanie i weryfikację, aż do finalnego narzędzia pomiarowego, które stało się podstawą analizy motywów zachowań phubbingowych w badaniu głównym.

9.4. Schemat badawczy



Rycina 6. Schemat badania: weryfikacja motywów phubbingu za pomocą metody *experience sampling*.

9.5. Zmienne i ich operacjonalizacja

Zmienne oznaczone w modelu oraz sposób ich operacjonalizacji pokazuje tabela.

Tabela 13. *Operacjonalizacja zmiennych ujętych w modelu motywów phubbingu*

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie	
Phubbing	Ilościowa wyjaśniania	Suma punktów w Skali	10-50	Skala Phubbingu (Błachnio i Przepiórka, 2019)	
Powód korzystania z telefonu	Dychotomic zna wyjaśniana	1. Nuda (<i>Byłem/am znudzony/a</i>), 2. Chęć ucieczki od sytuacji społecznej (<i>Chciałem/am oderwać się od tej sytuacji</i>), 3. Oczekiwanie na wiadomość (<i>Czekałem/ am na wiadomość</i>), 4. Odpowiadanie na wiadomość (<i>Chciałem/ am odpowiedzieć na wiadomość</i>),			Zestaw pytań ESM

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Powód korzystania z telefonu	Dychotomiczna wyjaśniana	5. Konieczność kontaktu (<i>Musiałem/am skontaktować się z kimś</i>),		Zestaw pytań ESM
		6. FOMO (<i>Nie chciałem/am żeby mnie coś ominęło ważnego</i>),		
		7. Stres (<i>Byłem/am zestresowany/a</i>),		
		8. Przyjemność / rozrywka (<i>Chciałem/am zająć się czymś przyjemnym</i>),		
		9. Trudność z koncentracją (<i>Ciężko mi było skupić się na rozmowie</i>),		
		10. Inne.		
Płeć	Jakościowa wyjaśniająca		Kobieta/Mężczyzna/ Inna	Metryczka
Wiek	Ilościowa uboczna		18-35	Metryczka

Zmienna	Rodzaj	Wskaźnik	Wartości	Narzędzie
Miejsce zamieszkania	Jakościowa uboczna		Wieś, Miasto do 50 tys. mieszkańców, Miasto 50-150 tys. mieszkańców, Miasto 150-500 tys. mieszkańców, Miasto powyżej 500 tys. Mieszkańców	Metryczka
			Podstawowe, Średnie, Średnie zawodowe, Wyższe, W trakcie studiów	
Wykształcenie	Jakościowa uboczna			Metryczka

9.6. Metody badawcze

1. Metryczka

Ankieta składająca się z pytań dotyczących wybranych kwestii socjodemograficznych, takich jak: płeć, wiek, wielkość miejsca zamieszkania oraz poziom wykształcenia.

2. Skala Phubbingu

Zastosowano Skalę Phubbingu autorstwa Karadağ i współpracowników (2015), w polskiej adaptacji Błachnio i Przepiórki (2019). Skala została opisana w badaniu 1. W niniejszym badaniu ocena rzetelności stosowanych skal, wyrażona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła: dla skali zakłócenia komunikacyjne $\alpha = 0,88$; obsesja na punkcie telefonu $\alpha = 0,59$; phubbing $\alpha = 0,84$.

3. Zestaw pytań ESM prezentowanych uczestnikom po sygnale

Do pomiaru codziennych doświadczeń uczestników zastosowano metodę Experience Sampling (ESM). Przez okres 14 kolejnych dni uczestnicy otrzymywali powiadomienia z aplikacji mobilnej SEMA3, instalowanej na ich smartfonach. Aplikacja generowała sygnały pomiarowe w półlosowych odstępach czasu – pięć razy dziennie, w godzinach 9:00–21:00, średnio co 168 minut. Po każdym sygnale uczestnik był proszony o natychmiastowe udzielenie odpowiedzi na krótką serię

pytań dotyczących swojej aktualnej sytuacji i zachowań z ostatnich dwóch godzin. Ten sposób zbierania danych pozwalał uchwycić zmienność doświadczeń w czasie rzeczywistym i w naturalnym kontekście życia codziennego. Pomiar miał charakter warunkowy – nie wszystkie pytania były zadawane każdemu uczestnikowi przy każdym sygnale. Najpierw uczestnik odpowiadał, czy w ciągu ostatnich dwóch godzin przebywał w towarzystwie innych osób i pozostawał z nimi w bezpośrednim kontakcie (np. rozmowa twarzą w twarz). Jeśli odpowiedź była przecząca, sesja pomiarowa kończyła się na tym etapie. Jeśli uczestnik deklarował kontakt społeczny, przechodził do kolejnego pytania, w którym oceniał, czy podczas tej interakcji korzystał ze swojego telefonu komórkowego. W przypadku odpowiedzi negatywnej, pomiar również był kończony. Jeżeli uczestnik potwierdzał użycie telefonu w trakcie kontaktu z innymi, proszony był o wskazanie przyczyny takiego zachowania. Pytanie miało charakter wielokrotnego wyboru i obejmowało następujące opcje:

- Byłem/am znudzony/a
- Chciałem/am oderwać się od tej sytuacji
- Czekałem/am na wiadomość
- Chciałem/am odpowiedzieć na wiadomość
- Musiałem/am skontaktować się z kimś
- Nie chciałem/am, żeby mnie coś ominęło ważnego
- Byłem/am zestresowany/a
- Chciałem/am zająć się czymś przyjemnym
- Ciężko mi było skupić się na rozmowie
- Żadne z powyższych

W przypadku zaznaczenia ostatniej odpowiedzi ("Żadne z powyższych"), pojawiało się pytanie otwarte, umożliwiające samodzielne podanie przyczyny korzystania z telefonu.

9.7. Przebieg badania

Badanie uzyskało pozytywną ocenę Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Uniwersytetu Śląskiego (numer opinii: KEUS424/10.2023). Uczestnicy badania zostali zrekrutowani metodą kuli śnieżnej, poprzez zaproszenie do udziału zamieszczone na portalach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok). Treść zaproszenia zawierała informację o badaniu skierowanym do osób

w wieku 18-35 lat i dotyczyła nawyków związanych z korzystaniem z telefonu. Uczestnicy byli informowani, że badanie polega na wypełnianiu krótkiej ankiety wysyłanej na telefon pięć razy dziennie przez 14 kolejnych dni. Wyjaśniono, że badanie oparte jest na metodzie experience sampling, która umożliwia wielokrotny pomiar w ciągu dnia i tym samym pozwala na dokładniejsze poznanie zachowań. Podkreślono, że choć udział w badaniu wymaga większego zaangażowania niż w przypadku tradycyjnych ankiet, to dzięki temu możliwe będzie lepsze zrozumienie badanego zjawiska. Zaznaczono także, że udział w badaniu jest dobrowolny, a rezygnacja możliwa na każdym etapie, przy czym w przypadku wycofania dane uczestnika były usuwane. Osoby zainteresowane udziałem przechodziły na stronę platformy LimeSurvey, gdzie potwierdzały zgodę na udział w badaniu, akceptowały klauzulę RODO oraz wypełniały krótką ankietę wstępną dotyczącą m.in. wieku, płci, wielkości miejsca zamieszkania i adresu mailowego. Następnie, na podany adres e-mail uczestnicy otrzymywali wiadomość z zaproszeniem do pobrania aplikacji SEMA3, wykorzystywanej wyłącznie do celów naukowych i stworzonej przez badaczy z Uniwersytetu w Melbourne, Katolickiego Uniwersytetu Australijskiego oraz organizacji Orygen (Narodowego Centrum Doskonałości w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży). W wiadomości znajdował się również indywidualny kod dostępu, który należało wprowadzić po instalacji aplikacji. Po aktywacji aplikacji każdy uczestnik otrzymywał powiadomienia co 168 minut, w godzinach od 9:00 do 21:00, pięć razy dziennie przez okres 14 dni, z przypomnieniem o konieczności wypełnienia ankiety. Po ukończeniu badania uczestnicy otrzymywali link do LimeSurvey z prośbą o wypełnienie ankiety zawierającej pytanie o adres e-mail lub identyfikator z aplikacji SEMA3 oraz kwestionariusz - Skala Phubbingu.

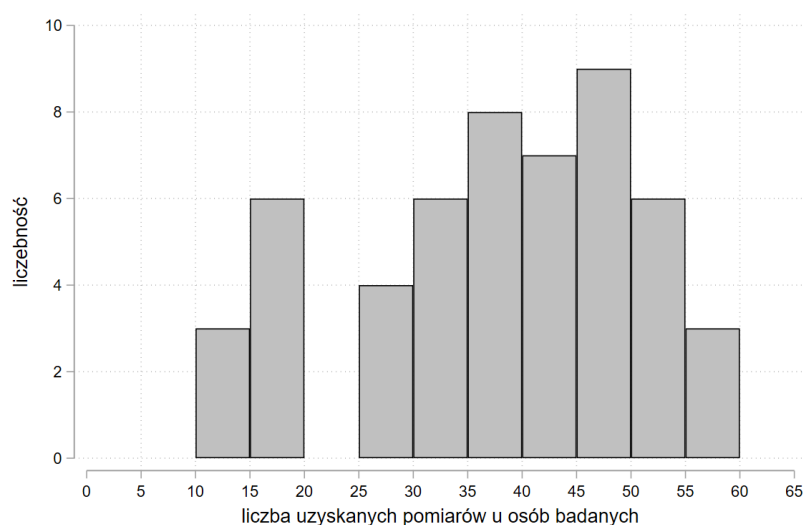
Dla zwiększenia motywacji przewidziano nagrody w formie gadżetów Uniwersytetu Śląskiego (bluzy, notatniki, długopisy) oraz bonów zakupowych do Empiku.

9.8. Grupa badawcza

W pierwszej ankiecie wzięło udział 150 osób. W kolejnym etapie wzięło udział 72 osoby. Celem zapewnienia stabilności statystycznej analizom z wielokrotnym pomiarem, nie włączono osób badanych, które dostarczyły mniej niż 10 pomiarów poprzez aplikację mobilną. Ostatecznie we wszystkich etapach badania wzięło udział 52 osoby uzyskano próbę 52 osób, spośród których 45 osób (86%) stanowiły kobiety, a 7 osób (14%) mężczyźni. Wiek osób badanych wahał się od 18 do 34 lat ($M = 24,35$; $SD = 3,70$). Najwięcej osób badanych zamieszkiwało miasta od 150 do 500 tysięcy

mieszkańców ($N = 22$; 43,56%). Czternaście osób (27,64%) było mieszkańcami miast 50 do 150 tysięcy mieszkańców. Miasta do 50 tysięcy mieszkańców zamieszkiwało osiem osób (14,40%). Pozostałe osiem osób (14,40%) to mieszkańcy wsi. Najliczniejszą grupę wśród osób badanych stanowiły osoby w trakcie studiów ($N = 26$; 49,35%). Osób posiadających wyższe wykształcenie było 21 (37,96%), średnie sześć (11,11%), a pozostała jedna osoba (1,58%) miała wykształcenie średnie zawodowe.

W próbie 52 osób badanych średnia liczba pomiarów przeprowadzonych przez aplikację wynosiła 36,77 ($SD=13,02$) i wahała się od 10 do 60 pomiarów. Rozkład liczby pomiarów przedstawiono na rycinie 7.



Rycina 7. Rozkład liczby pomiarów uzyskanych u osób badanych w badaniu III.

9.9. Wyniki i dyskusja

Dane analizowano statystycznie. W celu weryfikacji założenia normalności rozkładu wykorzystano test Shapiro-Wilka. Analizę korelacji pomiędzy zmiennymi przeprowadzono w oparciu o współczynnik korelacji liniowej r -Pearsona w przypadku zmiennych ilościowych, współczynnik korelacji ϕ Yule'a w przypadku zmiennych dychotomicznych oraz współczynnik punktowo-dwuseryjny (r_{pb}) w przypadku zmiennych ilościowych i dychotomicznych.

W celu oceny znaczenia wskazywanych przez osoby badane motywów używania telefonu wykorzystano modelowanie równań strukturalnych (SEM), aby estymować czynnik latentny ($\sim N(0,1)$) reprezentujący deklarowane przez badanych motywy używania telefonu. Ponieważ

zmienne reprezentujące motywów kodowane były dychotomicznie (0-1) zastosowano uogólniony model (*generalized*) z funkcją łączącą *logit* (Konarski, 2009). Ponieważ dane mają charakter pomiaru powtarzanego, model miał charakter wielopoziomowego modelu mieszanego dla zmiennych latentnych (*generalized linear latent and mixed models, GLLMM*) z losową stałą równania (*random-intercept*) i centrowaniem w średniej ogólnej (*grand-mean*; Skrondal, Rabe-Hesketh, 2004). Ponieważ zmienne zależne mają charakter dychotomiczny, wyniki modelu interpretowane są w formie ilorazu szans (OR) z 95% przedziałami ufności. Dopasowanie modelu do danych oceniono w oparciu o współczynniki AIC/BIC i pseudo-R² McFaddena.

Jako poziom istotności statystycznej przyjęto poziom $\alpha=0,05$. Analizę statystyczną przeprowadzono w oprogramowaniu STATA SE 18 (StataCorp, 2021).

W analizie wykorzystano dziesięć motywów korzystania z telefonu w sytuacjach społecznych. W celu zachowania przejrzystości raportu statystycznego i zgodności z dalszą analizą, motywów zostały ponumerowane od 1 do 10. Poniższa tabela 14 przedstawia przypisanie numerów do ich etykiet i treści odpowiedzi na pytanie „Z jakiego powodu korzystałeś/aś ze swojego telefonu [podczas interakcji z innymi osobami]?:

Tabela 14. Motywy (1-10) wraz z etykietami i treścią odpowiedzi

Numer motywu	Etykieta motywu	Treść odpowiedzi
1	Nuda	Byłem/am znudzony/a
2	Chęć ucieczki od sytuacji społecznej	Chciałem/am oderwać się od tej sytuacji
3	Oczekiwanie na wiadomość	Czekałem/am na wiadomość
4	Odpowiadanie na wiadomość	Chciałem/am odpowiedzieć na wiadomość
5	Konieczność kontaktu	Musiałem/am skontaktować się z kimś
6	FOMO	Nie chciałem/am żeby coś ważnego mnie ominęło
7	Stres	Byłem/am zestresowany
8	Przyjemność / rozrywka	Chciałem/am zająć się czymś przyjemnym
9	Trudności z koncentracją	Ciężko mi było skupić się na rozmowie
10	Inne	Żadne z powyższych

9.9.1 Częstość motywów

Zgromadzone dane wskazują, że w momencie przeprowadzania pomiaru aplikacją, 48,48% osób badanych aktualnie była w trakcie korzystania z telefonu, a 51,52% nie. Częstość deklarowanych przez osoby badane motywów używania telefonu przedstawiona została w Tabeli 14. Najczęściej wskazywane motywy: 1., 4., 8., 2., 10. oraz 3.. Najrzadziej wskazywano motyw 7. i 9.

Tabela 15. *Deklarowane motywy używania telefonu*

	Nie		Tak	
	liczebność	%	liczebność	%
motyw 1	651	68,24	303	31,76
motyw 2	794	83,23	160	16,77
motyw 3	815	85,43	139	14,57
motyw 4	690	72,33	264	27,67
motyw 5	822	86,16	132	13,84
motyw 6	843	88,36	111	11,64
motyw 7	884	92,66	70	7,34
motyw 8	736	77,15	218	22,85
motyw 9	879	92,14	75	7,86
motyw 10	804	84,28	150	15,72

Adnotacja. $N = 52$; motyw 1 - nuda, motyw 2 - chęć ucieczki od sytuacji społecznej, motyw 3 - oczekiwanie na wiadomość, motyw 4 - odpowiadanie na wiadomość, motyw 5 - konieczność kontaktu, motyw 6 - FOMO, motyw 7 - stres, motyw 8 - przyjemność / rozrywka, motyw 9 - trudności z koncentracją, motyw 10 - inne.

W odniesieniu do pierwszego pytania badawczego: Jakie motywy młodzi dorośli najczęściej wskazują jako przyczynę angażowania się w zachowania phubbingowe?, uzyskane wyniki wskazują, że najczęściej wskazywane motywy używania telefonu podczas interakcji społecznych to: chęć oderwania się od sytuacji (motyw 2), potrzeba odpowiedzi na wiadomość (motyw 4), chęć zajęcia się czymś przyjemnym (motyw 8) oraz nuda (motyw 1). Motywy te sugerują zarówno aspekty regulacji emocji, jak i potrzebę natychmiastowego reagowania na bodźce cyfrowe.

Uzyskane wyniki są spójne z wcześniejszymi badaniami, które wskazują, że phubbing często wynika z takich czynników jak strach przed pominięciem ważnych informacji (FOMO) czy nuda (Al-Saggaf, 2021). Motyw „czekania na wiadomość” również dobrze wpisuje się w konstrukcję FOMO jako predyktora zachowań phubbingowych.

Zauważalna była także dominacja motywów o charakterze hedonistycznym i unikania dyskomfortu (np. „chciałem się oderwać”, „chciałem zająć się czymś przyjemnym”), co jest zbieżne z koncepcją regulacji emocjonalnej jako jednej z funkcji używania smartfona (Shi i in., 2023). Badacze ci pokazali, że osoby mniej ceniące wartość interakcji społecznej częściej sięgają po telefon - co może częściowo wyjaśniać również obserwowaną częstość phubbingu w badaniu własnym.

Rzadkie wskazywanie stresu i trudności z koncentracją jako przyczyn phubbingu może wynikać z ograniczonej introspekcyjnej dostępności tych stanów (Nisbett i Wilson, 1977; Barrientos i in., 2020), z potrzeby społecznej akceptacji udzielanych odpowiedzi (respondenci częściej wybierają motywy postrzegane jako bardziej racjonalne i akceptowalne społecznie, np. oczekiwanie na wiadomość) (Indriyani, 2018; Gill i Andreychik, 2007), a także z niepełnego rozumienia tych kategorii jako źródeł działania. W konsekwencji badani skłonni są częściej przypisywać swoje zachowania czynnikom zewnętrznym, takim jak nuda czy oczekiwanie na wiadomość, niż poczuciem stresu bądź deficytom uwagi.

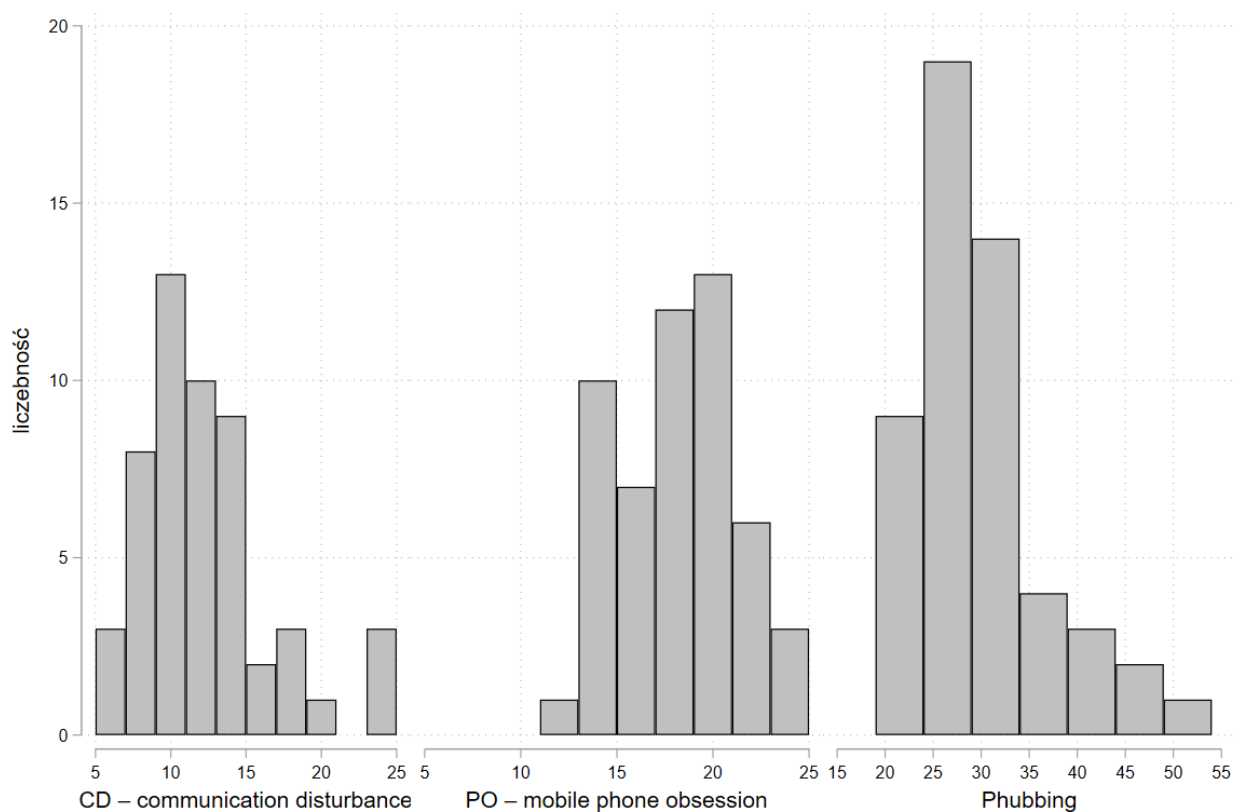
9.9.2 Zależności pomiędzy motywami a phubbingiem - analiza korelacji

W zakresie skali phubbingu, osoby badane uzyskiwały medianę wyników na poziomie 28 pkt (IQR=4,50), wahające się między 8 a 19 pkt. W zakresie podskali zakłócenia komunikacji badani uzyskiwali przeciętnie 11 pkt (IQR=4,50), a w podskali obsesji na punkcie telefonu przeciętnie 18 pkt (IQR=4). Wyniki przedstawiono w Tabeli 16. i na rycinie 8.

Tabela 16. *Opis statystyczny rozkładu wyników phubbingu i jego komponentów*

Zmienna	średnia	SD	mediana	IQR	min	maks	S-W p
Phubbing	29,56	6,77	28	8	19	50	0,01
Zakłócenia komunikacji	11,88	4,45	11	4,50	5	25	<0,01
Obsesja na punkcie telefonu	17,67	3,14	18	4	11	25	0,92

Adnotacja. N = 52



Rycina 8. Rozkład wyniku phubbingu i jego komponentów

Poszczególne motywy podane przez osoby badane poddano analizie korelacji wraz z wynikami podskal phubbingu. Korelacja pomiędzy podskalami skali phubbingu była umiarkowanie silna dodatnia ($r=0,58$, $p<0,01$). Istotną korelację pomiędzy skalami phubbingu a wskazywanymi motywami wykryto jedynie w zakresie podskali obsesji na punkcie telefonu i motywu 3 - nudy ($r_{pb}=-0,29$, $p=0,03$). Wyniki przedstawiono w Tabeli 17.

Tabela 17. Współczynniki korelacji pomiędzy motywami używania telefonu i skalami phubbingu

	M1		M2		M3		M4		M5		M6		M7		M8		M9		M10		ZK	
	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	φ	p	r	p
M2	0,63	0																				
M3	0,09	0,5 2	0,23	0,1 1																		
M4	-0,1 6	0,2 7	-0,15	0,2 9	0,13 4	0,3 4																
M5	-0,1 5	0,2 9	-0,03	0,8 3	0,4 9	0,15 9	0,2 9															
M6	0,26	0,0 6	0,31	0,0 2	0,31 2	0,0 2	0,07 2	0,6 2	0,04 8	0,8												
M7	0,29	0,0 3	0,45	0 7	0,09 7	0,5 2	-0,1 7	0,2 2	0,07 4	0,6 4	0,12 4	0,4										
M8	0,64	0	0,65	0 2	-0,0 2	0,8 7	-0,1 3	0,3 6	-0,1 8	0,4 8	0,49 8	0 8	0,41 8	0								
M9	0,48	0	0,45	0 6	0,13 6	0,3 6	-0,0 7	0,6 3	-0,1 5	0,2 8	0,19 6	0,1 6	0,49 8	0 6	0,54 0							
M10	-0,4 0	0 1	-0,42	0 8	-0,3 4	0,0 8	-0,2 5	0,0 7	-0,3 3	0,0 2	-0,2 7	0,0 5	-0,2 6	0,0 6	-0,4 1	0 9	-0,2 9	0,0 3				
ZK	-0,1 2	0,3 8	-0,24	0,0 8	-0,2 4	0,0 8	-0,1 5	0,2 9	0,09 4	0,5 4	0,15 7	0,2 7	0,12 8	0,3 8	0,09 3	0,5 3	0,04 9	0,7 9	0,06 8	0,6		
OT	0,1 9	0,4 9	0,06	0,6 9	-0,2 9	0,0 3	-0,1 5	0,2 8	-0,0 3	0,8 1	0,11 1	0,4 1	0,08 9	0,5 9	0,1 8	0,4 8	0,08 5	0,5 5	-0,0 1	0,9 6	0,5 8	0

Adnotacja. N = 52. M1 - nuda, M2 - chęć ucieczki od sytuacji społecznej, M3 - oczekiwanie na wiadomość, M4 - odpowiadanie na wiadomość, M5 - konieczność kontaktu, M6 - FOMO, M7 - stres, M8 - przyjemność / rozrywka, M9 - trudności z koncentracją, M10 - inne.

W odniesieniu do drugiego pytania badawczego: Które motywy zachowań phubbingowych są istotnie powiązane z phubbingiem rozumianym jako stała tendencja jednostki oraz jego komponentami?, uzyskane wyniki wskazują na występowanie istotnego, ujemnego związku pomiędzy motywem oczekiwania na wiadomość (motyw 3) a poziomem obsesji na punkcie telefonu ($r = -0,29$; $p = 0,03$). Wynik ten sugeruje, że osoby o wyższym poziomie obsesji rzadziej wskazują ten motyw jako powód sięgania po telefon. Może to wynikać z faktu, że zachowania obsesyjne cechują się automatyzmem i brakiem wyraźnej przyczyny, a nie z jasno określonych, sytuacyjnych powodów, takich jak oczekiwanie na kontakt. Innymi słowy, im silniejsza obsesja, tym bardziej użytkowanie telefonu staje się niezależne od rzeczywistej potrzeby i trudniejsze do ujęcia w konkretne racjonalne kategorie.

Taka interpretacja jest zgodna z wcześniejszymi badaniami, które pokazują, że kompulsywne korzystanie z telefonu może być oderwane od faktycznego celu, a jego motywacja jest często nieuświadomiana lub trudna do zwerbalizowania (Latifa i in., 2019; Chotpitayasunondh i Douglas, 2016).

9.9.3 Znaczenie poszczególnych motywów - czynnik latentny

W celu oceny znaczenia poszczególnych motywów sięgania po telefon wskazywanych przez osoby badane skonstruowano model strukturalny GLLMM pozwalający estymować *czynnik latentny M* odzwierciedlający motywy sięgania po telefon. Ponieważ model zawiera wiek, płeć i podskale phubbingu, *czynnik latentny M* szacowany jest przy kontroli tych zmiennych i reprezentuje wariację wspólną wszystkich motywów wskazywanych przez osoby badane, która jest niezależna od powyższych zmiennych. *Czynnik M* może więc być interpretowany jako indywidualne zróżnicowanie osób badanych pod względem ogólnej gotowości do interakcji z telefonem w czasie kontaktu z ludźmi. Model wykazuje akceptowalne dopasowanie do danych ($AIC = 7332,186$; $BIC = 7582,656$), a współczynniki pseudo- R^2 McFaddena dla poszczególnych ścieżek mieszczą się w zakresie od 0,05 do 0,35. Struktura modelu przedstawiona została na rycinie 9., a jego wyniki w Tabeli 17.

W oparciu o uzyskane wyniki można stwierdzić z 95% ufnością, że szansa sięgania po telefon spowodowana motywem 1. (nuda) spada od 6 do 31% z każdym kolejnym rokiem życia powyżej średniej wieku w próbie ($p=0,01$). W związku z motywem 1 mężczyźni sięgają po telefon od 1,5 do ponad 27 razy częściej niż kobiety (z 95% ufnością, $p=0,01$). Wzrost poziomu ogólnej

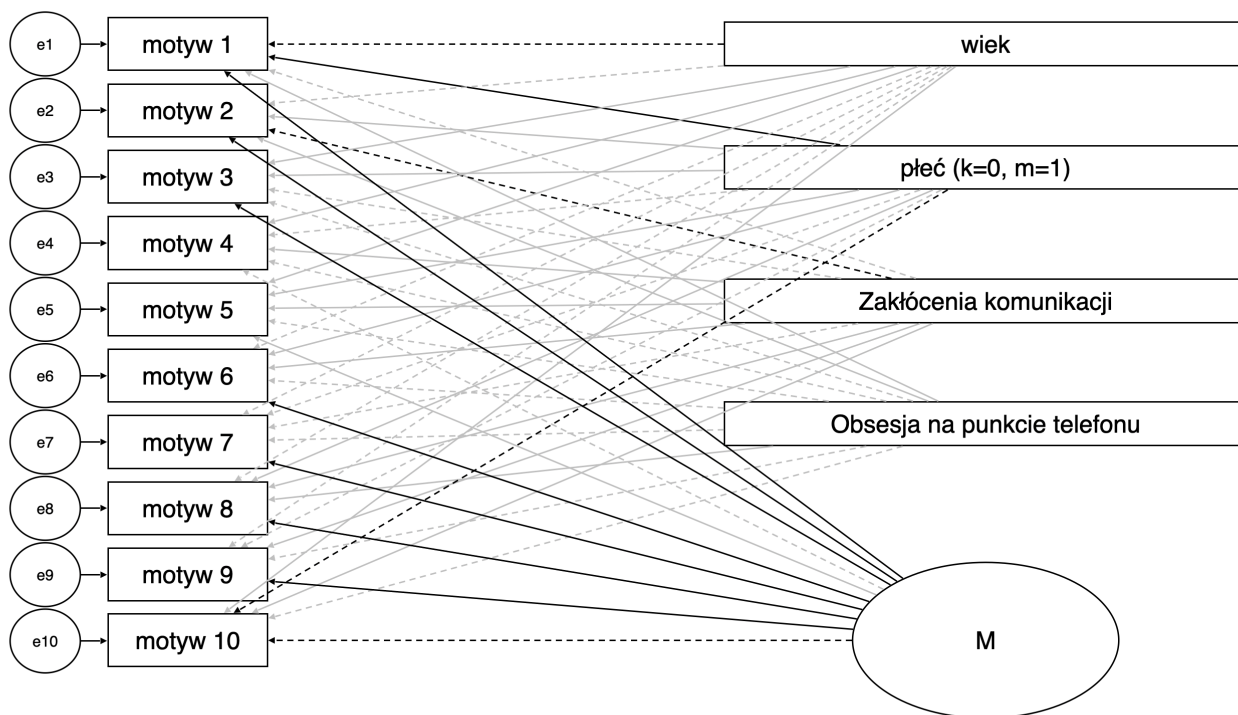
skłonności do sięgania po telefon (*czynnik M*) o jedno odchylenie standardowe, zwiększa szansę sięgania po telefon z powodu motywu 1. od 2,63 do 8,62 razy (z 95% ufnością, $p<0,01$).

Szansa sięgania po telefon z powodu motywu 2. (chęć ucieczki od sytuacji społecznej) zmniejsza się od 2 do 19% z każdym kolejnym punktem na skali phubbingu komunikacyjnego (z 95% ufnością, $p=0,02$) oraz wzrasta 3,69-krotnie wraz ze wzrostem poziomu *czynnika M* o 1 odchylenie standardowe.

Analogiczny wzrost szans na sięganie po telefon wraz ze wzrostem poziomu *czynnika M* o 1SD wykazuje motyw 3. - oczekiwanie na wiadomość - (od 1,34 do 3,82 razy, $p<0,01$), motyw 6. - FOMO - (od 2,63 do 25,46 razy, $p<0,01$), motyw 7. - stres - (od 1,09 do 10,42 razy, $p=0,03$), motyw 8. - przyjemność/rozrywka - (od 2,92 do 9,75 razy, $p<0,01$) i motyw 9. - trudność z koncentracją - (od 1,34 do 5,24 razy, $p<0,01$).

W przypadku motywu 10. (inne)zaobserwowano odwrotny kierunek, w którym wraz ze wzrostem poziomu *czynnika M* o 1 odchylenie standardowe szansa na sięganie po telefon spada od 52 do 89% ($p<0,01$). W oparciu o ten motyw mężczyźni sięgają po telefon od 9 do 86% rzadziej, niż kobiety ($p=0,03$).

Na podstawie uzyskanych wyników modelu GLLMM można stwierdzić, że motywy zachowań phubbingowych różnią się w pewnym zakresie między kobietami i mężczyznami. Najbardziej wyraźne różnice ujawniły się w przypadku dwóch motywów. W odniesieniu do motywu 1 (Nuda) mężczyźni istotnie częściej niż kobiety sięgali po telefon, co potwierdza istotny statystycznie iloraz szans (OR = 6,41; 95% CI [1,51; 27,15]; $p = 0,01$). Natomiast w przypadku motywu 10 (Inne) zaobserwowano odwrotną zależność – mężczyźni istotnie rzadziej niż kobiety wskazywali ten powód korzystania z telefonu (OR = 0,36; 95% CI [0,14; 0,91]; $p = 0,03$). W przypadku pozostałych motywów różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Wyniki te sugerują więc, że choć ogólny profil motywów korzystania z telefonu w sytuacjach społecznych jest podobny dla obu płci, to istnieją pewne specyficzne motywy, w których obserwuje się wyraźne różnice zależne od płci.



Adnotacja. Czarnymi liniami zaznaczono relacje istotne statystycznie, szarymi liniami relacje nieistotne statystycznie; w linie ciągłe reprezentują relacje dodatnie, linie przerywane reprezentują relacje ujemne.

Rycina 9. Wykres strukturalnym modelu czynnika latentnego

Tabela 18. Wyniki modelu GLLMM

Zmienne		OR	<i>z</i>	<i>p</i>	przedział ufności 95%	
Motyw 1	Wiek [lata]	0,80	-2,77	0,01	0,69	0,94
	Płeć [0=k, m=1]	6,41	2,52	0,01	1,51	27,15
	Zakłócenia komunikacji	0,90	-1,90	0,06	0,80	1,00
	Obsesja na punkcie telefonu	1,13	1,69	0,09	0,98	1,31
	czynnik M	4,76	5,15	0,00	2,63	8,62
motyw 2	Wiek [lata]	0,99	-0,26	0,79	0,90	1,09
	Płeć [0=k, m=1]	1,39	0,75	0,45	0,59	3,27
	Zakłócenia komunikacji	0,89	-2,39	0,02	0,81	0,98
	Obsesja na punkcie telefonu	1,12	1,72	0,08	0,99	1,26
	czynnik M	3,69	5,25	0,00	2,27	6,01

Zmienne		OR	<i>z</i>	<i>p</i>	przedział ufności 95%	
motyw 3	Wiek [lata]	1,07	1,42	0,16	0,97	1,19
	Płeć [0=k, m=1]	1,08	0,20	0,84	0,50	2,36
	Zakłócenia komunikacji	0,95	-1,01	0,31	0,87	1,05
	Obsesja na punkcie telefonu	0,96	-0,81	0,42	0,87	1,06
	czynnik M	2,26	3,06	0,00	1,34	3,82
motyw 4	Wiek [lata]	1,05	0,84	0,40	0,93	1,19
	Płeć [0=k, m=1]	0,51	-1,39	0,16	0,19	1,32
	Zakłócenia komunikacji	1,00	0,06	0,96	0,92	1,10
	Obsesja na punkcie telefonu	0,97	-0,52	0,60	0,85	1,10
	czynnik M	0,91	-0,30	0,76	0,49	1,69
motyw 5	Wiek [lata]	1,04	0,74	0,46	0,94	1,16
	Płeć [0=k, m=1]	1,57	0,86	0,39	0,56	4,37
	Zakłócenia komunikacji	1,04	1,21	0,23	0,98	1,10
	Obsesja na punkcie telefonu	0,94	-1,09	0,28	0,85	1,05
	czynnik M	1,28	0,95	0,34	0,77	2,11
motyw 6	Wiek [lata]	0,98	-0,20	0,84	0,82	1,17
	Płeć [0=k, m=1]	1,64	0,55	0,59	0,28	9,80
	Zakłócenia komunikacji	1,07	0,84	0,40	0,91	1,27
	Obsesja na punkcie telefonu	0,97	-0,22	0,83	0,72	1,30
	czynnik M	8,18	3,63	0,00	2,63	25,46
motyw 7	Wiek [lata]	0,85	-1,70	0,09	0,71	1,02
	Płeć [0=k, m=1]	0,98	-0,02	0,98	0,14	6,62
	Zakłócenia komunikacji	0,97	-0,31	0,76	0,82	1,16
	Obsesja na punkcie telefonu	0,87	-1,56	0,12	0,74	1,03
	czynnik M	3,38	2,11	0,03	1,09	10,42
motyw 8	Wiek [lata]	0,86	-1,96	0,05	0,75	1,00
	Płeć [0=k, m=1]	2,38	1,31	0,19	0,65	8,74
	Zakłócenia komunikacji	1,02	0,47	0,64	0,93	1,13
	Obsesja na punkcie telefonu	1,00	-0,05	0,96	0,85	1,17

Zmienne		OR	z	p	przedział ufności 95%	
	czynnik M	5,33	5,44	0,00	2,92	9,75
motyw 9	Wiek [lata]	0,93	-0,65	0,51	0,74	1,16
	Płeć [0=k, m=1]	0,53	-0,54	0,59	0,05	5,39
	Zakłócenia komunikacji	1,01	0,24	0,81	0,91	1,13
	Obsesja na punkcie telefonu	0,94	-0,67	0,50	0,78	1,13
	czynnik M	2,65	2,81	0,00	1,34	5,24
motyw 10	Wiek [lata]	1,04	0,64	0,52	0,93	1,16
	Płeć [0=k, m=1]	0,36	-2,16	0,03	0,14	0,91
	Zakłócenia komunikacji	1,02	0,39	0,70	0,93	1,12
	Obsesja na punkcie telefonu	0,93	-1,22	0,22	0,82	1,05
	czynnik M	0,23	-3,90	0,00	0,11	0,48

Adnotacja. N = 52; OR - iloraz szans (odds ratio). Kolorem czerwonym zaznaczono istotne relacje.

W celu pogłębionej analizy motywów sięgania po telefon skonstruowano model GLLMM, który pozwolił oszacować czynnik latentny reprezentujący ogólną gotowość do korzystania z telefonu w sytuacjach społecznych. Czynnik ten odzwierciedlał wariancję wspólną dla wszystkich analizowanych motywów, niezależnie od wieku, płci oraz poziomu komponentów phubbingu, co zakłócenia umożliwiło ujęcie tej tendencji jako względnie stałej cechy indywidualnej. Uzyskane wyniki wskazują, że ogólna skłonność do sięgania po telefon stanowi istotny predyktor wielu motywów, co znajduje potwierdzenie w literaturze wskazującej, że phubbing często nie jest efektem jednej konkretnej przyczyny, lecz raczej rezultatem zinternalizowanego wzorca zachowania, który może mieć charakter nawykowy, kompulsywny lub regulacyjny (Basu i Mukherjee, 2021; Field, 2024; Guazzini i in., 2019).

Zgodnie z wynikami modelu, wzrost poziomu czynnika latentnego zwiększał istotnie szanse sięgania po telefon w przypadku motywów takich jak nuda, chęć oderwania się od sytuacji, oczekiwanie na wiadomość, potrzeba kontaktu z kimś, stres, chęć zajęcia się czymś przyjemnym czy trudność ze skupieniem uwagi. Może to sugerować, że osoby wykazujące wyższy poziom ogólnej gotowości do używania telefonu w kontaktach społecznych postrzegają urządzenie jako narzędzie zarówno do radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, jak i do utrzymania łączności z otoczeniem. Przykładowo, motyw 6, związany z koniecznością skontaktowania się z kimś,

wykazywał najwyższy iloraz szans w odniesieniu do czynnika M, co może potwierdzać znaczenie funkcji społecznej telefonu jako mechanizmu podtrzymywania relacji (Amagasa, 2021). Z kolei motywy takie jak stres i potrzeba przyjemności mogą pełnić funkcję regulacyjną, pozwalającą na tymczasowe oderwanie się od napięć emocjonalnych, co również znajduje potwierdzenie w badaniach nad kompulsywnym korzystaniem z mediów cyfrowych (Shi i in., 2023; Wolfers i Schneider, 2021).

Wyniki analizy wykazały również istotne zależności demograficzne. W przypadku motywu 1 (nuda) odnotowano istotny spadek prawdopodobieństwa sięgania po telefon wraz z wiekiem, co może odzwierciedlać lepsze strategie radzenia sobie z brakiem stymulacji u starszych osób badanych lub większą skłonność młodszych uczestników do szybkiego reagowania na nudę poprzez angażowanie się w bodźce cyfrowe. Co ciekawe, mężczyźni znacznie częściej niż kobiety deklarowali sięganie po telefon z tego powodu, co może wskazywać na różnice płciowe w zakresie potrzeby stałej stymulacji lub niższą skłonność do angażowania się w interakcje społeczne. Odmierna zależność pojawiła się przy motywie 10 (trudność w skupieniu się), który jako jedyny wykazywał ujemny związek z czynnikiem M - wzrost poziomu gotowości do sięgania po telefon wiązał się ze spadkiem prawdopodobieństwa wskazania tego motywu. Wynik ten można interpretować jako dowód na to, że osoby o wysokiej ogólnej skłonności do korzystania z telefonu mogą nie być w pełni świadome poznawczych trudności, które kierują ich zachowaniem. Zachowania te mogą mieć charakter zautomatyzowany, co sprawia, że motywy o charakterze introspektywnym, takie jak problemy z koncentracją, jak wspomniano wcześniej, są rzadziej identyfikowane i deklarowane (Nisbett i Wilson, 1977; Barrientos i in., 2020).

Interesująca zależność pojawiła się także w odniesieniu do motywu 2 (chęć oderwania się od sytuacji), dla którego zaobserwowano ujemny związek z poziomem zakłóceń komunikacyjnych. Oznacza to, że osoby przejawiające wyższy poziom zakłóceń komunikacyjnych rzadziej wskazują chęć oderwania się jako powód sięgania po telefon. Może to sugerować, że ich zachowania są mniej świadome i mniej intencjonalne - nie wynikają z potrzeby dystansu czy emocjonalnej regulacji, lecz z utrwalonych nawyków. W świetle tych danych można przypuszczać, że choć badani deklarują różnorodne powody korzystania z telefonu, to w przypadku osób o wysokiej gotowości do phubbingu motywy te są często wtórne wobec bardziej automatycznych wzorców zachowania.

Podsumowując, wyniki modelu GLLMM wskazują, że ogólna gotowość do korzystania z telefonu w sytuacjach społecznych jest istotnym czynnikiem wyjaśniającym różnorodność motywów phubbingu. Czynniki te integruje zarówno aspekty społeczne (np. chęć kontaktu), jak i emocjonalno-hedonistyczne (np. stres, nuda, potrzeba przyjemności), a także pozwala zrozumieć, dlaczego niektóre motywy (np. problemy z koncentracją) mogą być rzadziej identyfikowane przez

osoby o najwyższym poziomie tej gotowości. Powyżej opisane kwestie stanowią odpowiedzi na trzecie i czwarte pytanie badawcze - czy motywy zachowań phubbingowych różnią się między kobietami i mężczyznami?, w jakim stopniu czynnik latentny M (wspólna wariancja motywów) różnicuje skłonność do sięgania po telefon z różnych powodów przy kontroli wieku, płci oraz phubbingu i jego komponentów?

9.10 Podsumowanie wyników, ograniczenia i dalsze kierunki badań

Wyniki badania III. dostarczyły empirycznego potwierdzenia, że zachowania phubbingowe mają wielowymiarowe podłoże motywacyjne, które może być skutecznie modelowane za pomocą czynnika latentnego reprezentującego ogólną gotowość do sięgania po telefon w sytuacjach społecznych. Wykorzystanie metody experience sampling pozwoliło uchwycić te mechanizmy w sposób dynamiczny, w naturalnych warunkach codziennego funkcjonowania uczestników.

Zarówno częstość deklarowanych motywów, jak i ich zróżnicowane powiązania z phubbingiem (zarówno ogólnym, jak i jego komponentami: obsesją na punkcie telefonu oraz zakłóceniem komunikacji), wskazują na istnienie wyraźnych wzorców. Najczęściej wskazywane powody korzystania z telefonu obejmowały motywy regulacji emocjonalnej (nuda, potrzeba oderwania się od sytuacji, chęć zajęcia się czymś przyjemnym) oraz motywy reaktywne (konieczność odpowiedzi lub oczekiwanie na wiadomość). Z kolei najrzadziej wskazywano motywy takie jak stres i trudność w skupieniu się - co może wynikać z ograniczonej świadomości introspekcyjnej oraz społecznie pożądanym wzorców odpowiedzi.

Szczególnie istotne okazało się ujęcie ogólnej gotowości do sięgania po telefon jako latentnej dyspozycji, która okazała się znaczącym predyktorem większości motywów. Model GLLMM pokazał, że osoby o wyższym poziomie tej gotowości częściej wskazywały wiele powodów sięgania po telefon, co potwierdza, że phubbing może być osadzony w szerszym systemie nawykowych, często zautomatyzowanych zachowań. Odwrotny kierunek zaobserwowano w przypadku motywu związanego z trudnością koncentracji - jego istotny, ujemny związek z czynnikiem latentnym może sugerować, że osoby o najwyższej gotowości do używania telefonu nie identyfikują problemów poznawczych jako przyczyn swojego zachowania.

Pomimo istotnych wyników, badanie nie jest pozbawione ograniczeń. Po pierwsze, ograniczona liczebność próby ($N = 52$), choć wystarczająca do estymacji modeli GLLMM w kontekście danych powtarzanych, ogranicza możliwość generalizacji wyników na całą populację.

Po drugie, skład próby był wyraźnie zdominowany przez kobiety, co mogło wpłynąć na rozkład motywów i ich powiązań z phubbingiem. Po trzecie, choć metoda ESM umożliwia redukcję błędów pamięci i zwiększa trafność ekologiczną, to jednocześnie wymaga wysokiego zaangażowania uczestników, co może prowadzić do efektów selekcji - w badaniu udział wzięły osoby szczególnie zmotywowane lub zainteresowane tematyką, co również ogranicza możliwość uogólnienia wyników. Dodatkowo, analiza ograniczała się do samoopisowych danych motywacyjnych, które mogą być podatne na zniekształcenia wynikające z potrzeby autoprezentacji lub ograniczeń poznawczych (Piedmont, 2023).

W świetle uzyskanych wyników zasadne wydaje się kontynuowanie badań nad motywacyjnym podłożem phubbingu w szerszych próbach, z uwzględnieniem różnych grup wiekowych, kulturowych oraz o zróżnicowanym poziomie zaawansowania technologicznego. Warto również rozważyć triangulację metod - np. łączenie danych ESM z pomiarami behawioralnymi (np. rzeczywistym czasem korzystania z telefonu) lub eksperymentalnymi manipulacjami sytuacyjnymi, które pozwolą lepiej zrozumieć, jak motywy phubbingu ujawniają się w różnych kontekstach społecznych. Szczególnie istotne wydaje się dalsze badanie mechanizmów automatyzmu i niskiej introspektywnej dostępności - być może za pomocą neuropsychologicznych lub psychofizjologicznych metod pomiaru - co mogłoby wzbogacić rozumienie zjawiska w kierunku bardziej obiektywnego ujęcia.

Uzyskane wyniki mogą mieć istotne znaczenie praktyczne. Lepsze zrozumienie motywów leżących u podstaw phubbingu może posłużyć jako punkt wyjścia do projektowania interwencji edukacyjnych i psychologicznych, których celem byłoby ograniczenie użycia telefonu w sytuacjach społecznych.

ROZDZIAŁ 10. ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI KOŃCOWE

Zjawisko phubbingu stanowi znaczący przykład tego, jak technologie mogą kształtować, a niekiedy zakłócać, dynamikę relacji międzyludzkich (np. Chotpitayasunondh i Douglas, 2018b; Knausenberger i in., 2022). W literaturze podkreśla się, że ze względu na powszechność tego zjawiska i potwierdzone empirycznie negatywne powiązania, ważne jest, aby zrozumieć, dlaczego ludzie phubują, oraz zidentyfikować czynniki prognostyczne, które wpływają na zachowania związane z phubbingiem (Arenz i Schnauber-Stockmann, 2023). Dynamika rozwoju tego pola

badania odzwierciedla rosnące zainteresowanie zasobami psychologicznymi wspierającymi równowagę między technologią a relacjami społecznymi oraz rolą uwarunkowań motywacyjnych w tym procesie. Niniejsza rozprawa wnosi wkład w ten rozwijający się obszar, prezentując trzy badania empiryczne ukazujące znaczenie uważności, samokontroli i motywów dla wyjaśniania zachowań phubbingowych.

Głównym celem niniejszej rozprawy było zbadanie phubbingu w kontekście jego motywów oraz psychologicznych uwarunkowań związanych z uważnością i samokontrolą. W części teoretycznej przedstawiono dotychczasowe definicje phubbingu oraz jego powiązania z czynnikami psychologicznymi, a także szerzej omówiono motywy korzystania z technologii, uważność i samokontrolę jako zmienne psychologiczne potencjalnie wyjaśniające to zjawisko. Wskazano, że phubbing może być rozumiany jako przejaw nie tylko nawykowego, ale także motywacyjnie ukierunkowanego zachowania (Duradoni i in., 2023), które jest modulowane przez różnice indywidualne w zdolnościach regulacyjnych (np. Pratitis i Efendy, 2025).

W badaniu pierwszym częściowo potwierdzono 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. Analizy regresji ujawniły jednak, że kluczowe znaczenie mają głównie świadome działanie i samokontrola, a w przypadku obsesji na punkcie telefonu - również opisywanie. Otrzymane wyniki są zgodne z dotychczasową literaturą, która wskazuje na znaczenie uważności jako czynnika wspierającego samoregulację i ograniczającego impulsywne zachowania związane z używaniem technologii (Lu i Huffman, 2017; Zhong i in., 2024; Tan i in., 2024).

W badaniu drugim częściowo potwierdzono skuteczność autorskiego, krótkoterminowego treningu uważności - interwencja spowodowała wzrost poziomu świadomego działania i nieosądzania, co wpisuje się w wcześniejsze ustalenia wskazujące, że nawet krótkie praktyki mogą wzmacniać podstawowe aspekty uważności (Cavanagh i in., 2013; Kemper, 2017). Nie uzyskano jednak jednoznacznych dowodów na redukcję phubbingu i jego komponentów, co sugeruje, że ograniczenie tego typu zachowań może wymagać dłuższej praktyki lub uzupełnienia programu o elementy bezpośrednio odnoszące się do regulacji korzystania z technologii i jakości komunikacji.

W badaniu trzecim, z zastosowaniem metody *experience sampling*, zidentyfikowano najczęstsze motywy phubbingu oraz ich związki z ogólną gotowością do korzystania z telefonu

w sytuacjach społecznych. Najczęściej wskazywano motywy regulacyjne i hedonistyczne (np. nuda, chęć oderwania się), rzadziej - introspekcyjne (np. stres, trudność w skupieniu). Model GLLMM ujawnił, że wiele motywów wiąże się z latentną skłonnością do sięgania po telefon, niezależnie od wieku, płci czy poziomu phubbingu. Wyniki sugerują, że phubbing może być efektem zarówno świadomych decyzji, jak i automatycznych, utrwalonych wzorców zachowań, co potwierdza wcześniejsze ustalenia dotyczące jego złożonej, wielowymiarowej natury (Basu i Mukherjee, 2021; Shi i in., 2023).

Z perspektywy teoretycznej uzyskane rezultaty doprecyzowują rolę uważności i samokontroli w wyjaśnianiu phubbingu, wskazując, że obie zmienne wnoszą wkład w przewidywanie tego zachowania. Praca porządkuje ponadto motywy korzystania ze smartfona w kategoriach regulacyjnych. Zaobserwowane tendencje odzwierciedlają mechanizmy motywacyjne znane z badań nad technologią, zgodnie z którymi ludzie sięgają po urządzenia cyfrowe m.in. w celu łagodzenia lęku przed wykluczeniem, poszukiwania bodźców lub regulowania emocji (np. Sullivan i George, 2023).

W kontekście implikacji praktycznych, choć drugie badanie nie dostarczyło jednoznacznych dowodów na wpływ treningu uważności na zachowania phubbingowe, to wyniki analiz regresyjnych z badania pierwszego wskazują, że wzmacnianie wybranych wymiarów uważności oraz samokontroli może odgrywać istotną rolę ochronną. Sugeruje to, że interwencje ukierunkowane na te obszary regulacji mają potencjał w ograniczaniu phubbingu, choć wymagają dalszego dopracowania i empirycznej weryfikacji.

Podsumowując, przedstawione w rozprawie wyniki badań empirycznych potwierdzają, że phubbing jest zjawiskiem zakorzenionym zarówno w uwarunkowaniach samoregulacyjnych, jak i motywacyjnych. Uzyskane wyniki wpisują się w literaturę wskazującą na konieczność rozumienia phubbingu nie tylko jako nawyku, ale jako złożonego zachowania psychologicznego, którego profil determinowany jest przez różnice indywidualne i ukierunkowanie motywacyjne. Otwiera to nowe perspektywy dla opracowywania interwencji psychologicznych wspierających bardziej świadome i zrównoważone korzystanie z technologii w relacjach społecznych.

BIBLIOGRAFIA

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI Society*, 35, 237–244.
- Abeele, M. M. V., Antheunis, M. L., Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569.
- Abi Doumit, C., Malaeb, D., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., Hallit, S. (2023). Association between Personality Traits and Phubbing: The Co-Moderating Roles of Boredom and Loneliness. *Healthcare*, 11 (6), 915.
- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21, 683–703.
- Ahmed, A. H., Elemo, A. S., Hamed, O. A. O. (2023). Smartphone addiction and phubbing in international students in Turkey: the moderating role of mindfulness. *Journal of College Student Development*, 64(1), 64–78.
- Ainslie, G. W. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82, 463–496.
- Ainsworth, B. (2013). *Mindfulness and anxiety: The role of attentional control and threat-processing* [rozprawa doktorska, University of Southampton]. Repozytorium Uniwersytetu Southampton. <https://eprints.soton.ac.uk/123456/>
- Aizik-Reebs, A., Shoham, A., Bernstein, A. (2021). First, do no harm: An intensive experience sampling study of adverse effects to mindfulness training. *Behaviour Research and Therapy*, 145, 103941.
- Akat, M., Arslan, C., Hamarta, E. (2023). Dark Triad Personality and Phubbing: The Mediator Role of Fomo. *Psychological Reports*, 126(4), 1803–1821.
- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352-357.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R. (13-16 grudzień 2018). *Phubbing: How frequent? Who is phubbed? In which situation? And using which apps?* [referat] 39th International Conference on

Information Systems, ICIS 2018. Association for Information Systems. San Francisco, California, USA.

- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., Wiener, K. (2019). Trait boredom as a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4, 245–252.
- AlBarashdi, H. S., Bouazza, A. (2019). Smartphone usage, gratifications, and addiction: A mixed-methods research. W: X. Xu (red.), *Impacts of mobile use and experience on contemporary society* (s. 86–111). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7885-7.ch006>
- Amagasa, K. (2021). Carrying Relationships: Cities, Social Networks, and Mobile Media. W: *The Second Offline: Doubling of Time and Place* (s. 227-244). Springer Singapore.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. edycja).
- Anālayo, B. (2019). The insight knowledge of fear and adverse effects of mindfulness practices. *Mindfulness*, 10(10), 2172-2185.
- Andrei, F., Mancini, G., Trombini, E., Baldaro, B., Russo, P. M. (2014). Testing the incremental validity of Trait Emotional Intelligence: Evidence from an Italian sample of adolescents. *Personality and Individual Differences*, 64, 24–29.
- Anjum, S., Kanwal, S., Mughal, B. (2024). Narcissism, fear of missing out and phubbing: the moderating role of mindfulness. *CARC Research in Social Sciences*, 3(3), 365–375.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in human behavior*, 64, 719–727.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396.
- Arch, J. J., Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849–1858.

- Arch, J. J., Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: the moderating role of mind-fulness. *Behaviour research and therapy*, 48(6), 495–505.
- Archer, D. (2013) *Smartphone Addiction*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/blog/reading-between-the-headlines/201307/smartphone-addiction>
- Arenz, A., Schnauber-Stockmann, A. (2023). Who “phubs”? A systematic meta-analytic review of phubbing predictors. *Mobile Media & Communication*, 12(3), 637–661. <https://doi.org/10.1177/20501579231215678>
- Argan, M., Köse, H., Özgen, C., Yalınkaya, B. (2019). Do sports, take photo and share: Phubbing, social media addiction and narcissism of body builders. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(9).
- Astin, J. A., Shapiro, S. L., Eisenberg, D. M., Forsys, K. L. (2003). Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16(2), 131-147.
- Atkins, P. W. (2013). Empathy, self-other differentiation, and mindfulness training. W: *Organizing through empathy* (s. 49-70). Routledge.
- Aydoğdu, B. E., Yılmaz, A. E. (2023). Examining Social Anxiety Symptoms with Early Maladaptive Schemas: The Mediating Role of Mindfulness and Self-Compassion. *Turkish Journal of Psychiatry*, 35(4), 282.
- Babadi-Akashe, Z., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., Hedayati, N. (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among university students of Shahrekord, Iran. *Addiction health*, 6(3–4), 93.
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 241–261.
- Baer, R. A., Carmody, J., Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 68(7), 755–765.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.
- Baker, D. B., Taylor, C. J., Leyva, C. (1995). Continuous performance tests: A comparison of modalities. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 548–551.
- Baker, Z. G., Krieger, H., LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–285.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628–639.
- Banfi, J. T., Randall, J. G. (2022). A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety. *Journal of Research in Personality*, 104307.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175–1184.
- Barrientos, M., Tapia, L., Silva, J. R., Reyes, G. (2020). Biological stress reactivity and introspective sensitivity: an exploratory study. *Frontiers in psychology*, 11, 543.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500.
- Basu, A., Mukherjee, T. (2021). Phubbing Behaviour a proclivity among young adults. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 81-89.
- Bartels-Velthuis, A. A., Schroevers, M. J., van der Ploeg, K., Koster, F., Fleer, J., van den Brink, E. (2016). A mindfulness-based compassionate living training in a heterogeneous sample of psychiatric outpatients: A feasibility study. *Mindfulness*, 7(4), 809–818.

- Bauer, A. A., Loy, L. S., Masur, P. K., Schneider, F. M. (2017). Mindful instant messaging. *Journal of Media Psychology*, 29(3), 159-165.
- Baum, C., Kuyken, W., Bohus, M., Heidenreich, T., Michalak, J., Steil, R. (2010). The psychometric properties of the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills in clinical populations. *Assessment*, 17(2), 220–229.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.
- Bazzy, J. D., Woehr, D. J., Borns, J. (2017). An examination of the role of self-control and impact of Ego depletion on integrity testing. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(2), 101–111.
- Bedyńska, S., Książek, M. (2012). Statystyczny drogowskaz: praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych. Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Belin, D., Jonkman, S., Dickinson, A., Robbins, T. W., Everitt, B. J. (2009). Parallel and interactive learning processes within the basal ganglia: relevance for the understanding of addiction. *Behavioural brain research*, 199(1), 89-102. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2008.09.027>
- Benvenuti, M., Błachnio, A., Przepiórka, A. M., Daskalova, V. M. i Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging adults: the phubbing phenomenon. W: V. N. Dominguez (red.), *The psychology and dynamics behind social media interactions* (s. 164–187). IGI Global.
- Bergomi, C., Tschacher, W., Kupper, Z. (2015). Meditation practice and self-reported mindfulness: a cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME). *Mindfulness*, 6(6), 1411-1421.

- Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93.
- Berry, D. R., Rodriguez, K., Tasulis, G., Behler, A. M. C. (2023). Mindful attention as a skillful means toward intergroup prosociality. *Mindfulness*, 14(10), 2471-2484.
- Bieleke, M., Barton, L., Wolff, W. (2021). Trajectories of boredom in self-control demanding tasks. *Cognition and Emotion*, 35(5), 1018-1028.
- Bieling, P. J., Hawley, L. L., Bloch, R. T., Corcoran, K. M., Levitan, R. D., Young, L. T. (2012). Treatment-specific changes in decentering following mindfulness-based cognitive therapy versus antidepressant medication or placebo for prevention of depressive relapse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 365– 372
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Billieux, J., Van der Linden, M., Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195–1210.
- Bipeta, R., Yerramilli, S. S., Karredla, A. R., Gopinath, S. (2015). Diagnostic stability of Internet addiction in obsessive-compulsive disorder: Data from a naturalistic one-year treatment study. *Innovations in clinical neuroscience*, 12(3–4), 14.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., [...] Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Boisvert, D., Wright, J. P., Knopik, V., Vaske, J. (2013). A twin study of sex differences in self-control. *Justice Quarterly*, 30(3), 529-559.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., [...] Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 71(5), 547-556.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brailovskaia, J., Schillack, H., Margraf, J. (2018). Facebook addiction disorder in Germany. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 450-456.
- Brand, M., Laier, C., Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in psychology*, 5, 1256.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654.
- Britton, W. B., Shahar, B., Szepsenwol, O., Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy improves emotional reactivity to social stress: results from a randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 43(2), 365–380.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal, and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91–113.
- Broderick, P. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501–510.
- Broussard, G. Garrison. (2004). The Relationship between Classroom Motivation and Academic Achievement in Elementary School-Aged Children. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33(2), 106.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003a). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003b). Mindful attention awareness scale. *Journal of personality and social psychology*.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Bulut, S., Nazir, T. (2020). Phubbing phenomenon: A wild fire, which invades our social communication and life. *Open Journal of Medical Psychology*, 9(01), 1.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105–127.
- Burzler, M. A., Tran, U. S. (2022). Dispositional mindfulness and the process of mindfulness cultivation: A qualitative synthesis and critical assessment of the extant literature on the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Collabra: Psychology*, 8(1), 56176.
- Büttner, C. M., Gloster, A. T., Greifeneder, R. (2022). Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions. *Mobile Media & Communication*, 10(3), 387–405.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493-500.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Gorbaniuk, O., McNeill, M., Bendayan, R., Durak, M., [...], Mazzoni, E. (2021). Country indicators moderating the relationship between phubbing and psychological distress: a study in 20 countries. *Frontiers in Psychology*, 12, 588174.
- Bodner, T., Langer, E. (czerwiec 2001). *Individual differences in mindfulness: The Langer Mindfulness Scale* [plakat]. Doroczne spotkanie American Psychological Society, Toronto, Ontario, Kanada.

- Bosma, C. M., Valö, L., Haigh, E. A. (2022). Langer Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS). W: *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (s. 1-12). Springer International Publishing.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., Clifasefi, S. L., [...] Larimer, M. E. (2009). *Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. Substance Abuse, 30*(4), 295-305.
- Bowen, S., Enkema, M. C. (2014). Relationship between dispositional mindfulness and substance use: Findings from a clinical sample. *Addictive behaviors, 39*(3), 532-537.
- Bowlin, S. L., Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and individual differences, 52*(3), 411-415.
- Büttner, C. M., Gloster, A. T., & Greifeneder, R. (2022). Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions. *Mobile Media & Communication, 10*(3), 387-405.
- Cahn, B. R., Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin, 132*, 180–211.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: a six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors, 72*, 57–63.
- Calvete, E., Royuela-Colomer, E., Maruottolo, C. (2022). Emotion dysregulation and mindfulness in non-suicidal self-injury. *Psychiatry research, 314*, 114691.
- Cameron, C. D., Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness, 6*, 1211–1218.
- Campbell, S. W. (2006). Perceptions of mobile phones in college classrooms: Ringing, cheating, and classroom policies. *Communication education, 55*(3), 280–294.
- Campbell, S. W. (2008). Perceptions of Mobile Phone Use in Public: The Roles of Individualism, Collectivism, and Focus of the Setting. *Communication Reports, 21*(2), 70–81.

- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081.
- Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204
- Carrière, K., Khoury, B., Günak, M. M., Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 19(2), 164-177.
- Carlson, L. E. (2015). Mindfulness meditation and yoga for cancer patients. W: L. S. Cohen, D. S. Abrams (red.), *Integrative oncology* (s. 492–496). Oxford University Press.
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical psychology review*, 74, 101785.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality —Social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111–135.
- Caspi, A., Houts, R. M., Belsky, D. W., Harrington, H., Hogan, S., Ramrakha, S., [...], Moffitt, T. E. (2016). Childhood forecasting of a small segment of the population with large economic burden. *Nature human behaviour*, 1(1), 0005.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., Jones, F. (2013). A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention. *Behaviour research and therapy*, 51(9), 573–578.
- Cavanagh, K., Churchard, A., O'Hanlon, P., Mundy, T., Votolato, P., Jones, F., Gu, J., Strauss, C. (2018). A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention in a Non-clinical Population: Replication and Extension. *Mindfulness*, 9(4), 1191–1205. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0856-1>
- Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., Orejudo, S. (2022). Are emotional e-competencies a protective factor against habitual digital behaviors (media multitasking, cybergossip,

phubbing) in Spanish students of secondary education?. *Computers Education*, 181, 104464.

Cebollero-Salinas, A., Gutiérrez-Nieto, B., Cano-Escoriaza, J. (2025). Phubbing Behaviour: A Bibliometric Analysis of Scientific Production. *Behavioral Sciences*, 15(6), 745.

Chadwick, P., Hughes, S., Russell, D., Russell, I., Dagnan, D. (2009). Mindfulness groups for distressing voices and paranoia: a replication and randomized feasibility trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(4), 403-412.

Chan, Y. W. (2013). *An English Translation of the Dharmatrāta-Dhyāna Sūtra*. [rozprawa doktorska, The University of Hong Kong]. HKU Theses Online (HKUTO). <https://hub.hku.hk/handle/10722/184239>

Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of Systems and Information Technology*, 22, 161–178.

Chen, A., Roberts, N. (2019). Connecting personality traits to social networking site addiction: The mediating role of motives. *Information Technology & People*, 33(2), 633–656. <https://doi.org/10.1108/itp-01-2019-0025>

Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. O., Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891–902. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.002>

Chen, H. T., Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812.

Cheng, S., Banks, K., Bartlett, B. A., Miguel, G. S., Vujanovic, A. A. (2018). Posttraumatic stress and mindfulness facets in relation to suicidal ideation severity among psychiatric inpatients. *Mindfulness*, 9(3), 761-772.

Cheng, S. S., Zhang, C. Q., Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and smartphone addiction before going to sleep among college students: The mediating roles of self-control and rumination. *Clocks & Sleep*, 2(3), 354–363.

- Cheng, Y., Meng, J. (2021). The association between depression and problematic smartphone behaviors through smartphone use in a clinical sample. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 441–453. <https://doi.org/10.1002/hbe2.258>
- Chesin, M. S., Benjamin-Phillips, C. A., Keilp, J., Fertuck, E. A., Brodsky, B. S., Stanley, B. (2016). Improvements in executive attention, rumination, cognitive reactivity, and mindfulness among high-suicide risk patients participating in adjunct mindfulness-based cognitive therapy: preliminary findings. *The journal of alternative and complementary medicine*, 22(8), 642-649.
- Chi, L. C., Tang, T. C., Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112-1123.
- Chiang, H. N., Medvedev, O. N., Ponder, W. N., Carbajal, J., Vujanovic, A. A. (2024). Network of mindfulness and difficulties in regulating emotions in firefighters. *Mindfulness*, 15(6), 1315-1333.
- Chiesa, A., Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 187(3), 441-453.
- Chin, B., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Brown, K. W., Smyth, J. M., Wright, A. G. C., Creswell, J. D. (2021). Mindfulness interventions improve momentary and trait measures of attentional control: evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Experimental Psychology General*, 150(4), 686–699.
- Cho, J., Lee, S. (2016). International research international students' proactive behaviors in the United States: Effects of information-seeking behaviors on school life. *Journal of College Student Development*, 57(5), 590–603.
- Choi, J. S., Park, S. M., Lee, J., Hwang, J. Y., Jung, H. Y., Choi, S. W., [...], Lee, J. Y. (2013). Resting-state beta and gamma activity in Internet addiction. *International Journal of Psychophysiology*, 89(3), 328-333.

- Choi, T., Park, J. W., Kim, D. J. (2021). The Effect of Stress on Internet Game Addiction Trends in Adults: Mindfulness and Conscientiousness as Mediators. *Psychiatry Investigation*, 18(8), 779. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0034>
- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17.
- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.
- Christensen-Salem, A., Walumbwa, F. O., Babalola, M. T., Guo, L., Misati, E. (2021). A multilevel analysis of the relationship between ethical leadership and ostracism: The roles of relational climate, employee mindfulness, and work unit structure. *Journal of Business Ethics*, 171(3), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10551-020-04424-5>
- Cicchetti, D. V., Fleiss, J. L. (1981). Testing the Normal Approximation and Minimal Sample Size Requirements of Weighted Kappa When the Number of Categories is Large. *Applied Psychological Measurement*, 5(1), 101–104.
- Cichocka, A., Bilewicz, M. (2010). Co się kryje w nieistotnych efektach statystycznych? Możliwości zastosowania analizy supresji w psychologii społecznej. *Psychologia Społeczna*, 5(14), 191-198.
- Cladder-Micus, M. B., Speckens, A. E., Vrijzen, J. N., T. Donders, A. R., Becker, E. S., & Spijker, J. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for patients with chronic, treatment-resistant depression: A pragmatic randomized controlled trial. *Depression and anxiety*, 35(10), 914-924.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Berrena, E., Bamberger, K. T., Loeschinger, D., Greenberg, M. T., Nix, R. L. (2014). The mindfulness-enhanced strengthening families program: integrating

brief mindfulness activities and parent training within an evidence- based prevention program. *New Directions for Youth Development*, 2014(142), 45–58.

Cobb-Clark, D. A., Dahmann, S. C., Kamhöfer, D. A., & Schildberg-Hörisch, H. (2023). Self-control and unhealthy body weight: The role of impulsivity and restraint. *Economics & Human Biology*, 50, 101263.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.

Cook, D. R. (1991). Shame, attachment, and addictions: Implications for family therapists. *Contemporary family therapy*, 13(5), 405–419.

Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117–128. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.117>

Cox, W. M., Klinger, E. (1988). A motivational model of alcohol use. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(2), 168. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.2.168>

Cranwell, J., Benford, S., Houghton, R. J., Golembewski, M., Fischer, J. E., Hagger, M. S. (2014). Increasing self-regulatory energy using an Internet-based training application delivered by smartphone technology. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 181-186.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68(2017), 491-516.

Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., Erzen, E. (2022). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 44-56.

Çizmeçi, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375.

Daly, M., Delaney, L., Egan, M., Baumeister, R. F. (2015). Childhood self-control and unemployment throughout the life span: Evidence from two British cohort studies. *Psychological Science*, 26, 709–723.

- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V, Singh, N., Błachnio, A., Przepiórka, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35.
- David, M. E., Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., [...] Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 65(4), 564-570.
- Davidson, R. J., Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581.
- Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- De Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G., Bögels, S. M., Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. *Assessment*, 19(2), 187-197.
- De la Fuente, J., Mañas, I., Franco, C., Cangas, A. J., Soriano, E. (2018). Differential effect of level of self-regulation and mindfulness training on coping strategies used by university students. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2230.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99.
- Deci, E. L., Koestner, R., Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627.
- Demarzo, M., Montero-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Navarro-Gil, M., Herrera-Mercadal, P., Moreno-González, S., [...] Garcia-Campayo, J. (2017). Efficacy of 8-and 4-session

mindfulness-based interventions in a non-clinical population: a controlled study. *Frontiers in psychology*, 8, 1343.

Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253.

Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Friese, M., Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45, 252–256.

Deschamps, A., Fortier, M. È., Gómez, N. M., Auger, A. M., Fitzpatrick, C., Brodeur, M. (2025). Understanding phubbing behavior: A scoping review of qualitative and mixed-methods studies. *Computers in Human Behavior Reports*, 18, 100684.

Desrosiers, A., Klemanski, D. H., Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 44(3), 373–384.

Diamond, A., Barnett, S., Thomas, J., Munro, S. (2007). Preschool program improves cognitive control. *Science*, 318, 1387–1388.

Dickenson, J., Berkman, E. T., Arch, J., Lieberman, M. D. (2013). Neural correlates of focused attention during a brief mindfulness induction. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 40-47.

Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1029323.

Dingli, A., Seychell, D. (2015). Who are the digital natives?. W: *The new digital natives: Cutting the chord* (s. 9–22). Springer Berlin Heidelberg.

Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30-37.

- Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., Guo, J. (2017). Cognitive defusion predicts more approach and less avoidance coping with stress, independent of threat and self-efficacy appraisals. *Journal of Personality*, 85(5), 716-729.
- Doliński, D., Strelau, J. (2023). Emocje i motywacja. Rozdział 7. W: *Psychologia akademicka* (s. 588-648). Tom II. Gdańskie Wydawnictwo.
- Dougherty, D. M., Mathias, C. W., Marsh, D. M., Jagar, A. A. (2005). Laboratory behavioral measures of impulsivity. *Behavior Research Methods*, 37, 82-90.
- Duckworth, A. L., Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32-37.
- Duckworth, A. L., Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45, 259-268.
- Duckworth, A. L., Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791.
- Duncan, L. G., Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.
- Duradoni, M., Raimondi, T., Buttà, F., Guazzini, A. (2023). Moving beyond an addiction framework for phubbing: unraveling the influence of intrinsic motivation, boredom, and online vigilance. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1), 6653652.
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233-239.

- Eckardt, M., Stadtmueller, L., Kupfer, J., Schut, C. (2024). Effects of a brief mindfulness-based intervention in patients with psoriasis: a randomized controlled trial. *Acta Dermato-Venereologica*, 104, 18277.
- Eigsti, I. M., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O., Dadlani, M. B., [...], Casey, B. J. (2006). Predicting cognitive control from preschool to late adolescence and young adulthood. *Psychological science*, 17(6), 478-484.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Murphy, B. C., Guthrie, I. K., Jones, S., Friedman, J., Poulin, R., Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. *Child Development*, 68, 642–664.
- Eisenlohr-Moul, T. A., Walsh, E. C., Charnigo Jr, R. J., Lynam, D. R., Baer, R. A. (2012). The “what” and the “how” of dispositional mindfulness: Using interactions among subscales of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire to understand its relation to substance use. *Assessment*, 19(3), 276-286.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, Article. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Elhai, J. D., Hall, B. J., Levine, J. C., Dvorak, R. D. (2017). Types of smartphone usage and relations with problematic smartphone behaviors: The role of content consumption vs. social smartphone use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2). <https://doi.org/10.5817/cp2017-2->
- Elhai, J. D., Yang, H., Dempsey, A. E., Montag, C. (2020). Rumination and negative smartphone use expectancies are associated with greater levels of problematic smartphone use: A latent class analysis. *Psychiatry research*, 285, 112845. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112845>
- Elkins-Brown, N., Teper, R., Inzlicht, M. (2017). How mindfulness enhances self-control. W: *Mindfulness in social psychology* (s. 65-78). Routledge.
- Éliás, Á. (2012). Mindfulness meditation for the treatment of functional respiratory disorders. W: I. Barrows (red.), *Mind–body medicine in clinical practice* (s. 325–343). Springer.

- Elphinston, R. A., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(11), 631-635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Englert, C., Zavery, A., Bertrams, A. (2017). Too exhausted to perform at the highest level? On the importance of self-control strength in educational settings. *Frontiers in Psychology*, 8, 1290.
- Ergün, N., Göksu, İ., Sakız, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological reports*, 123(5), 1578-1613.
- Erisman, S. M., Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10, 72–82.
- Erzen, E., Odacı, H., Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1), 56–69.
- Erzen, E., Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., [...], Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 259–269.
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarizaga, I., Onaindia, J., Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *Anales de psicología*, 33(2), 260.
- Evans, G. W., Rosenbaum, J. (2008). Self-regulation and the income-achievement gap. *Early Childhood Research Quarterly*, 23, 504–514.
- Evli, M., Albayrak, E., Şimşek, N., Uzdil, N. (2023). Mindfulness, Psychological Well-being, Social Media Use, and Internet Use Time among Adolescents: A Structural Equation Modeling. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 407–416.
- Falotico, R., Quatto, P. (2015). Fleiss' kappa statistic without paradoxes. *Quality & Quantity*, 49, 463–470.
- Fanselow, M. S. (2018). Emotion, motivation and function. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 105-109.

- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 107, 106430.
- Fanselow, M. S. (2018). Emotion, motivation and function. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 105–109.
- Fayazi, M., Hasani, J. (2017). Structural relations between brain-behavioral systems, social anxiety, depression and internet addiction: With regard to revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST). *Computers in Human Behavior*, 72, 441–448.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190.
- Feldman, G., Greeson, J., Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002–1011.
- Feltman, R., Robinson, M. D., Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43, 953–961.
- Fennell, M., Segal, Z. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy: culture clash or creative fusion? *Contemporary Buddhism*, 12(1), 125–142
- Fernández-Andújar, M., Alonso, M. O., Sorribes, E., Villalba, V., Calderon, C. (2022). Internet addiction, phubbing, psychological variables and self-perception of mathematical competence in college students. *Mathematics*, 10(15), 2631.
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S., Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: A mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 301–321.
- Field, T. (2024). Phubbing: a narrative review. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 15(5), 274-280.

- Finkel, E. J., Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263–277.
- Finkel, J., Kruger, D. J. (2012). Is cell phone use socially contagious? *Human Ethology Bulletin*, 27(1-2), 15-17.
- Finkenauer, C., Engels, R., Baumeister, R. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International journal of behavioral development*, 29(1), 58-69.
- Fisak B., Von Lehe A.C. (2012). The relation between the five facets of mindfulness and worry in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 3, 15–21.
- Fisher, V., Li, W. W., Malabu, U. (2023). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on the mental health, HbA1C, and mindfulness of diabetes patients: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(4), 1733-1749.
- Fishbach, A., Labroo, A. A. (2007). Be better or be merry: How mood affects self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 158–173.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319.
- Franco, C., Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., Martínez-Taboada, C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in psychology*, 7, 1385.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234–246.

- Friedman, N. P., Miyake, A., Robinson, J. L., Hewitt, J. K. (2011). Developmental trajectories in toddlers' self-restraint predict individual differences in executive functions 14 years later: a behavioral genetic analysis. *Developmental psychology*, 47(5), 1410.
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077–1099.
- Friese, M., Messner, C., Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1016–1022.
- Fuochi, G., Voci, A. (2020). A deeper look at the relationship between dispositional mindfulness and empathy: Meditation experience as a moderator and dereification processes as mediators. *Personality and Individual Differences*, 165, 110122.
- Gambrel, L. E., Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4), 412–426.
- Gao, B., Ji, Q., Zhang, T., Xu, Y. (2023a). Fear of missing out and phubbing behavior among undergraduates: self-control as a mediator, mindfulness as a moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 51(10), e12684.
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., Li, X. (2023b). Why cannot I stop phubbing? Boredom proneness and phubbing: a multiple mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3727–3738.
- Gao, Y., Zhao, L. (2009). On upgrading college students 'mental resilience and measures of handling network addiction. *Journal Jilin Province Economic Manage Cadre College* 23, 115–117.
- García, M., Lerma, M., Perez, M., Medina, K., Rodríguez-Crespo, A., Cooper, T. (2023). Psychosocial and personality trait associates of phubbing and being phubbed in hispanic emerging adult college students. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04767-y>

- Garland, E., Gaylord, S. (2009). Envisioning a future contemplative science of mindfulness: Fruitful methods and new content for the next wave of research. *Complementary health practice review*, 14(1), 3-9.
- Garland, E. L., Roberts-Lewis, A., Kelley, K., Tronnier, C., Hanley, A. (2014). Cognitive and affective mechanisms linking trait mindfulness to craving among individuals in addiction recovery. *Substance use & misuse*, 49(5), 525-535.
- Garrido, E., Issa, T., Esteban, P., Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7.
- George, D., Mallery, P. (2021). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gerber, J., Wheeler, L. (2009). On being rejected: A meta-analysis of experimental research on rejection. *Perspectives on Psychological Science*, 4(5), 468-488.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Farhadi, M., Chen, Z. (2014). A multi-process model of self-regulation: Influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran. *International journal of psychology*, 49(2), 115-122.
- Gilbert, B. D., Christopher, M. S. (2010). Mindfulness-based attention as a moderator of the relationship between depressive affect and negative cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 514– 521.
- Gill, L. N., Renault, R., Campbell, E., Rainville, P., Khoury, B. (2020). Mindfulness induction and cognition: A systematic review and meta-analysis. *Consciousness and Cognition*, 84, 102991.
- Gill, M. J., Andreychik, M. R. (2007). Explanation and intergroup emotion: Social explanations as a foundation of prejudice-related compunction. *Group Processes & Intergroup Relations*, 10(1), 87-106.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811.

- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., [...], Davidson, R. J. (2016). Does the Five Facet Mindfulness Questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment*, 28(11), 1445–1459.
- Gould, K. L., Ornish, D., Scherwitz, L., Brown, S., Edens, R. P., Hess, M. J., [...] Billings, J. (1995). Changes in myocardial perfusion abnormalities by positron emission tomography after long-term, intense risk factor modification. *Jama*, 274(11), 894-901.
- Greco, L. A., Baer, R. A., Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Green, J. A., O'Connor, D. B., Gartland, N., Roberts, B. W. (2016). The Chernyshenko conscientiousness scales: A new facet measure of conscientiousness. *Assessment*, 23(3), 374–385.
- Green, L., Fry, A. F., Myerson, J. (1994). Discounting of delayed rewards: A life-span comparison. *Psychological Science*, 5, 33–36.
- Grossman, P., Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary buddhism*, 12(1), 219-239.
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 21.
- Guazzini, A., Raimondi, T., Biagini, B., Bagnoli, F., Duradoni, M. (2021). Phubber's emotional activations: The association between PANAS and phubbing behavior. *Future Internet*, 13(12), 311.
- Hagger, M. S. (2013). The multiple pathways by which self-control predicts behavior. *Frontiers in Psychology*, 4, 849.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495–525.

- Halfmann, A., Rieger, D. (2019). Permanently on call: The effects of social pressure on smartphone users' self-control, need satisfaction, and well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(4), 165-181.
- Hallauer, C. J., Rooney, E. A., Billieux, J., Hall, B. J., Elhai, J. (2022). Mindfulness mediates relations between anxiety with problematic smartphone use severity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1).
- Han, J. H., Park, S. J., Kim, Y. (2022). Phubbing as a millennials' new addiction and relating factors among nursing students. *Psychiatry Investigation*, 19(2), 135.
- Hanley, A. W., Mehling, W. E., Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of psychosomatic research*, 99, 13–20.
- Hamilton, N., Kitzman, H., Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 123–134.
- Hartling, L., Hamm, M., Milne, A., [...], Dryden, D. M. (2012). Validity and inter-rater reliability testing of quality assessment instruments. *Agency for Healthcare Research and Quality*, 12, 1-15.
- Hayes, S. C. (2004). Mindfulness and acceptance as new behavioral therapies. W: S. C. Hayes, V. M. Follette, M. M. Linehan (red.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (s. 1–29). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 161.
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual review of psychology*, 62(1), 363-390.
- Heaton, R. K., Pendleton, M. G. (1981). Use of neuropsychological tests to predict adult patients' everyday functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 807–821.

- Hebb, D. O. (1976). Physiological learning theory. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 4, 309–314.
- Heber, E., Ebert, D. D., Lehr, D., Cuijpers, P., Berking, M., Nobis, S. (2017). The effectiveness of internet- and computer-based stress management interventions for employees: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 43(5), 329–340.
- Heckman, J. J. (2006). Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science*, 312, 1900–1902.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 34(5), 486-496.
- Hildebrandt, L. K., Mccall, C., Engen, H. G., Singer, T. (2016). Cognitive flexibility, heart rate variability, and resilience predict fine-grained regulation of arousal during prolonged threat. *Psychophysiology*, 53, 880–890.
- Hodgins, H. S., Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and cognition*, 19(4), 872-878.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Hofmann, W., Gschwendner, T., Friese, M., Wiers, R. W., Schmitt, M. (2008). Working memory capacity and self-regulation: Toward an individual difference perspective on behaviour determination by automatic versus controlled processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 962–977.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277.

- Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., Ussher, M. (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 10(10), 1957-1968.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social cognitive and affective neuroscience*, 3(1), 55-61.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Huppert, F. A., Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264–274.
- Hwang, Y., Park, N. (2015). Exploring the motivations for smartphone use and their implications for mobile services. *Telematics and Informatics*, 32(4), 626–634.
- Iftikhar, M., Tariq, S. (2014). Self-control, narcissistic tendencies and internet addiction among adolescents. *Journal Arts Social Sciences*, 1(2), 37-52.
- Indriyani, M. (2018). Compulsive buying behavior of Rebecca Bloomwood in confession of a shopaholic movie [rozprawa doktorska, Unika Soegijapranata Semarang]. Repozytorium Unika Soegijapranata Semarang. [https://repository.unika.ac.id/16616/1/13.80.0043 MAYA INDRIYANI \(5.52%\)\(OKContentBlm\).COVER.pdf](https://repository.unika.ac.id/16616/1/13.80.0043_MAYA_INDRIYANI_(5.52%)(OKContentBlm).COVER.pdf)
- Isrofin, B., Munawaroh, E. (2021). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15–23.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 655-668.
- Jeong, J., Bae, S. M. (2024). The relationship between perceived stress and smartphone addiction: the mediating effect of rumination and the mediated moderating effect of mindfulness. *Psychiatry Investigation*, 21, 340–351.

- Jha, A. P., Krompinger, J., Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective Behavioral Neuroscience*, 7, 109–119.
- Jiang, X., Lu, Y., Hong, Y., Zhang, Y., Chen, L. (2022). A network comparison of motives behind online sexual activities and problematic pornography use during the COVID-19 outbreak and the post-pandemic period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19105870>
- Jiang, Y., Liao, J., Chen, J., Hu, Y., Du, P. (2022). Motivation for users' knowledge-sharing behavior in virtual brand communities: a psychological ownership perspective. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 34(10), 2165–2183.
- Jiang, Y., Lin, L., Hu, R. (2023). Parental phubbing and academic burnout in adolescents: the role of social anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 14, 1157209.
- Johnson, N. J., Kil, H., Pauly, T., Ashe, M. C., Madden, K. M., Murphy, R. A., [...] Hoppmann, C. A. (2025). Dynamic associations between daily acting with awareness and emotion regulation in individuals living with the effects of a stroke. *Social Science & Medicine*, 366, 117635.
- Jones, S. M., Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115-1128.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. W: S. L. Segal, J. M. G. Williams, J. Teasdale (red.), *Clinical handbook of mindfulness* (s. 145–168). Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Życie, piękna katastrofa. Jak dzięki uważności poradzić sobie ze stresem, bólem i chorobą*. (M. Górnicka, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R., Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), 159-774.
- Kaczmarek, L. D., Behnke, M., Dzon, M. (2019). The Gengar effect: excessive Pokémon Go players report stronger smartphone addiction, phubbing, pain, and vision-related problems. *PsyArXiv*, 1–37.
- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V., Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media & Communication*, 6(3), 331-349.
- Kang, S. K., Chasteen, A. L. (2009). The development and validation of the age-based rejection sensitivity questionnaire. *The Gerontologist*, 49(3), 303-316.
- Kang, Y., Gruber, J., Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169–182.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., [...], Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60–74.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kassel, J. D., Wardle, M., Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addictive behaviors*, 32(6), 1164–1176.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 15(2), 197-204.

- Katz, E., Blumler, J. G., Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. W: J. G. Blumler, E. Katz (red.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (s. 19– 32). Sage.
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E., Duran, R. L. (2017). Sports scores and intimate moments: An expectancy violations theory approach to partner cell phone behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 81(5), 619-640.
- Kemper, K. J. (2017). Brief online mindfulness training: immediate impact. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22(1), 75–80.
- Kendall, P. C., Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1020–1029.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041–1056.
- Khang, H., Kim, J. K., Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424.
- Khare, S., Qasim, S. H. (2019). Phubbing—a growing trend among youth. *International Journal of Applied Social Science*, 6(4), 812-816.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., [...] Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.
- Khoury, B., Manova, V., Adel, L., Dumas, G., Lifshitz, M., Vergara, R. C., [...], Rej, S. (2023). Triprocess model of interpersonal mindfulness: theoretical framework and study protocol. *Frontiers in Psychology*, 14, 1130959.
- Kieras, J. E., Tobin, R. M., Graziano, W. G., Rothbart, M. K. (2005). You can't always get what you want: Effortful control and children's response to undesired gifts. *Psychological Science*, 16, 391–396.

- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control, and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.
- Kim, J. H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282–291.
- Kim, J., Lee, K. (2022). The association between physical activity and smartphone addiction in Korean adolescents: the 16th Korea youth risk behavior web-based survey, 2020. *Healthcare*, 10(4), 40702.
- Kim, J. H., Seo, M., David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- Kirby, K. N., Petry, N. M., Bickel, W. K. (1999). Heroin addicts have higher discount rates for delayed rewards than non-drug-using controls. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 78–87.
- Klinger, E., Cox, W. M. (2004). Motivation and the theory of current concerns. *Handbook of motivational counseling*, 3–27.
- Knausenberger, J., Giesen-Leuchter, A., Echterhoff, G. (2022). Feeling ostracized by others' smartphone use: The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology*, 13, 883901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883901>.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 107-111.
- Kochanska, G., Murray, K., Jacques, T. Y., Koenig, A. L., Vandegeest (1996). Inhibitory control in young children and its role in emerging internalization. *Child Development*, 67, 490–507.
- Konarski, R. (2009). *Modele równań strukturalnych: teoria i praktyka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Krach, S., Paulus, F. M., Bodden, M., Kircher, T. (2010). The rewarding nature of social interactions. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 4, 1141.
- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*, 302(12), 1284–1293.
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., Owen, R. (2021). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: A systematic review. *Mindfulness*, 12(1), 1-28.
- Krieger, T., Martig, D. S., van den Brink, E., Berger, T. (2016). Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions*, 6, 64–70.
- Kramer, A. F., Humphrey, D. G., Larish, J. F., Logan, G. D. (1994). Aging and inhibition: Beyond a unitary view of inhibitory processing in attention. *Psychology and Aging*, 9, 491–512.
- Krueger, R. F., Caspi, A., Moffitt, T. E., White, J., Stouthamer-Loeber, M. (1996). Delay of gratification, psychopathology, and personality: Is low self-control specific to externalizing problems? *Journal of Personality*, 64, 107–129.
- Kuntsche, E., Wiers, R. W., Janssen, T., Gmel, G. (2010). Same wording, distinct concepts? Testing differences between expectancies and motives in a mediation model of alcohol outcomes. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 18(5), 436–444. <https://doi.org/10.1037/a0019724>
- Kurt, A. A., Dogan, E., Erdogmus, Y. K., Emiroglu, B. G. (2018). Examining Computer Gaming Addiction in Terms of Different Variables. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 10(1), 29–40.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1105–1112.
- Kwapis, K., Bartczuk, R. P. (2020). The development and psychometric properties of the Polish version of the self-control scale. *Ann UMCS*, 33(3), 123.

- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936.
- König, L. M., Allmeta, A., Christlein, N., Van Emmenis, M., Sutton, S. (2022). A systematic review and meta-analysis of studies of reactivity to digital in-the-moment measurement of health behaviour. *Health Psychology Review*, 16(4), 551–575.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521.
- Lai, E. R. (2011). Motivation: A literature review. *Person Research's Report*, 6, 40–41.
- Lai, X., Hu, C., Ying, L., Xu, H., Zhao, C., Yang, X., [...] Zhang, G. (2022). Risk and protective factors associated with smartphone addiction and phubbing behavior among college students in China. *Psychological Reports*, 126(5), 2172-2190.
- Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 1171-1176.
- Latifa, R., Mumtaz, E. F., Subchi, I. (6–8 listopada 2019). *Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, empathy and self-control* [referat]. 7th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM), Sumatra, Indonezja.
- LaRose, R., Lin, C. A., Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media psychology*, 5(3), 225-253.
- Lasén, A. (2006). How to be in two places at the same time: Mobile phone uses in public places. *Mobile communication in everyday life: Ethnographic views, observations and reflections*, 227-252.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445– 1468.

- Lavender, J. M., Jardin, B. F., Anderson, D. A. (2009). Bulimic symptoms in undergraduate men and women: contributions of mindfulness and thought suppression. *Eating Behaviors*, 10(4), 228–231.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., [...] Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.
- Lee, C., Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10–17.
- Lee, J., Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1-6.
- Lebuda, I., Zabelina, D. L., Karwowski, M. (2016). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness–creativity link. *Personality and Individual Differences*, 93, 22-26.
- Lei, H., Mao, W., Cheong, C. M., Wen, Y., Cui, Y., Cai, Z. (2020). The relationship between self-esteem and cyberbullying: A meta-analysis of children and youth students. *Current Psychology*, 39(3), 830-842.
- Lejuez, C. W., Read, J. P., Kahler, C. W., Richards, J. B., Ramsey, S. E., Stuart, G. L., [...], Brown, R. A. (2002). Evaluation of a behavioral measure of risk taking: the Balloon Analogue Risk Task (BART). *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(2), 75.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Leung, L., Wei, R. (2000). More than just talk on the move: Uses and gratifications of the cellular phone. *Journalism & mass communication quarterly*, 77(2), 308–320.
- Levesque, C., Copeland, K. J., Pattie, M. D., Deci, E. L. (2010). Intrinsic and extrinsic motivation. W: P. Peterson, E. Baker, B. McGaw (red.), *International encyclopedia of education* (wyd. 3, s. 618–623). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-044894-7.00612-6>

- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.
- Li, J., Ma, W., Zhang, M., Wang, P., Liu, Y., Ma, S. (2021). Know yourself: physical and psychological self-awareness with lifelog. *Frontiers in Digital Health*, 3, 676824.
- Li, J. B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y. G., Di Riso, D. (2016). Positive coping as mediator between self-control and life satisfaction: Evidence from two Chinese samples. *Personality and Individual Differences*, 97, 130–133.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., Lei, H. (2021). The relationship between self-control and internet addiction among students: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755.
- Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P., Lazar, M. (2017). Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *Journal of substance abuse treatment*, 75, 62-96.
- Liang, P., Jiang, H., Wang, H., Tang, J. (2024). Mindfulness and impulsive behavior: exploring the mediating roles of self-reflection and coping effectiveness among high-level athletes in Central China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1304901.
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, 185, 111241.
- Lilja, J. L., Lundh, L.G., Josefsson, T., Falkenström, F. (2013). Observing as an essential facet of mindfulness: a comparison of FFMQ patterns in meditating and non-meditating individuals. *Mindfulness*, 4(3), 203–212.
- Lin, Y. H., Fang, C.H., Hsu, C.L. (2014). Determining uses and gratifications for mobile phone apps. W: J. J. Park, Y. Pan, C.S. Kim, Y. Yang (red.), *Lecture notes in electrical engineering: Future information technology* (s.661–668). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-55038-6_103
- Lindström, B., Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health promotion international*, 21(3), 238-244.

- Ling, R. (1996). One can talk about common manners!": The use of mobile telephones in inappropriate situations. *Communications on the Move: The experience of mobile telephony in the 1990s*, 60-78.
- Ling, R. (2012). *Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society*. MIT press.
- Liu, C., Ma, J. (2020). Social support through online social networking sites and addiction among college students: The mediating roles of fear of missing out and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 39(6), 1892-1899.
- Liu, Q.Q., Zhou, Z.K., Yang, X.J., Kong, F.C., Sun, X.J., Fan, C.Y. (2018). Mindfulness and sleep quality in adolescents: Analysis of rumination as a mediator and self-control as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 122, 171–176.
- Liu, Q. Q., Yang, X. J., Nie, Y. G. (2023). Interactive effects of cumulative social-environmental risk and trait mindfulness on different types of adolescent mobile phone addiction. *Current Psychology*, 42(20), 16722-16738. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02899-1>.
- Liu, Z., Jia, Y., Li, M., Meng, X., Shang, B., Wang, C., Chen, L. (2022). Effectiveness of online mindfulness-based interventions for improving mental health in patients with physical health conditions: Systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 37, 52-60.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 272–292.
- Logue, A. W. (1988). Research on self-control: An integrating framework. *Behavioral and Brain Sciences*, 11, 665–709.
- Lopez, A., Suglia, S., Lewis, T., Parra Pulgarin, S., Perez, C., Rosal, M., [...] Spruill, T. (2025). Abstract P2016: Feasibility, acceptability, and preliminary effects of a 4-week mindfulness-based stress reduction program for young women in Puerto Rico. *Circulation*, 151(Suppl_1).
- Lu, J., Huffman, K. (2017). A meta-analysis of correlations between trait mindfulness and impulsivity: Implications for counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(4), 345–359.

- Lueke, A., Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 284–291.
- Lueke, A., Gibson, B. (2016). Brief mindfulness meditation reduces discrimination. *Psychology of Consciousness*, 3, 34–44.
- Lustyk, M. K., Chawla, N., Nolan, R. S., Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advances in mind-body medicine*, 24(1), 20–30.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS one*, 3(3), e1897.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., [...] Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 776-785.
- Ly, Y., Qiao, X., Leng, J., Zheng, Y., Guo, Q. (2021). Mindfulness promotes online prosocial behavior via cognitive empathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7017.
- MacDonald, H. Z. (2021). Associations of five facets of mindfulness with self-regulation in college students. *Psychological reports*, 124(3), 1202–1219.
- Maddali Bongi, S. (2017). Mindfulness meditation: An interesting opportunity for the rheumatologist. *Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 3, 555607.
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 111-115.
- Mao, T., Pan, W., Zhu, Y., Yang, J., Dong, Q., Zhou, G. (2018). Self-control mediates the relationship between personality trait and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 129, 70–75.

- Maran, T., Woznica, M., Moder, S., Furtner, M., Jehle, E., Hörner, S., Hugger, G. (2021). Overcoming automaticity through meditation. *Mindfulness*, 12(12), 2896-2907.
- Marino, C., Melodia, F., Pivetta, E., Caselli, G., Mansueto, G., Canale, N., [...], Spada, M. (2022). Problematic cyberpornography use in men and women: The role of desire thinking and craving. *Journal of behavioral addictions*, 11, 236–236.
- Marx, R. (2019). Navigating dilemmas in training people to deliver non-eight-week adapted mindfulness-based interventions. *Mindfulness*, 10(7), 1217-1221.
- Masicampo, E. J., Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18, 255–258.
- Maymin, P. Z., Langer, E. J. (2021). Cognitive biases and mindfulness. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-11.
- McClintock, A. S., Brown, R. L., Coe, C., Zgierska, A., Barrett, B. (2019). Mindfulness Practice and Stress Following Mindfulness-Based Stress Reduction: Examining Within-Person and Between-Person Associations with Latent Curve Modeling. *Mindfulness*, 10, 1905–1914.
- McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, D. M., Maxwell, K. (2015). Are Facebook “friends” helpful? Development of a Facebook-based measure of social support and examination of relationships among depression, quality of life, and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 499-505.
- McCracken, L., Thompson, M. (2009). Components of mindfulness in patients with chronic pain. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 75–82.
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of popular media culture*, 5(1), 85.
- Mehrabian, A. (1972). Nonverbal communication. W: J. K. Cole (red.), *Nebraska symposium on motivation*, 1971. University of Nebraska Press.

- Melodia, F., Canale, N., Griffiths, M. D. (2022). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 996. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Meng, F., Xuan, B. (2023). Boredom proneness on Chinese college students' phubbing during the COVID-19 outbreak: the mediating effects of self-control and bedtime procrastination. *Journal of Healthcare Engineering*, 2023(1), 4134283.
- Meng, H., Cao, H., Hao, R., Zhou, N., Liang, Y., Wu, L., Jiang, L., Ma, R., Li, B., Deng, L., Lin, Z., Lin, X., Zhang, J. (2020). Smartphone use motivation and problematic smartphone use in a national representative sample of Chinese adolescents: The mediating roles of smartphone use time for various activities. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 163–174.
- Meng, J., Martinez, L., Holmstrom, A., Chung, M., Cox, J. (2017). Research on social networking sites and social support from 2004 to 2015: A narrative review and directions for future research. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), 44-51.
- Merrett, F. (2006). Reflections on the Hawthorne effect. *Educational Psychology*, 26(1), 143–146.
- Metcalfe, J., Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.
- Miles, E., Sheeran, P., Baird, H., Macdonald, I., Webb, T. L., Harris, P. R. (2016). Does self-control improve with practice? Evidence from a six-week training program. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145, 1075–1091.
- Miller, E. K. (2000). The prefrontal cortex: No simple matter. *Neuroimage*, 2, 447–450.
- Miller, G. A., Galanter, E., Pribram, K. H. (1960). The integration of plans. W: G. A. Miller, E. Galanter, K. H. Pribram, *Plans and the structure of behavior* (s. 95–102). Henry Holt and Co.
- Miller-Ott, A. E., Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, 68(2), 190-207.

- Miller-Ott, A. E., Kelly, L. (2016). Competing discourses and meaning making in talk about romantic partners' cell-phone contact with non-present others. *Communication Studies*, 67(1), 58-76.
- Mischel, W. (1961). Preference for delayed reinforcement and social responsibility. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 62, 1-7.
- Mischel, W., Baker, N. (1975). Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 254-261.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., [...], Shoda, Y. (2011). 'Willpower' over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 252-256.
- Mischel, W., Shoda, Y., Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687-696.
- Mischel, W., Shoda, Y., Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., [...], Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Montag, C., Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.
- Morrow, E. H., Mai, T., Choi, B., Gu, L. Y., Thielking, P., Sandweiss, D., Qeadan, F. (2022). Comparison of mindfulness interventions for healthcare professionals: A mixed-methods study. *Complementary Therapies in Medicine*, 70, 102864.
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12(3), 442.

- Muraven, M. (2007). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality*, 42, 763–770.
- Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24, 446–452.
- Muraven, M., Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789.
- Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K., Kääriäinen, M. (2017). Problematic gaming behaviour in Finnish adolescents and young adults: Relation to game genres, gaming motives and self-awareness of problematic use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(2), 324–338. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9726-7>
- Mérelle, S. Y., Kleiboer, A. M., Schotanus, M., Cluitmans, T. L., Waardenburg, C. M., Kramer, D., [...], van Rooij, T. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional public health study. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 11–19.
- Nazir, T., Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 68–76.
- Nazir, T., Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: A dugout of literature. *Psychology*, 10(6), 819-829.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Newman, J. P., Kosson, D. S., Patterson, C. M. (1992). Delay of gratification in psychopathic and nonpsychopathic offenders. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 630–636.
- Nęcka, E. (2015). Self-control scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*, 3.
- Nisbett, R. E., Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological review*, 84(3), 231.

- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: the role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247.
- Novacek, J., Lazarus, R. S. (1990). The structure of personality commitments. *Journal of Personality*, 58, 693–715.
- Nuñez, T., Radtke, T., Eimler, S. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Journal of psychosocial research*, 14.
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., Black, D. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity reviews*, 15(6), 453-461.
- Odacı, H., Erzen, E., Yeniçeri, İ. (2024). Predictors of phubbing: interpersonal relationships and family relationships. *Trends in Psychology*, 1-17.
- Oeldorf-Hirsch, A., Chen, Y. (2022). Mobile mindfulness: Predictors of mobile screen time tracking. *Computers in Human Behavior*, 129, 107170.
- Oremus, W. (2017). *Facebook was designed to be addictive. Does that make it evil?* Slate. <https://slate.com/technology/2017/11/facebook-was-designed-to-be-addictive-does-that-make-it-evil>
- Osin, E. N., Turilina, I. I. (2022). Mindfulness meditation experiences of novice practitioners in an online intervention: Trajectories, predictors, and challenges. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 101-121.
- Öğütçü, G., Çirakoğlu, O. C., Cula, S. (2016). Information security in the world of digital natives: how internet addiction, sensation seeking and information security behaviors are related. *International Journal of Management Applied Sciences*, 83, 79-84.
- Pallini, S., Chirumbolo, A., Morelli, M., Baiocco, R., Laghi, F., Eisenberg, N. (2018). The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 144(5), 501.

- Pandey, A., Hale, D., Das, S., Goddings, A. L., Blakemore, S. J., Viner, R. M. (2018). Effectiveness of universal self-regulation–based interventions in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 172(6), 566-575.
- Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S., Campbell, S. W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. *Mobile Media & Communication*, 3(3), 383-400. <https://doi.org/10.1177/2050157915576046>
- Panova, T., Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202.
- Park, N., Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.
- Park, N., Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea: Diverse dimensions of smartphone use and individual traits. *Journal of Communication Research*, 51(1), 100–132. <https://doi.org/10.22174/jcr.2014.51.1.100>
- Park, S., Kang, M., Kim, E. (2014). Social relationship on problematic internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self- esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349–357.
- Parks, L., Guay, R. P. (2009). Personality, values, and motivation. *Personality and individual differences*, 47(7), 675–684.
- Parmaksız, İ. (2022). The effect of phubbing, a behavioral problem, on academic procrastination: The mediating and moderating role of academic self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 60(1), 105-121. <https://doi.org/10.1002/pits.22765>.
- Parmaksız, İ. (2021). Sosyotelizm (Phubbing) ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 1387–1420.

- Parmaksız, İ. (2019). Relationship of Phubbing, a Behavioral Problem, with Assertiveness and Passiveness: A Study on Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(3), 34-45.
- Patton J. H., Stanford M. S., Barratt E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology* 51, 6, 768–774.
- Peleg, O., Boniel-Nissim, M. (2024). Exploring the personality and relationship factors that mediate the connection between differentiation of self and phubbing. *Scientific Reports*, 14(1), 6572. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55560-1>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Permata, B., Rahaju, S., Yunanto, T. A. R. (2023). Phubbing in millennial generation: The influence of fear of missing out and self-control. *Journal of Educational, Health, Community Psychology*, 12(1), 220-235.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of clinical psychology*, 71(9), 871-884.
- Phing, A. M., Xin, C. Y., Jun, L. P. (2019). *The impact of loneliness and fear of missing out in predicting phubbing behaviour among undergraduates in Malaysia* [praca licencjacka, Universiti Tunku Abdul Rahman]. UTAR Institutional Repository. https://eprints.utar.edu.my/3210/1/fyp_PY_2019_AMP_-_1505415.pdf
- Pickard, J. A., Deane, F. P., Gonsalvez, C. J. (2025). The Effectiveness of Online Mindfulness Training for Psychologists—A Brief Report. *Psychological Reports*, 00332941241311008.
- Piedmont, R.L. (2023). Social Desirability Bias. W: F. Maggino, (red.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2746
- Pilarska, A., Baumeister, R. F. (2018). Psychometric properties and correlates of the Polish version of the Self-Control Scale (SCS). *Polish Psychological Bulletin*, 49(1), 95–106.

- Pirson, M. A., Langer, E. (2015). Developing the Langer Mindfulness Scale. *Academy of Management Proceedings*, 2015(1), 11308.
- Piquero, A. R., Jennings, W. G., Farrington, D. P., Diamond, B., Gonzalez, J. M. R. (2016). A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 12, 249–264.
- Polderman, T. J., Benyamin, B., De Leeuw, C. A., Sullivan, P. F., Van Bochoven, A., Visscher, P. M., Posthuma, D. (2015). Meta-analysis of the heritability of human traits based on fifty years of twin studies. *Nature genetics*, 47(7), 702-709.
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & mental health*, 21(1), 77-87.
- Pratits, N. T., Efendy, M. (2025). Revealing the Impact of Avoidant Attachment Style and Self-Regulation on Phubbing Behavior. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 5(2), 135–144.
- Pratt, T. C., Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology*, 38, 931–964.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9, 1206-1215.
- Priddy, S. E., Howard, M. O., Hanley, A. W., Riquino, M. R., Friberg-Felsted, K., Garland, E. L. (2018). Mindfulness meditation in the treatment of substance use disorders and preventing future relapse: neurocognitive mechanisms and clinical implications. *Substance abuse and rehabilitation*, 103-114.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 237–246.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.

- Radoń, S. (2014a). Walidacja Skali świadomej obecności. *Studia Psychologica: Theoria et praxis*, 14(1), 50-69.
- Radoń, S. (2014b). Validation of the polish adaptation of the five facet mindfulness questionnaire. *Roczniki Psychologiczne*, 17(4), 737-758.
- Radoń, S. (2017a). *Czy medytacja naprawdę działa?* Wydawnictwo WAM.
- Radoń, S. (2017b). Fryburski Inwentarz Uważności FIU-14 (polska adaptacja i walidacja Freiburg Mindfulness Inventory). *Studia Psychologica*, 17(1), 85–100.
- Radoń, S., Rydzewska, M. (2019). Validation of the Polish version of the short form of the five facet mindfulness questionnaire. *Roczniki Psychologiczne*, 21(3), 279-298.
- Radoń, S. (2020). Uważność i jej pomiar. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 20(1), 5–19.
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion*, 17(2), 224.
- Rahman, M. A., Duradoni, M., Guazzini, A. (2022). Identification and prediction of phubbing behavior: A data-driven approach. *Neural Computing and Applications*, 34(5), 3885-3894.
- Randal, C., Pratt, D., Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: a systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378.
- Rapgay, L., Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 148-162.
- Raphiphatthana, B., Jose, P. E., Kielpikowski, M. (2016). How do the facets of mindfulness predict the constructs of depression and anxiety as seen through the lens of the tripartite theory? *Personality and Individual Differences*, 93, 104-111.
- Rasmussen, M. K., Pidgeon, A. M. (2010). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227–233
- Rawn, C. D., Vohs, K. D. (2011). People use self-control to risk personal harm: An intra-interpersonal dilemma. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 267-289.

- Reavley, N., Pallant, J. (2009). Development of a scale to assess the meditation experience. *Personality and Individual Differences*, 47 (6), 552-547.
- Rehman, M., Saleem, S., Ashraf, M., Raza, N. (2023). Effects of emotion regulation activities on phubbing and family relationships among adolescents. *International Journal of Social Science & Entrepreneurship*, 3(3), 208-221.
- Reynolds, D. (2003). Mindful parenting: a group approach to enhancing reflective capacity in parents and infants. *Journal of Child Psychotherapy*, 29(3), 357–374.
- Roberts, J. A., David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134–141.
- Roberts, J. A., David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217.
- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 68(1), 117-131.
- Rogers, J. M., Ferrari, M., Mosely, K., Lang, C. P., Brennan, L. (2017). Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. *Obesity reviews*, 18(1), 51-67.
- Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A., Cantero-Garlito, P. A. (2021). Analysis of Occupational Balance and Its Relation to Problematic Internet Use in University Occupational Therapy Students. *Healthcare*, 9, 197.
- Rothbart, M. K., Ellis, L. K., Rueda, M. R., Posner, M. I. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of Personality*, 71, 1113–1143.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5–37.

- Rubin, A. M. (2002). The uses-and-gratifications perspective of media effects. W: J. Bryant, D. Zillmann (red.), *Media effects: Advances in theory and research* (s. 525–548). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Rudkin, E., Medvedev, O. N., Siegert, R. J. (2018). The five-facet mindfulness questionnaire: why the observing subscale does not predict psychological symptoms. *Mindfulness*, 9, 230–242.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycok, C., Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 142(10), 1017.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and social Psychology*, 60(1), 53–78.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological assessment*, 28(7), 819.
- Salloway, S. G., Fischer, W. P. (2007). Mindfulness practice: a rasch variable construct innovation. *Journal of Applied Measurement*, 8(4), 359–372.
- Sancho, M., De Gracia, M., Rodriguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., [...] Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 9, 95.
- Sanders, W. A., Lam, D. H. (2010). Ruminative and mindful self- focused processing modes and their impact on problem solving in dysphoric individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 747–753.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. (2013). Assessment of mindfulness: review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17.

- Sharp, P. B., Sutton, B. P., Paul, E. J., Sherepa, N., Hillman, C. H., Cohen, N. J., [...] Barbey, A. K. (2018). Mindfulness training induces structural connectome changes in insula networks. *Scientific reports*, 8(1), 7929.
- Schlegel, K., Grandjean, D., Scherer, K. R. (2013). Constructs of social and emotional effectiveness: Different labels, same content?. *Journal of research in personality*, 47(4), 249-253.
- Schmeichel, B. J., Zell, A. (2007). Trait self-control predicts performance on behavioral tests of self-control. *Journal of Personality*, 75, 1–13.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33–46.
- Schmidt-Barad, T., Chernyak-Hai, L. (2024). Phubbing makes the heart grow callous: effects of phubbing on pro-social behavioral intentions, empathy and self-control. *Psychological Reports*, 00332941241284917.
- Schneider, F. M., Hitzfeld, S. (2021). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1075–1088.
- Schumer, M. C., Lindsay, E. K., Creswell, J. D. (2018). Brief mindfulness training for negative affectivity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86(7), 569.
- Schütze, R., Rees, C., Preece, M., Schütze, M. (2010). Low mindfulness predicts pain catastrophizing in a fear-avoidance model of chronic pain. *Pain*, 148(1), 120–127.
- Schwebel, F. J., Korecki, J. R., Witkiewitz, K. (2020). Addictive behavior change and mindfulness-based interventions: Current research and future directions. *Current addiction reports*, 7, 117–124.
- Seger, C. A. (2006). The basal ganglia in human learning. *The neuroscientist*, 12(4), 285-290. <https://doi.org/10.1177/1073858405285632>

- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: the mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111.
- Sevinc, G., Hölzel, B. K., Greenberg, J., Gard, T., Brunsch, V., Hashmi, J. A., [...] Lazar, S. W. (2019). Strengthened hippocampal circuits underlie enhanced retrieval of extinguished fear memories following mindfulness training. *Biological psychiatry*, 86(9), 693-702.
- Sevinc, G., Greenberg, J., Hölzel, B. K., Gard, T., Calahan, T., Brunsch, V., [...] Lazar, S. W. (2020). Hippocampal circuits underlie improvements in self-reported anxiety following mindfulness training. *Brain and behavior*, 10(9), e01766.
- Shapiro, D. H. (2017). A system's approach to meditation research: Guidelines and suggestions. W: *Meditation* (s. 32-47). Routledge.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shen, X., Wang, H. Z., Rost, D. H., Gaskin, J., Wang, J. L. (2021). State anxiety moderates the association between motivations and excessive smartphone use. *Current Psychology*, 40(4), 1937–1945. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0127-5>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., Switzer, G. E., Primack, B. A., Choukas-Bradley, S. (2020). Emotional support from social media and face-to-face relationships: Associations with depression risk among young adults. *Journal of affective disorders*, 260, 38-44.
- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., Wadley, G. (2023). “Instant Happiness”: Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102958.
- Shonin, E., Van Gordon, W., Griffiths, M. D. (2014). Are there risks associated with using mindfulness for the treatment of psychopathology? *Clinical Practice*, 11(4), 389-392.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and individual differences*, 93, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.007>

- Schuling, R., Huijbers, M., Jansen, H., Metzemaekers, R., Den Brink, E. V., Koster, F., [...] Speckens, A. (2018). The co-creation and feasibility of a compassion training as a follow-up to mindfulness-based cognitive therapy in patients with recurrent depression. *Mindfulness*, 9(2), 412-422.
- Singer, J. L. (1955). Delayed gratification and ego development: implications for clinical and experimental research. *Journal of Consulting Psychology*, 19, 259–266.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749–771.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S. W., Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 157–166.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Hwang, Y. S., Anālayo, Bh (2019). Effects of Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) training are equally beneficial for mothers and their children with Autism Spectrum Disorder or with intellectual disabilities. *Frontiers in Psychology*, 10, 385.
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2659-2672.
- Skrondal, A., Rabe-Hesketh, S. (2004). *Generalized latent variable modeling: Multilevel, longitudinal, and structural equation models*. Chapman and Hall/CRC.
- Slagter, H. A., Davidson, R. J., Lutz, A. (2011). Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Frontiers in human neuroscience*, 5, 17.
- Slutsky, J., Rahl, H., Lindsay, E. K., Creswell, J. D. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and social threat. W: J.C., Karremans, E. K., Papies (red.) *Mindfulness in social psychology* (s. 79–93). Routledge.
- Solloway, S. (2001). Mindfulness, the hermeneutic imagination and jouissance: action inquiry and transformations in classroom practice. *Journal of Curriculum Theorizing*, 17(4), 155–170.

- Solnick, J. V., Kannenberg, C. H., Eckerman, D. A., Waller, M. B. (1980). An experimental analysis of impulsivity and impulse control in humans. *Learning and Motivation*, 11, 61–77.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 384–394.
- Song, W. J., Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Spears, C. A. (2019). Mindfulness-based interventions for addictions among diverse and underserved populations. *Current opinion in psychology*, 30, 11-16.
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., Bohlmeijer, E. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical psychology review*, 45, 102-114.
- Sriwilai, K., Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427–434.
- StataCorp (2021). *Stata Statistical Software: Release 17*. College Station, TX: StataCorp LLC.
- Stipek, D. J. (1996). Motivation and instruction. *Handbook of educational psychology*, 1, 85–113.
- Stop Phubbing (b.d.), *Definition and disturbing phubbing stats*. Pobrane 11.07.2023 z: <https://web.archive.org/web/20120901204042/http://stopphubbing.com/>
- Sugiura, T., Sugiura, Y. (2014). Common factors of meditation, focusing, and cognitive behavioral therapy: longitudinal relation of self-report measures to worry, depressive, and obsessive-compulsive symptoms among nonclinical students. *Mindfulness*, 5(6), 666–675.
- Sullivan, B. M., George, A. (2023). The association of motives with problematic smartphone use: A systematic review. *Cyberpsychology*, 17(1), 2.
- Sun, J., Yoon, D. (2023). Not my fault to phub friends! Individual, social, and technological influences on phubbing and its consequences. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1), 4059010.

- Sun, J., Miller, C. H. (2023). Insecure attachment styles and phubbing: The mediating role of problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1), 4331787.
- Sundar, S. S., Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504–525. <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>
- Tan, K. A., Nik Jaafar, N. R., Bahar, N., Ibrahim, N., Baharudin, A., Wan Ismail, W. S., [...], Sim, S. T. (2024). The dual systems model—impulsivity and narcissism as the reflexive System and self-regulation as the reflective system—of smartphone addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(2), 156-162.
- Tanay, G., Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): development and initial validation. *Psychological assessment*, 25(4), 1286.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Mäntymäki, M. (2022). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149.
- Tang, A. C. Y., Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC nursing*, 20(1), 86.
- Tang, Y. Y., Askari, P., Choi, C. (2020). Brief mindfulness training increased glutamate metabolism in the anterior cingulate cortex. *NeuroReport*, 31(16), 1142-1145.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Tang, Y. Y., Ma, Y. H., Wang, J., Fan, Y. X., Feng, S. G., Lu, Q. L. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104, 17152–17156.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., Yıldırım, M. (2024). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current Psychology*, 43(1), 192-203.
- Tao, Y., Li, C. (2009). Research on the mediating effect of self-control on internet addiction disorder and parental rearing style. *China Journal Health Psychology*, 17, 1444-1447.
- Taormina, R. J., Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *The American journal of psychology*, 126(2), 155–177.
- Taren, A. A., Creswell, J. D., Gianaros, P. J. (2013). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PloS one*, 8(5), e64574.
- Taufik, Alizamar, Afdal, Fikri, M., Ifdil. (2019). Phubbing behaviour in Indonesian students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 263-272.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(2), 275.
- Teng, Z., Li, Y., Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89.
- Teper, R., Inzlicht, M. (2013). Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 85–92.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological inquiry*, 11(3), 149-159.

- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379–384.
- Tincher, M. M., Lebois, L. A. M., Barsalou, L. W. (2016). Mindful attention reduces linguistic intergroup bias. *Mindfulness*, 7, 349–360.
- Tomasino, B., Fabbro, F., Fabbro, F. (2013). Meditation-related activations are modulated by the practices needed to control the focus of attention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 429.
- Tomczyk, Ł., Lizde, E. S. (2022). Nomophobia and Phubbing: Wellbeing and new media education in the family among adolescents in Bosnia and Herzegovina. *Children and Youth Services Review*, 137, 106489.
- Tomfohr, L. M., Pung, M. A., Mills, P. J., Edwards, K. (2015). Trait mindfulness is associated with blood pressure and interleukin-6: exploring interactions among subscales of the Five Facet Mindfulness Questionnaire to better understand relationships between mindfulness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(1), 28-38.
- Turistiati, A. T., Poernomo, B. (2020). The Role of Interpersonal Communication in Students Self-control to Avoid Substance Abuse. *Ijtimā iyya Journal of Muslim Society Research*, 5(2), 84-94.
- Turpyn, C. C., Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: effects on adolescent risk behaviours. *Mindfulness*, 7(1), 246–254
- T'ng, S. T., Ho, K. H., Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159-190.
- Vago, D. R., Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.
- Van Aalderen, J. R., Breukers, W. J., Reuzel, R. P., Speckens, A. E. (2014). The role of the teacher in mindfulness-based approaches: A qualitative study. *Mindfulness*, 5(2), 170-178.

- Van Dam, N. T., Earleywine, M., Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 516–521.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Van den Brink, E., Koster, F. (2015). *Mindfulness-based compassionate living: A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness*. Routledge.
- Van den Brink, E., Koster, F. (2019). Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). W: I. Ivztan (red.), *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness interventions from education to health and therapy*. Routledge.
- Van Prooijen, D. L., Hutteman, R., Mulder, H., van Aken, M. A., Laceulle, O. M. (2018). Self-control, parenting, and problem behavior in early childhood: A multi-method, multi-informant study. *Infant Behavior and Development*, 50, 28-41.
- Vanden Abeele, M. M. (2016). Mobile lifestyles: Conceptualizing heterogeneity in mobile youth culture. *New Media & Society*, 18(6), 908–926.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. W: R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim, Y. Li (red.), *Handbook of Mobile Communication, Culture, and Information* (s. 158–174). Oxford University Press.
- Vanden Abeele, M. M., Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Communication research reports*, 35(4), 303-313.
- Vanden Abeele, M. M., Antheunis, M. L., Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in human behavior*, 62, 562-569.

- Vanden Abeele, M. M., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M., Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-47.
- Vasile, T. (2018). The relation between anxiety, automatic thoughts adjustment and emotional control. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 21(4), 84.
- Vazsonyi, A. T., Pickering, L. E., Junger, M., Hessing, D. (2001). An empirical test of a general theory of crime: A four- nation comparative study of self-control and the prediction of deviance. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 38, 91–131.
- Vazsonyi, A. T., Mikuška, J., Kelley, E. L. (2017). It's time: A meta-analysis on the self-control-deviance link. *Journal of criminal justice*, 48, 48-63.
- Veissière, S. P. L., Stendel, M. (2018). Hypernatural monitoring: a social rehearsal account of smartphone addiction. *Frontiers in Psychology*, 9, 141.
- Venugopal, A., Fenn, J. (2021). Social anxiety, coping and phubbing among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 2349–3429.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2015). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 501-522.
- Vohs, K. D., Faber, R. J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33, 537–547.
- Vohs, K. D., Finkenauer, C., Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138–145.
- Vorderer, P., Krömer, N., Schneider, F. M. (2016). Permanently online–Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694-703.
- Vries, R. E. D., Gelder, J. L. V. (2013). Tales of two self-control scales: Relations with five-factor and hexaco traits. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 756–760.

- Wachs, K., Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481.
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness —the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.
- Walters, K. J., Simons, J. S., Simons, R. M. (2018). Self-control demands and alcohol-related problems: Within-and between-person associations. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(6), 573.
- Wang, E. S. T., Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health*, 7, 247.
- Wang, D. J., Rao, H., Korczykowski, M., Wintering, N., Pluta, J., Khalsa, D. S., Newberg, A. (2011). Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 60–67.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior*, 53, 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17.
- Watkins, M. W. (2021). *A step-by-step guide to exploratory factor analysis with SPSS*. Routledge.
- We are Social (b.d.). *Digital in 2019*. Pobrane 11.07.2023 z: <https://wearesocial.com/uk/digital-2019>
- Weaver, J. L., Swank, J. M. (2021). An Examination of College Students' Social Media Use, Fear of Missing Out, and Mindful Attention. *Journal of College Counseling*, 24(2), 132–145.

- Wei, R. (2008). Motivations for using the mobile phone for mass communications and entertainment. *Telematics and Informatics*, 25(1), 36–46. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2006.03.001>
- Weilenmann, A. (2003). “I Can't Talk Now, I'm in a Fitting Room”: Formulating Availability and Location in Mobile-Phone Conversations. *Environment and Planning A*, 35(9), 1589-1605.
- Weiner, B. (1989). *Human motivation*. Psychology Press.
- West, G. L., Drisdelle, B. L., Konishi, K., Jackson, J., Jolicoeur, P., Bohbot, V. D. (2015). Habitual action video game playing is associated with caudate nucleus-dependent navigational strategies. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 282(1808), 20142952.
- White, J. L., Moffitt, T. E., Caspi, A., Bartusch, D. J., Needles, D. J., Stouthamer- Loeber, M. (1994). Measuring impulsivity and examining its relationship to delinquency. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 192–205.
- Willems, Y. E., Li, J. B., Hendriks, A. M., Bartels, M., Finkenauer, C. (2018a). The relationship between family violence and self-control in adolescence: A multi-level meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2468.
- Willems, Y. E., Dolan, C. V., van Beijsterveldt, C. E., de Zeeuw, E. L., Boomsma, D. I., Bartels, M., Finkenauer, C. (2018b). Genetic and environmental influences on self-control: Assessing self-control with the ASEBA self-control scale. *Behavior genetics*, 48(2), 135-146.
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334.
- Williams, P. J., Thayer, J. F. (2009). Executive functioning and health: Introduction to the special series. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 101–105.
- Wills, T. A., Dishion, T. J. (2004). Temperament and adolescent substance use: A transactional analysis of emerging self-control. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 69-81.

- Wills, T. A., Cleary, S., Filer, M., Shinar, O., Mariani, J., Spera, K. (2001). Temperament related to early-onset substance use: Test of a developmental model. *Prevention Science*, 2, 145–163.
- Wills, T. A., Isasi, C. R., Mendoza, D., Ainette, M. G. (2007). Self-control constructs related to measures of dietary intake and physical activity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 41, 551–558.
- Wills, T. A., Walker, C., Mendoza, D., Ainette, M. G. (2006). Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 265–278.
- Witkiewitz, K., Bowen, S. (2010). Depression, craving, and substance use following a randomized trial of mindfulness-based relapse prevention. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(3), 362.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Harrop, E. N., Douglas, H., Enkema, M., Sedgwick, C. (2014). Mindfulness-based treatment to prevent addictive behavior relapse: Theoretical models and hypothesized mechanisms of change. *Substance use & misuse*, 49(5), 513-524.
- Wittmann, M., Peter, J., Gutina, O., Otten, S., Kohls, N., Meissner, K. (2014). Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control. *Personality Individual Differences*, 64(8), 41–45.
- Wolfers, L. N., Schneider, F. M. (2021). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research*, 48(8), 1210-1234.
- World Health Organization. (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision).
- Xiao, X. (2022). Effects of parental phubbing on adolescent problematic social network use: the mediating roles of mindfulness and fear of missing out. *Journal of Innovation and Social Science Research ISSN*, 2591, 6890.
- Xie, X., Tang, X., Wu, S., Shen, X. (2024). Mechanisms of maternal and paternal phubbing on adolescents' self-control: the attenuating effect of having a sibling. *Mobile Media & Communication*, 12(1), 3-22. <https://doi.org/10.1177/20501579231158225>

- Yamagata, S., Takahashi, Y., Kijima, N., Maekawa, H., Ono, Y., Ando, J. (2005). Genetic and environmental etiology of effortful control. *Twin Research and Human Genetics*, 8(4), 300-306.
- Yang, C. C., Barrós-Loscertales, A., Li, M., Pinazo, D., Borchardt, V., Ávila, C., Walter, M. (2019). Alterations in brain structure and amplitude of low-frequency after 8 weeks of mindfulness meditation training in meditation-naïve subjects. *Scientific Reports*, 9(1), 10977.
- Yang, C., Ariati, J., Pham, T., Smith, C. (2023). Motives for digital social multitasking (DSMT) and problematic phone use among adolescents. *Journal of Adolescence*, 96, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.01.001>
- Yao, T., Zheng, Q., Fan, X. (2015). The impact of online social support on patients' quality of life and the moderating role of social exclusion. *Journal of Service Research*, 18(3), 369-383.
- Yue, P. F., Zhang, M., Wei, H. (2020). Effect of Childhood Maltreatment on Internet Addiction: The Role of Mindfulness and Resilience. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 23(06), 1144–1147.
- Zeng, T. A., Xu, M., Zhu, H., Li, F. X., Duan, X. F., An, W. J., Yang, F. Y. (2025). Relationship between mindfulness and self-control in deaf individuals: mediating role of inner peace and moderating role of life experience. *BMC psychology*, 13(1), 16.
- Zeng, W., Ma, Z., Li, H. (2017). Mindfulness and suicidal ideation in Chinese older adults: Perceived stress as mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(5), 733-740.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.
- Zhan, S., Shrestha, S., Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in psychology*, 13, 967339.
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E., Ho, C., Wong, S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57.

- Zhang, K. Z. K., Chen, C., Lee, M. K. (Czerwiec 2014). *Understanding the role of motives in smartphone addiction* [referat]. The Pacific Asia Conference on Information Systems Proceedings. 131.
- Zhang, K. Z. K., Chen, C., Zhao, S. J., Lee, M. K. O. (14-17 grudnia 2014). *Compulsive smartphone use: The roles of flow, reinforcement motives, and convenience* [plakat]. 35th International Conference on Information Systems (ICIS 2014), Auckland, New Zealand.
- Zhang, J., Zheng, Z., Wang, L., Luberto, C. M., Zhang, M. S., Wen, Y., ... & Jiao, C. (2022). Effectiveness of a 4-Day Mindfulness-Based Intervention in a 2-Month Follow-Up for Chinese Incarcerated People. *Behavior Therapy*, 53(5), 981-994.
- Zhang, X. X., Zhu, H. X. (2014). The intervention effect of mindfulness-based cognitive therapy on college students with mobile phone addiction. *Studies of Psychology and Behavior*, 12(3), 391.
- Zhang, Y. X., Dong, S. W., Ding, Q., Chen, Y. Y. (2022). Parental phubbing and adolescent aggression: a dual-pathway model. *Chine Journal Clinical Psychology*, 30(01), 129-133.
- Zhao, X., Lai, X., Huang, S., Li, Y., Dai, X., Wang, H., Wang, Y. (2024). Long-term protective effects of physical activity and self-control on problematic smartphone use in adolescents: a longitudinal mediation analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100585.
- Zhitomirsky-Geffet, M., Blau, M. (2016). Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Computers in Human Behavior*, 64, 682–693.
- Zhong, Z., Jiang, H., Wang, H., Liu, Y. (2024). Mindfulness, social evaluation anxiety, and self-regulation: exploring their association on impulsive behavior among athletes. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1404680.
- Zhu, J., Jiang, Y., Chen, Y., Huang, L., Bao, Z., Zhang, W. (2021). High impulsivity, low self-control and problematic mobile phone use: the effect of poor sleep quality. *Current Psychology*, 40(7), 3265-3271.
- Zhuang, K., Bi, M., Li, Y., Xia, Y., Guo, X., Chen, Q., Du, X., Wang, K., Wei, D., Yin, H., Qiu, J. (2017). A distinction between two instruments measuring dispositional mindfulness and the

correlations between those measurements and the neuroanatomical structure. *Scientific Reports*, 7(1), 1–9.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302.

Zuckerman, M., Eysenck, S. B., Eysenck, H. J. (1978). Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 139–149.

SPIS TABEL

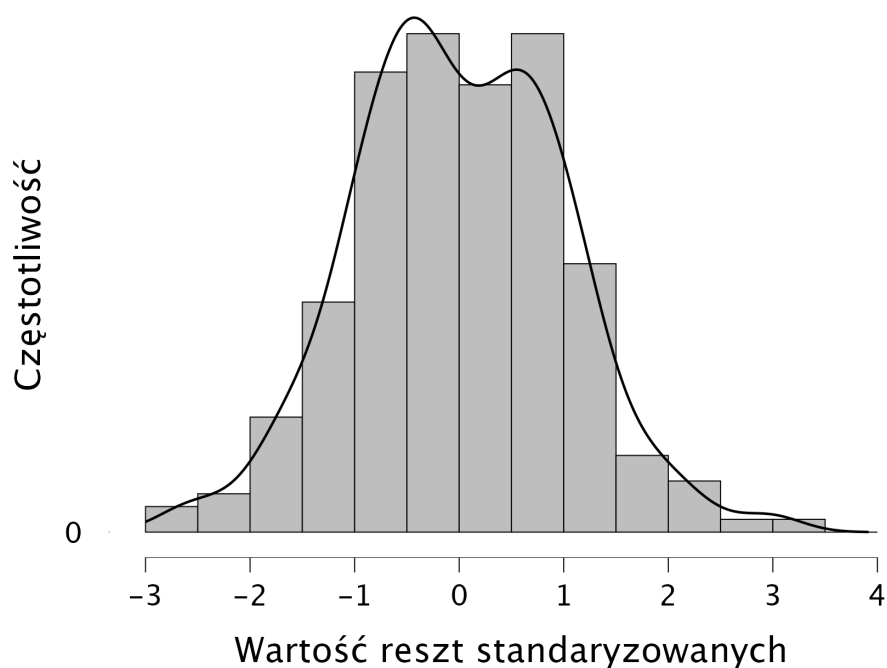
Tabela 1. Operacjonalizacja zmiennych ujętych w modelu powiązań pomiędzy phubbingiem i jego czynnikami a pięcioma czynnikami uważności i samokontrolą.	79
Tabela 2. Statystyki opisowe badanych zmiennych w badaniu 1	85
Tabela 3. Korelacje w badaniu 1	86
Tabela 4. Regresja czynników uważności i samokontroli na phubbing (Model 1)	92
Tabela 5. Regresja czynników uważności i samokontroli na zakłócenia komunikacji (Model 2)	94
Tabela 6. Regresja czynników uważności i samokontroli na obsesję na punkcie telefonu (Model 3)	95
Tabela 7. Operacjonalizacja zmiennych ujętych w modelu powiązań pomiędzy phubbingiem a pięcioma wymiarami uważności w kontekście sprawdzenia skuteczności autorskiego treningu uważności	105
Tabela 8. Statystyki opisowe dla badanych zmiennych w grupie badawczej i kontrolnej w trzech pomiarach	111
Tabela 9. Statystyki dotyczące normalności rozkładu dla zmiennych w grupie badawczej i kontrolnej w trzech pomiarach.	113
Tabela 10. Wpływ treningu uważności na Wymiary uważności - wyniki analiz ANOVA i testów post-hoc	120
Tabela 11. Wpływ treningu uważności na phubbing i jego komponenty - wyniki analiz ANOVA i testów post-hoc	126
Tabela 12. Zgodność częściowa i dominujące kategorie przypisań motywów phubbingu	134
Tabela 13. Operacjonalizacja zmiennych ujętych w modelu motywów phubbingu	137
Tabela 14. Motywy (1-10) wraz z etykietami i treścią odpowiedzi	143
Tabela 15. Deklarowane motywy używania telefonu	144
Tabela 16. Opis statystyczny rozkładu wyników phubbingu i jego komponentów	145
Tabela 17. Współczynniki korelacji pomiędzy motywami używania telefonu i skalami phubbingu	147
Tabela 18. Wyniki modelu GLLMM	150

SPIS RYCIN

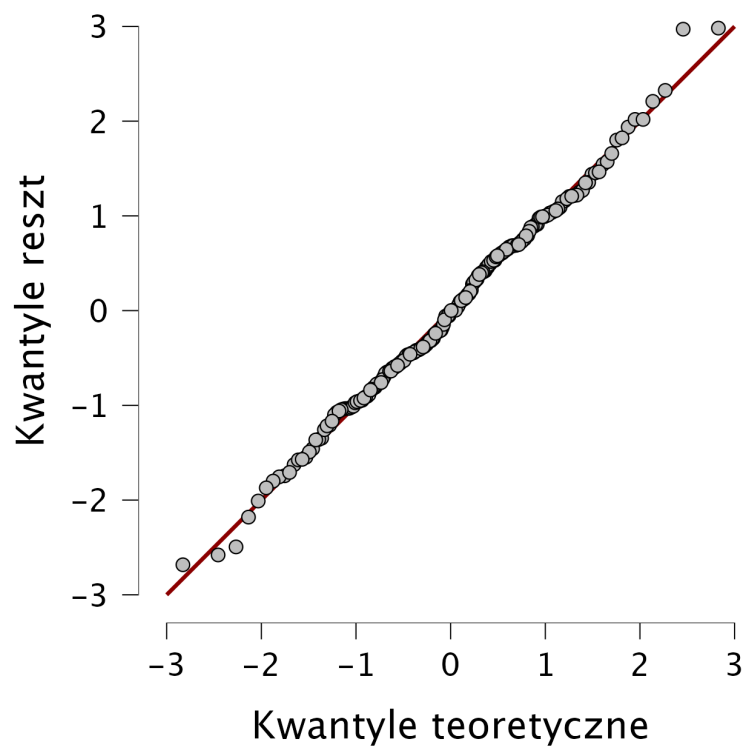
Rycina 1. Model powiązań pomiędzy phubbingiem i jego czynnikami a pięcioma czynnikami uważności i samokontrolą	78
Rycina 2. Schemat badania: ocena wpływu treningu uważności (zmienna niezależna) na poziom phubbingu i uważności (zmienne zależne)	105
Rycina 3. Wykres obrazujący średni poziom niereaktywności w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej	117
Rycina 4. Wykres obrazujący średni poziom świadomego działania w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej	120
Rycina 5. Wykres obrazujący średni poziom phubbingu w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej	125
Rycina 6. Schemat badania: weryfikacja motywów phubbingu za pomocą metody experience sampling.	136
Rycina 7. Rozkład liczby pomiarów uzyskanych u osób badanych w badaniu III.	142
Rycina 8. Rozkład wyniku phubbingu i jego komponentów	146
Rycina 9. Wykres strukturalnym modelu czynnika latentnego	150

ZAŁĄCZNIKI

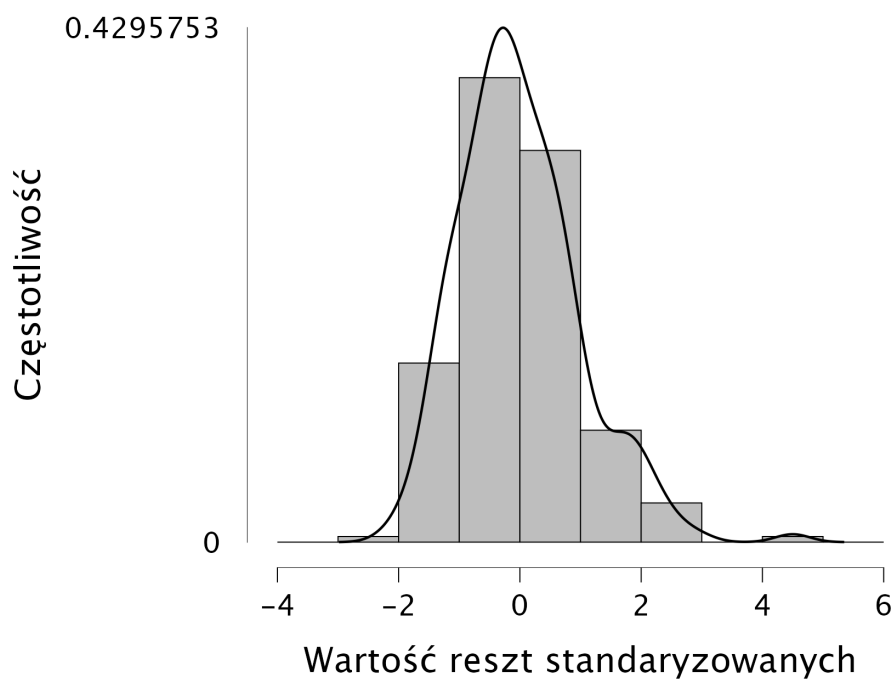
Załącznik 1. Histogram normalności reszt w modelu 1.



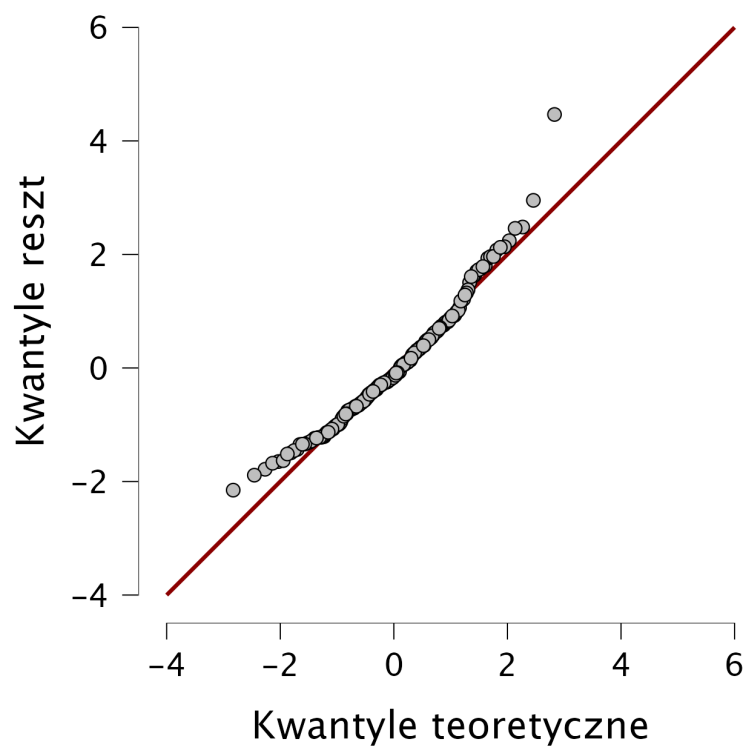
Załącznik 2. Wykres K-K dla reszt standaryzowanych w modelu 1.



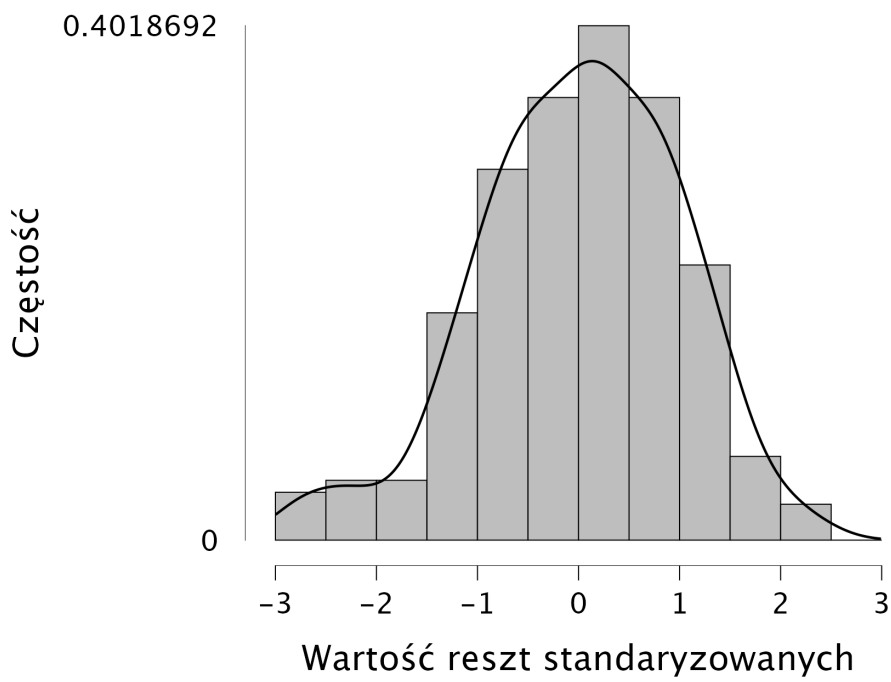
Załącznik 3. Histogram normalności reszt w modelu 2.



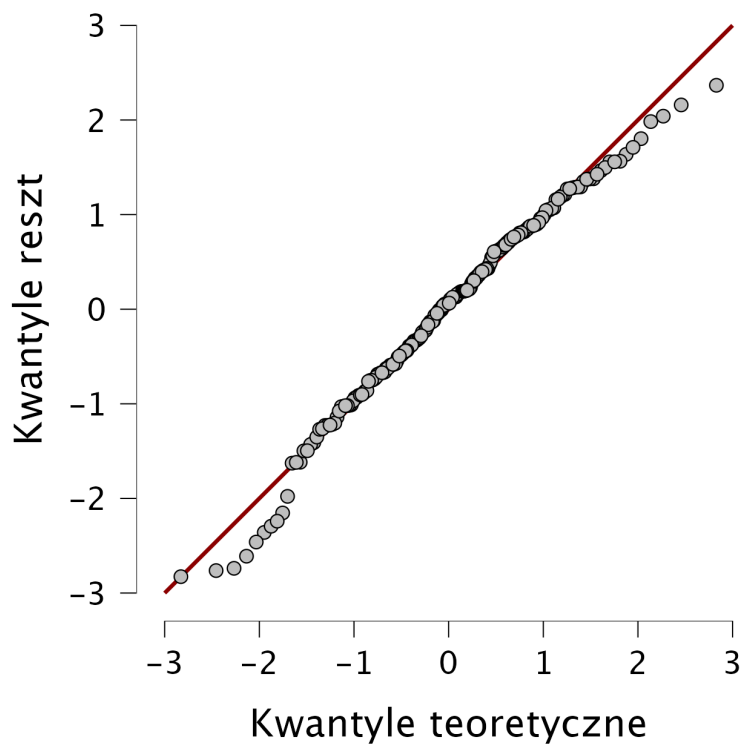
Załącznik 4. Wykres K-K dla reszt standaryzowanych w modelu 2.



Załącznik 5. Histogram normalności reszt w modelu 3.



Załącznik 6. Wykres K-K dla reszt standaryzowanych w modelu 3.



Załącznik 7. Instrukcja dla osób badanych i transkrypcja nagrań autorskiego treningu uważności

Przed osłuchaniem nagrań uczestnicy zapoznawali się z instrukcją: „Pamiętaj abyś podczas słuchania treningu był w komfortowym dla Ciebie miejscu, bez obecności innych osób. Proszę znaleźć zrelaksowaną, wygodną pozycję. Można usiąść na krześle lub na podłodze na poduszce, możesz również się położyć. Staraj się zaprosić siebie na ten trening. W trakcie praktyki mogą pojawić się różne niechciane myśli, które pewnie będziesz chciał odepchnąć. To zupełnie normalne, postaraj się je zauważać i pozwolić im odpłynąć, w miarę możliwości postaraj się wrócić swoją uwagę do przekazywanych na nagraniu instrukcji. W drugim pliku znajdziesz nagranie treningu”

Dzień 1:

Transkrypcja nagrania: „Serdecznie witam Cię na pierwszym treningu uważności. Na początek chciałabym przedstawić czym jest uważność i czego możesz się spodziewać przez kolejne 10 dni. Uważność to specyficzny stan Twojej uwagi, który polega na tym że kierujesz ją w świadomy sposób na konkretne doświadczenia dziejące się chwili obecnej np. pojawiające się myśli w Twojej głowie lub to co dzieje się w Twoim otoczeniu - na dźwięki czy obrazy. Dodatkowo starasz się robić to w sposób nieoceniający i nieosądzający, przyjmujesz rzeczywistość i swoje doznania w sposób taki jakie one są bez nadawania im dodatkowego znaczenia. W trakcie ćwiczeń mogą pojawić się myśli na temat tych ćwiczeń lub samego Ciebie, potraktuj je jako myśl jako taką i postaraj się pokierować swoją uwagę z powrotem na wykonywanie instrukcji które usłyszysz. Pierwsze ćwiczenie jakie chciałabym Ci zaproponować to skanowanie ciała. Możesz wygodnie usiąść na krześle, podłodze lub położyć się na niej czy na łóżku. Zacznij od zwrócenia uwagi na swoje otoczenie, powoli rozglądając się dookoła i zauważając, że w tej chwili jesteś bezpieczny. Możesz zamknąć oczy, jeśli jest to dla Ciebie w porządku lub utrzymać spojrzenie na jednym stałym punkcie w Twoim otoczeniu. Weź kilka głębokich, długich oddechów, zauważasz jaką temperaturę ma wydychane powietrze i jaki przyjemny chłód odczuwasz gdy bierzesz wdech. Weź głęboki wdech, poprowadź powietrze do płuc, ożywiając swoje ciało nową dawką tlenu. W trakcie wydechu zauważasz jak Twoje ciało się odpręża. Zauważ swoje stopy, zwróć uwagę na kontakt ich z podłożem. Ciężar i nacisk, wibracje, ciepło. Oddychaj, wyobraź sobie że Twój oddech kieruje się do czubków palców, przechodzi przed śródstopie aż do pięt. Przekieruj swoją uwagę na Twoje łydki, kolana i uda. Zauważ czy wydają się ciężkie, lekkie, czy pulsują? Zauważ swoje plecy oparte o podłogę lub krzesło, wspierające cię. Zauważasz czy odczuwasz jakieś napięcie w okolicy kręgosłupa, Twoich lędźwiach, łopatkach, ramionach czy karku. Jeśli nie jesteś w stanie zauważyć

doznań we wszystkich obszarach ciała, to jest OK. Jesteśmy bardziej połączeni z pewnymi obszarami ciała niż z innymi, w różnych porach dnia. Przenieś swoją uwagę na obszar brzucha. Weź oddech. Zauważ jak Twoja klatka piersiowa unosi się i opada. Teraz zwróć uwagę na swoje dłonie. Czy odczuwasz napięcie w Twoich rękach, są lekkie, a może ciężkie? Oddychaj. Zwróć uwagę na swoje ramiona. Poczuj wszelkie odczucia w swoich ramionach. Zwróć uwagę na swoją szyję i gardło. Zwróć uwagę czy odczuwasz w tym obszarze różne blokady i napięcie. Zobacz, czy możesz zaprosić do nich poczucie odprężenia. Prześlij teraz swój oddech do mięśni twarzy, rozluźnij czoło, policzki i żuchwę. Następnie zauważ, że całe twoje ciało jest obecne. Weź jeszcze jeden oddech. Bądź świadomy całego swojego ciała najlepiej jak potrafisz. Weź jeszcze jeden oddech. Powoli otwórz oczy, nie skupiając się na niczym w szczególności. Pozwól głowie i szyi delikatnie obracać się, przyjmując przestrzeń, w której się znajdujesz. Kiedy poczujesz się gotowy, możesz powrócić do tu i teraz. Do zobaczenia jutro!”

Dzień 2:

Transkrypcja nagrania: „Dzisiaj chciałabym zaprosić Cię do uważnego działania. Uważność możemy praktykować podczas codziennych zajęć, w ciągu dnia również możemy znaleźć chwilę aby być w niej obecni tu i teraz. Na przykład takim zajęciem może być uważny prysznic. Gdy będziesz dzisiaj z niego korzystał, zrób to trochę inaczej niż zwykle. Na początku odkręcając wodę zwróć uwagę na dźwięk jaki zostaje wywołany przez krople spadające na podłogę. Potem zobacz jak woda spływa w dół, aż do odpływu prysznica, zauważ jej drogę. Następnie wchodząc pod strumień wody, przekieruj swoją uwagę na to jak odczuwasz wodę dotykającą i spływającą po Twoim ciele, możesz zamknąć oczy. Nabierz na dłoń kosmetyk, którego używasz do mycia ciała, poczuj jego zapach i skup się na jego aromacie. Następnie skup się na swoim oddechu, zauważasz go, weź parę głębokich wdechów nosem i wydechów ustami. Ćwiczenie to możesz praktykować przy każdym kolejnym myciu. Postaraj się w jego trakcie skupić całą uwagę na wybranych doznaniach, oczywiście mogą pojawić się różne niechciane myśli (niedotyczące tych doznań), zauważ te myśli i nie oceniaj siebie surowo, to zupełnie normalne że nasza uwaga czasami gubi to na czym chcemy się skupić i odciąga nasze myśli w inną stronę. Do usłyszenia jutro!”

Dzień 3:

Transkrypcja nagrania: „Dzień dobry. Dzisiaj chciałabym Ci zaproponować ćwiczenie „nieosądzającego zauważania”. Ćwiczenie to pomoże Ci w oddzieleniu Twoją ocenę doświadczeń od samych doświadczeń jako takich. Kiedy zaczynasz rozplątywać te dwa elementy, zaczynasz trenować swój umysł, aby pozwolić im opuścić swój umysł. Usiądź w wyprostowanej pozycji

i zamknij oczy. Używając oddechu, zaproś zarówno świadomość, jak i relaks do ciała i umysłu. Wdychając powietrze, wyciągnij kręgosłup do góry i wprowadź energię do ciała. Wydychając, pozwól wszystkiemu odejść. Rozluźnij szczękę, odsuń ramiona od uszu i zmiękczone mięśnie brzucha. Zaczynaj od otwarcia swojej świadomości, aby włączyć wszelkie odczucia w ciele. Uważnie obserwuj to uczucie przez kilka chwil. Zauważasz pojawiające się myśli. Następnie otwórz się na inne doświadczenia w ciele. Zwróć uwagę na to jak się czujesz dzisiaj w swoim ciele. Po osadzeniu się w tej praktyce, zauważ, kiedy umysł zaczyna oceniać. Umysł może nadać niektórym doświadczeniom lub uczuciom etykietę dobrych lub właściwych, a innym złych lub niewłaściwych. Nie zachęcaj ani nie zniechęcaj do tych osądów. Po prostu zauważaj je, kiedy się pojawiają. Oddychaj, zauważasz jak reaguje Twoje ciało gdy wdychasz i wydychasz powietrze. Zaproś zmysł słuchu do swojej praktyki. Kiedy słyszysz dźwięk, rozpoznaj, że go słyszysz. Jeżeli pojawi się osąd na temat tego dźwięku, rozpoznaj go, ale nie próbuj nic z tym zrobić. Kontynuuj praktykę z otwartością na nowe doznania z ciała i Twojego otoczenia, Niezależnie od tego, czy słyszysz, czujesz coś w ciele, czy pojawia się jakaś myśl, pozostań świadomy swojego doświadczenia. Kiedykolwiek pojawia się osąd, nazwij go i pozostaw takim jaki jest. Oprzyj się tendencji do odepchnięcia go, ale nie angażuj się w niego dalej. Weź kilka oddechów, osadzając świadomość z powrotem w ciele, zanim otworzysz oczy. Do usłyszenia jutro!”

Dzień 4:

Transkrypcja nagrania: „Dzisiaj chciałabym zaprosić Cię do kolejnego ćwiczenia, w którym będziemy wykorzystywać wszystkie pięć zmysłów. Ćwiczenie to pomoże skupić się na chwili obecnej. Jeżeli w trakcie ćwiczenia zaczniesz zauważać myśli przychodzące w twoim umyśle które będą starały się odciągnąć Twoją uwagę, to jest to zupełnie coś naturalnego. Nasze mózgi są stworzone do tego by myśleć, ale możemy nauczyć się przekierowywać naszą uwagę. Wykorzystaj to jako okazję do bycia miłym dla siebie i nie oceniaj siebie i swoich myśli. Kiedy zauważasz jakąś myśl, postaraj się przekierować twoją uwagę z powrotem do chwili obecnej i wykonywanego ćwiczenia. Usiądź w wygodnej wyprostowanej pozycji ze stopami posadzonymi płasko na ziemi. Ręce oprzyj na udach. Zauważ swój oddech. Nie musisz oddychać w jakiś szczególny sposób. Po prostu zwróć uwagę na każdą część oddechu - wdech, wydech i przestrzeń pomiędzy nimi. Przekieruj swoją świadomość do każdego ze swoich pięciu zmysłów. Zaczynaj zauważać wszystkie dźwięki wokół ciebie. Staraj się nie oceniać tych dźwięków - po prostu je zauważaj. Nie są one dobre ani złe, po prostu są. Dźwięki mogą być wewnętrzne, jak oddychanie czy trawienie. Dźwięki mogą być bliskie lub bardziej odległe, jak dźwięk ruchu ulicznego. Możesz zacząć zauważać subtelne dźwięki,

których wcześniej nie słyszałeś. Teraz zwróć uwagę na zapachy w swoim otoczeniu. Być może czujesz zapach jedzenia. Możesz zdać sobie sprawę z zapachu drzew lub roślin, jeśli jesteś na zewnątrz. Możesz zauważyć zapach książek lub papieru. Czasami zamknięcie oczu może pomóc w wyostreniu uwagi. Teraz zacznij obserwować swoje otoczenie i zauważaj kolory, kształty i tekstury. Jeśli naprawdę patrzysz, możesz zauważyć rzeczy, które do tej pory pozostawały niezauważone. Teraz zwróć uwagę na odczuwany smak w Twoich ustach. Możesz zauważyć posmak poprzedniego napoju lub posiłku. Możesz po prostu zauważyć swój język w ustach, ślinę i swój oddech podczas wydechu. Mamy w ustach smaki, które często pozostają niezauważone. Możesz przejechać językiem po zębach i policzkach, aby pomóc sobie stać się bardziej świadomym. Następnie zwróć uwagę na doznania związane z kontaktem skóry z krzesłem, ubraniem i stopami na podłodze. Możesz zauważyć nacisk pomiędzy stopami a podłogą lub swoim ciałem a krzesłem. Możesz obserwować temperaturę, np. ciepło lub chłód swoich dłoni lub stóp. Możesz poświęcić trochę czasu, by poczuć teksturę, którą zauważyłeś przed chwilą wzrokiem. Możesz poczuć kilka przedmiotów które masz w swoim zasięgu, aby w pełni skupić swoją uwagę na teraźniejszości. Na koniec weź kilka oddechów. Po zakończeniu, zatrzymaj się, aby zauważyć, jak czuje się Twoje ciało w tym momencie. Porównaj to, co czujesz teraz, z tym, co czułeś 5 minut temu - co się zmieniło? Do usłyszenia!”

Dzień 5:

Powtórzenie treningu z dnia pierwszego.

Dzień 6:

Powtórzenie treningu z dnia trzeciego.

Dzień 7:

Powtórzenie treningu z dnia czwartego.

Dzień 8:

Powtórzenie treningu z dnia pierwszego.

Dzień 9:

Powtórzenie treningu z dnia trzeciego.

Dzień 10:

Powtórzenie treningu z dnia czwartego.

Załącznik 8. Szczegółowe opisy wyników pozostałych wymiarów uważności w badaniu 2.

3. Opisywanie

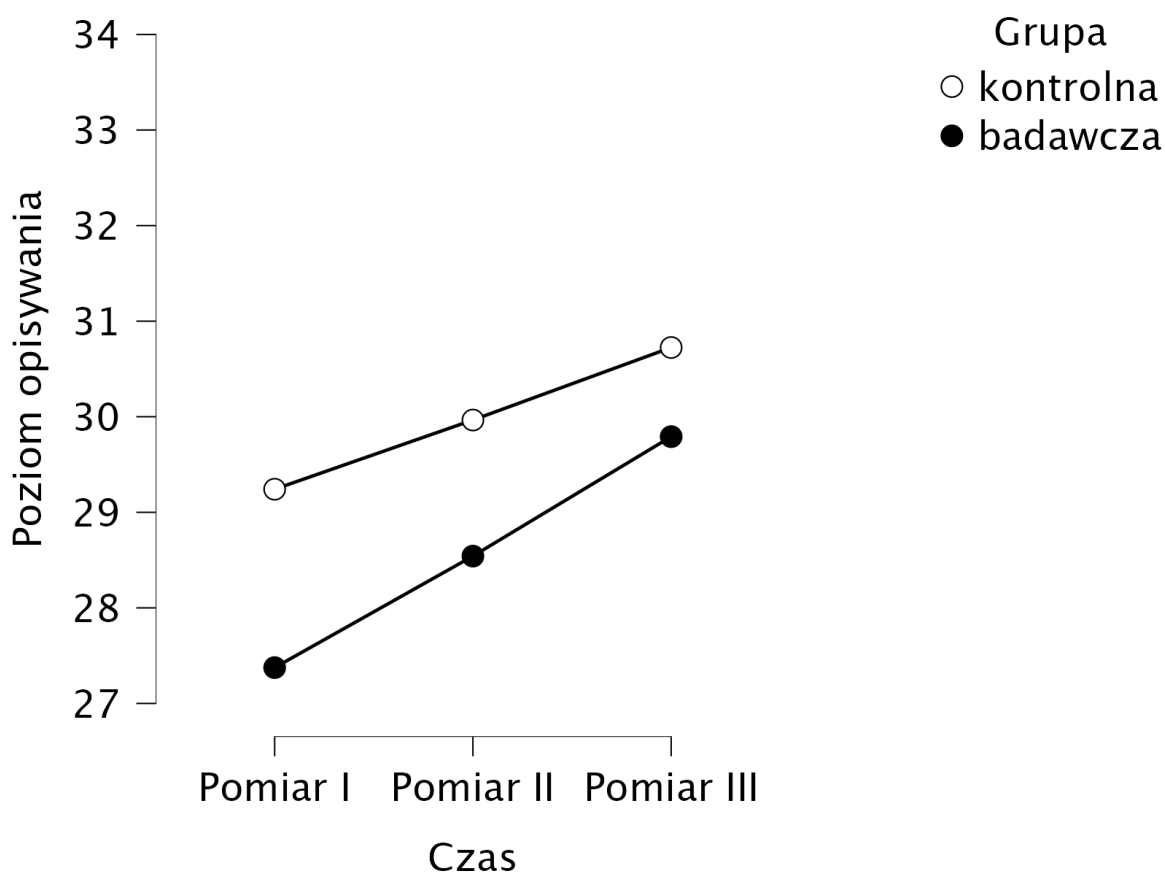
W celu sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom opisywania, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariancji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną było opisywanie, komponent uważności. Opisywanie miało rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), we wszystkich trzech pomiarach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla opisywania w pomiarze 1 ($F(1,51) = 7,62$; $p = 0,008$), w pomiarze 2 ($F(1,51) = 1,29$; $p = 0,261$), w pomiarze 3 ($F(1,51) = 2,77$; $p = 0,102$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało naruszone jedynie w pomiarze 1. Zważywszy na względnie podobną liczebność grup ($n=24$, $n=29$) oraz odporność analizy wariancji na niewielkie naruszenia normalności i homogeniczności, przeprowadzono analizę wariancji w schemacie mieszanym. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności nie zostało naruszone ($W = 0,89$; $p = 0,050$). Pomimo tego zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników.

Uzyskano istotny efekt główny czasu, $F(2,92) = 5,94$; $p = 0,005$; $\eta^2 = 0,01$. Efekt główny grupy nie był istotny, $F(1,51) = 0,69$; $p = 0,408$; $\eta^2 = 0,01$, podobnie jak interakcja czas $\times$ grupa, $F(2,92) = 0,34$; $p = 0,689$; $\eta^2 = 8,46 \times 10^{-4}$. Efekty główny czasu oznaczają, że średnie wartości poziomu opisywania rosły w czasie, wzrost był podobny w obu grupach. Z uwagi na wielokrotną analizę wariancji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. W grupie badawczej nie zaobserwowano istotnego wzrostu poziomu opisywania pomiędzy pomiarami. Choć średnie poziomy opisywania rosły w czasie, nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

W celu rzetelnego porównania grup w pierwszym pomiarze (gdzie nie została spełniona jednorodność wariancji), przeprowadzono osobną analizę jednoczynnikową z zastosowaniem testu Welcha, który jest odporny na heterogeniczność wariancji. Wynik testu ($t = 0,97$; $p = 0,336$; $d = 0,27$) nie wykazał istotnych różnic. Oznacza to, że poziom opisywania w pierwszym pomiarze był zbliżony w obu grupach.

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom opisywania - będący jednym z komponentów uważności - istotnie wzrastał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny

czasu, co oznacza, że poziom opisywania zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu opisywania, niezależnie od momentu pomiaru. Nie odnotowano również istotnej interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy. Oznacza to, że dynamika zmian poziomu opisywania była podobna zarówno w grupie badawczej, jak i w grupie kontrolnej. Zastosowanie testów post-hoc z korektą Bonferroniego miało na celu szczegółowe określenie, pomiędzy którymi pomiarami występują istotne różnice w poziomie opisywania, niezależnie od efektów interakcyjnych. Natomiast wykazały one brak istotnych różnic pomiędzy pomiarami w obu grupach. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu na poziom opisywania nie została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na rycinie, która ilustruje zmiany poziomu opisywania w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



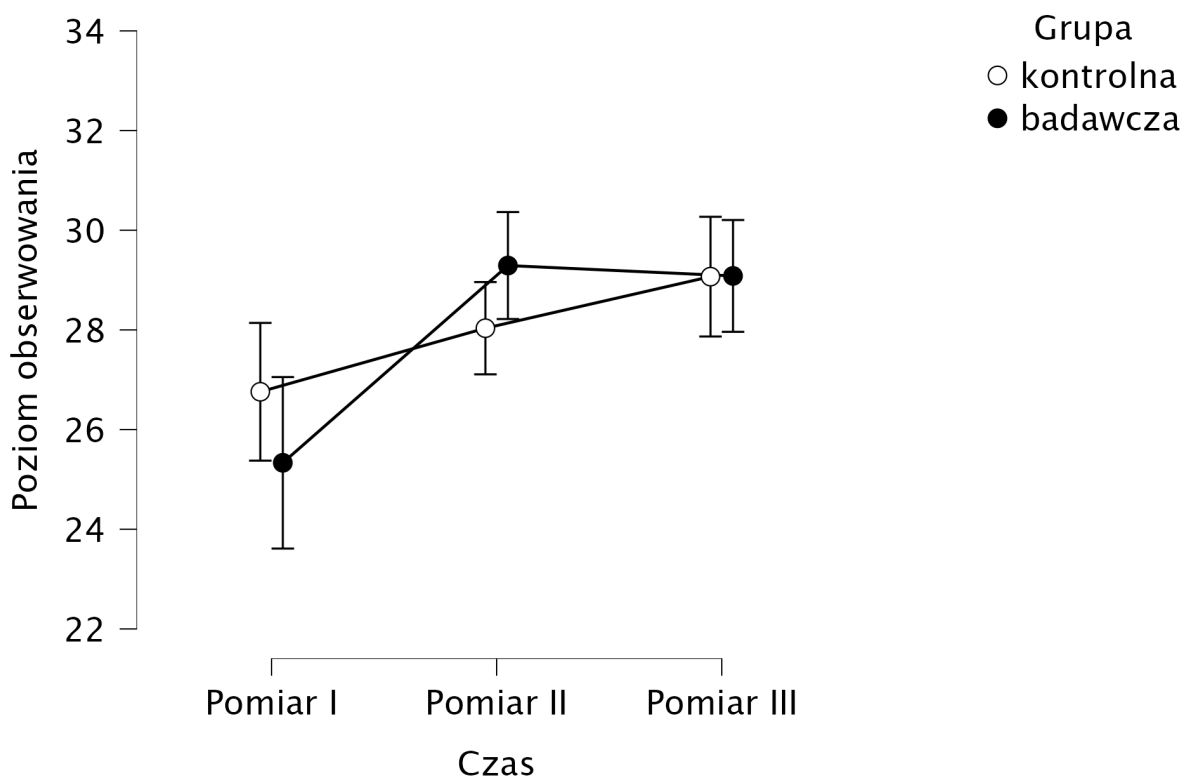
Rycina. Wykres obrazujący średni poziom opisywania w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej.

4. Obserwowanie

W celu sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom obserwowania, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną było obserwowanie, komponent uważności. Obserwowanie miało rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), we wszystkich trzech pomiarach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla obserwowania w pomiarze 1 ($F(1,51) = 0,16$; $p = 0,695$), dla obserwowania w pomiarze 2 ($F(1,51) = 0,6$; $p = 0,803$), dla obserwowania w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,18$; $p = 0,670$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Z uwagi na spełnienie założeń została przeprowadzona analiza wariacji w modelu jednozmiennowym ANOVA. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności zostało naruszone ($W = 0,73$; $p < 0,001$). W związku z tym zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(2,81) = 14,50$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,05$, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 0,001$; $p = 0,974$; $\eta^2 = 1,70 \times 10^{-5}$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(2,81) = 2,40$; $p = 0,109$; $\eta^2 = 0,01$, który okazał się nieistotny. Średnie poziomy obserwowania wzrastały w czasie, a charakter tego wzrostu był zbliżony w obu grupach. W grupie badawczej zaobserwowano dodatkowy wzrost pomiędzy drugim a trzecim pomiarem, jednak różnica ta była nieznaczna. Z uwagi na wielokrotną analizę wariacji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Zaobserwowano istotne różnice: między I a II pomiarem w grupie badawczej w zakresie obserwowania ($t = -4,13$; $p = 0,002$; $d = -0,64$) oraz między I a III pomiarem w grupie badawczej w zakresie obserwowania ($t = -3,53$; $p = 0,013$; $d = -0,61$).

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom obserwowania- będący jednym z komponentów uważności - istotnie wzrastał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziom obserwowania zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu obserwowania, niezależnie od momentu pomiaru. Nie odnotowano również

istotnej interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy. Oznacza to, że dynamika zmian poziomu obserwowania była podobna zarówno w grupie badawczej, jak i w grupie kontrolnej. Zastosowanie testów post-hoc z korektą Bonferroniego miało na celu szczegółowe określenie, pomiędzy którymi pomiarami występują istotne różnice w poziomie obserwowania, niezależnie od efektów interakcyjnych. Dzięki nim możliwe było stwierdzenie, że w grupie badawczej poziom obserwowania wzrastał istotnie pomiędzy danymi pomiarami, co wskazuje na potencjalne korzystne zmiany w czasie w tej grupie, mimo braku istotnej interakcji między czasem a grupą. Wyniki wykazały co prawda istotny wzrost poziomu obserwowania w czasie w grupie badawczej, jednak podobna tendencja była obserwowana również w grupie kontrolnej, a interakcja między czasem a przynależnością do grupy nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej. Oznacza to, że choć dane sugerują pozytywny wpływ treningu, nie można jednoznacznie przypisać zaobserwowanych zmian wyłącznie jego działaniu. Pomimo uzyskania istotnych różnic w testach post-hoc w grupie badawczej, przy braku istotnego efektu interakcji czas $\times$ grupa w analizie ANOVA, wyniki te nie stanowią potwierdzenia hipotezy badawczej i powinny być traktowane jako eksploracyjne, wymagające dalszej weryfikacji w kolejnych badaniach. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu na poziom obserwowania nie została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na grafie poniżej, który ilustruje zmiany poziomu obserwowania w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



Rycina. Wykres obrazujący średni poziom obserwowania w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej.

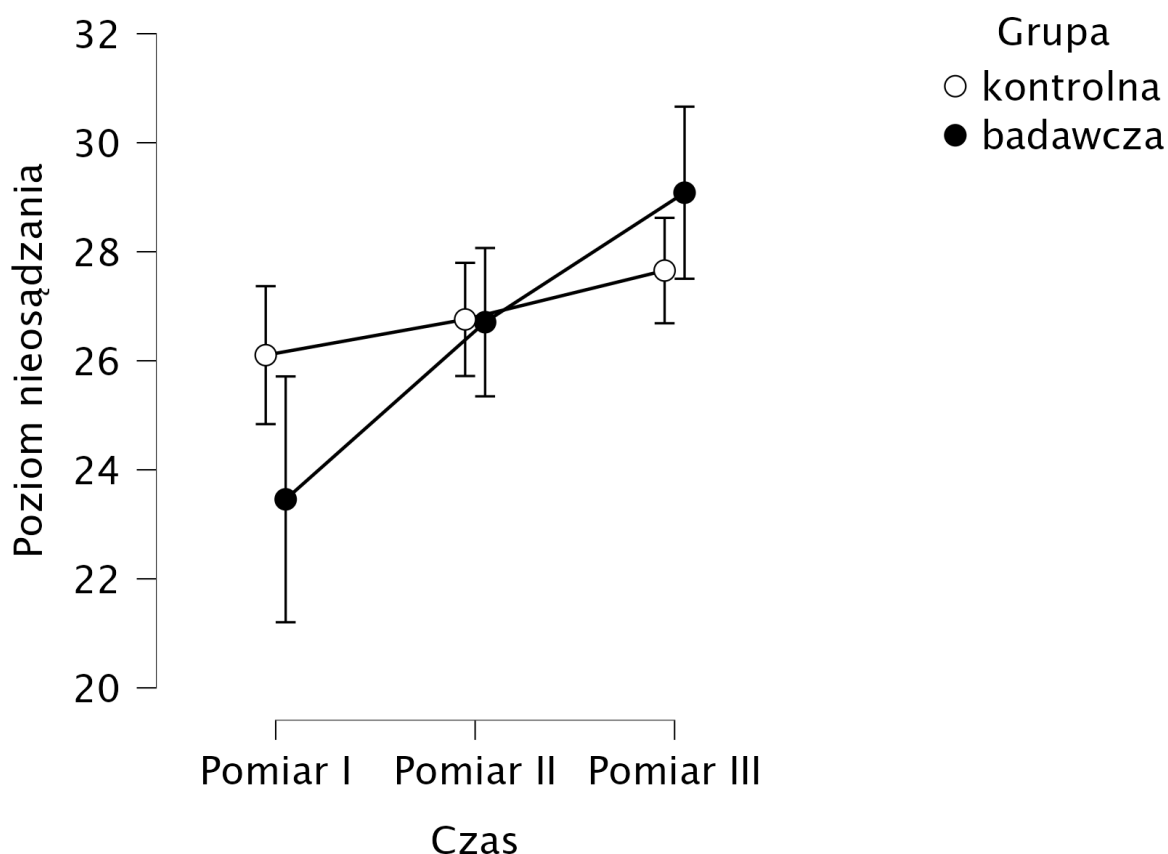
5. Nieosądzanie

W celu sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom nieosądzania, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną było nieosądzanie, komponent uważności. Nieosądzanie miało rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), we wszystkich trzech pomiarach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla nieosądzania w pomiarze 1 ($F(1,51) = 0,02$; $p = 0,898$), dla nieosądzania w pomiarze 2 ($F(1,51) = 1,01 \times 10^{-4}$; $p = 0,992$), dla nieosądzania w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,55$; $p = 0,460$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Z uwagi na spełnienie założeń została przeprowadzona analiza wariacji w modelu jednozmiennowym ANOVA. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności zostało naruszone ($W = 0,73$; $p < 0,001$). W związku z tym zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(2,81) = 13,54$; $p < 0,001$; η^2

= 0,03, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 0,04$; $p = 0,841$; $\eta^2 = 6,64 \times 10^{-4}$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(2,81) = 4,46$; $p = 0,02$; $\eta^2 = 0,01$, który okazał się istotny. Średnie poziomy nieosądzania wzrastały w czasie, a charakter tego wzrostu był zbliżony w obu grupach. W grupie kontrolnej zaobserwowano dodatkowy wzrost pomiędzy pierwszym a drugim pomiarem, jednak różnica ta była nieznaczna. Z uwagi na wielokrotną analizę wariancji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Zaobserwowano istotne różnice: między I a III pomiarem w grupie badawczej w zakresie nieosądzania ($t = -4,83$; $p < 0,001$; $d = -0,69$) oraz między II a III pomiarem w grupie badawczej w zakresie nieosądzania ($t = -3,33$; $p = 0,024$; $d = -0,29$). W grupie kontrolnej nie odnotowano żadnych istotnych różnic pomiędzy kolejnymi pomiarami: między pretestem a posttestem ($t = -0,64$; $p = 1$; $d = -0,08$), pretestem a follow-up ($t = 1,46$; $p = 1$; $d = -0,19$) oraz posttestem a follow-up ($t = -1,38$; $p = 1$; $d = -0,11$). Porównanie średnich poziomów nieosądzania pomiędzy kolejnymi pomiarami pokazuje, że wzrost wystąpił wyraźnie tylko w grupie badawczej ($M_1 = 23,46$; $M_2 = 26,71$; $M_3 = 29,08$). W grupie kontrolnej średnie wartości pozostawały względnie stabilne ($M_1 = 26,10$; $M_2 = 26,76$; $M_3 = 27,65$). Taki wzorec zmian wspiera wyniki analiz post-hoc oraz wyjaśnia istotność efektu interakcji pomiędzy czasem a przynależnością do grupy.

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom nieosądzania- będący jednym z komponentów uważności - istotnie wzrastał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziom nieosądzania zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu nieosądzania, niezależnie od momentu pomiaru. Odnotowano istotną interakcję pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy, co wskazuje, że zmiany poziomu nieosądzania przebiegały odmiennie w grupie badawczej i kontrolnej. Taki wzorec zmian wskazuje, że zaobserwowany wzrost poziomu nieosądzania dotyczył przede wszystkim uczestników treningu uważności, co może świadczyć o jego korzystnym wpływie - szczególnie w bezpośrednim okresie po zakończeniu interwencji. W celu szczegółowego zidentyfikowania momentów, w których wystąpiły istotne różnice w poziomie nieosądzania, zastosowano testy post-hoc z korektą Bonferroniego. Umożliwiło to określenie, że wzrost poziomu nieosądzania w grupie badawczej następował między pierwszym a drugim oraz między pierwszym a trzecim pomiarem,

podczas gdy w grupie kontrolnej nie odnotowano statystycznie istotnych zmian w żadnym z okresów pomiarowych. Dzięki temu testy post-hoc pozwoliły wykazać, że to właśnie trening uważności mógł odpowiadać za obserwowany wzrost poziomu tego wymiaru. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu na poziom nieosądzania została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na Grafie, który ilustruje zmiany poziomu nieosądzania w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



Graf Wykres obrazujący średni poziom nieosądzania w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej.

Załącznik 9. Szczegółowe opisy wyników komponentów phubbingu w badaniu 2.

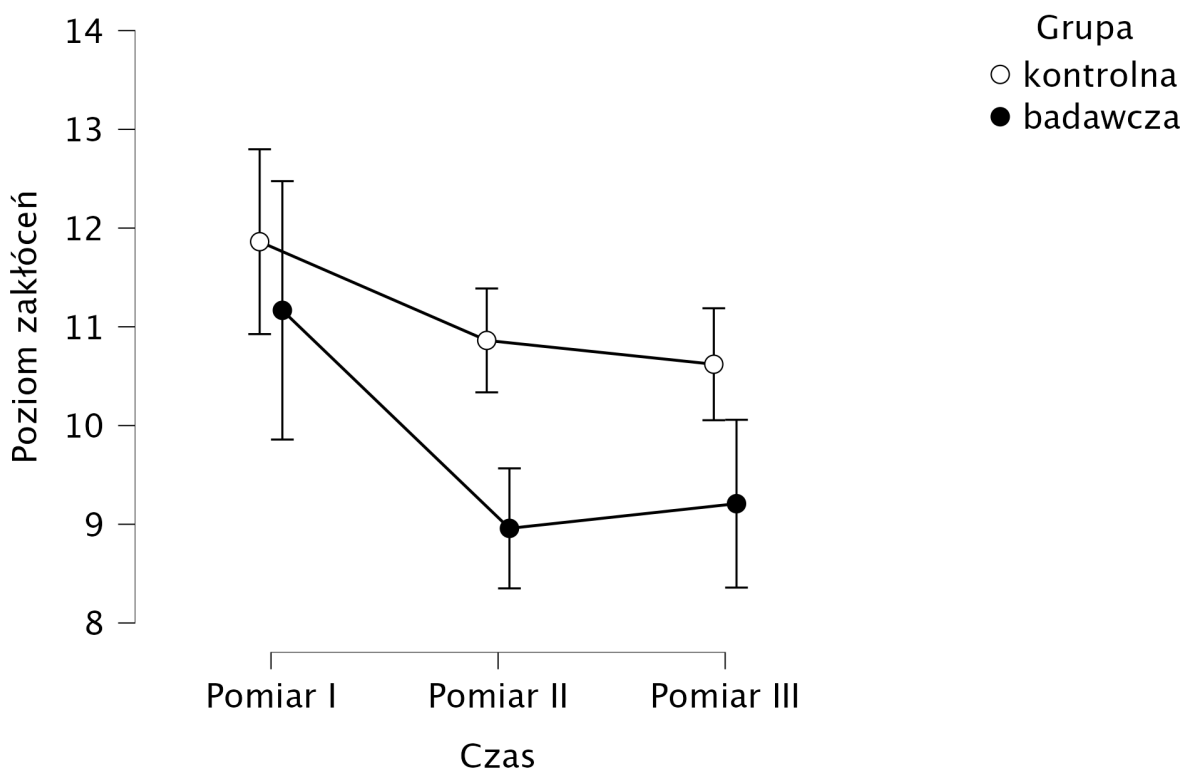
2. Zakłócenia komunikacji

W celu sprawdzenia, czy autorski trening uważności wpływa na poziom zakłóceń komunikacji, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz

osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną były zakłócenia komunikacji, komponent phubbingu. Zakłócenia komunikacyjne miały rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grup (badawczej i kontrolnej), w pomiarze drugim oraz trzecim. Natomiast w pomiarze pierwszym rozkład zakłóceń komunikacyjnych odbiega od normalnego w obu grupach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, w pomiarze 1 ($F(1,51) = 0,32$; $p = 0,571$), dla zakłóceń komunikacji w pomiarze 2 ($F(1,51) = 0,55$; $p = 0,461$), dla zakłóceń komunikacji w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,07$; $p = 0,797$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Zważywszy na względnie podobną liczebność grup ($n=24$, $n=29$) oraz odporność analizy wariancji na niewielkie naruszenia normalności i homogeniczności, przeprowadzono analizę wariancji w schemacie mieszanym. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności zostało naruszone ($W = 0,32$; $p < 0,001$). W związku z tym zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(2,61) = 10,63$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,04$, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 2,28$; $p = 0,137$; $\eta^2 = 0,03$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(2,61) = 1,15$; $p = 0,299$; $\eta^2 < 0,01$, który okazał się nieistotny. Średnie poziomy zakłóceń komunikacji malały w czasie, a charakter tego spadku był zbliżony w obu grupach. Z uwagi na wielokrotną analizę wariancji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Zaobserwowano istotne różnice: między I a II pomiarem w grupie badawczej w zakresie zakłóceń komunikacji ($t = 3,29$; $p = -0,027$; $d = 0,61$) w grupie badawczej. W grupie kontrolnej nie odnotowano istotnych różnic pomiędzy pomiarami.

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom zakłóceń komunikacji- będących jednym z komponentów phubbingu - istotnie malał w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziom zakłóceń komunikacji zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu zakłóceń komunikacji, niezależnie od momentu pomiaru. Nie odnotowano również istotnej interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy. Oznacza to, że dynamika zmian poziomu zakłóceń komunikacji była podobna zarówno w grupie badawczej, jak i w grupie kontrolnej. Zastosowanie testów post-hoc z korektą Bonferroniego miało

na celu szczegółowe określenie, pomiędzy którymi pomiarami występują istotne różnice w poziomie zakłóceń komunikacji, niezależnie od efektów interakcyjnych. Dzięki nim możliwe było stwierdzenie, że w grupie badawczej poziom zakłóceń komunikacji malał istotnie pomiędzy danymi pomiarami, co wskazuje na potencjalne korzystne zmiany w czasie w tej grupie, mimo braku istotnej interakcji między czasem a grupą. Wyniki wykazały co prawda istotny spadek poziomu zakłóceń komunikacji w czasie w grupie badawczej, jednak podobna tendencja była obserwowana również w grupie kontrolnej, a interakcja między czasem a przynależnością do grupy nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej. Oznacza to, że choć dane sugerują pozytywny wpływ treningu, nie można jednoznacznie przypisać zaobserwowanych zmian wyłącznie jego działaniu. Pomimo uzyskania istotnych różnic w testach post-hoc w grupie badawczej, przy braku istotnego efektu interakcji $\text{czas} \times \text{grupa}$ w analizie ANOVA, wyniki te nie stanowią potwierdzenia hipotezy badawczej i powinny być traktowane jako eksploracyjne, wymagające dalszej weryfikacji w kolejnych badaniach. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu na poziom zakłóceń komunikacji nie została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na rycinie poniżej, która ilustruje zmiany poziomu zakłóceń komunikacji w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



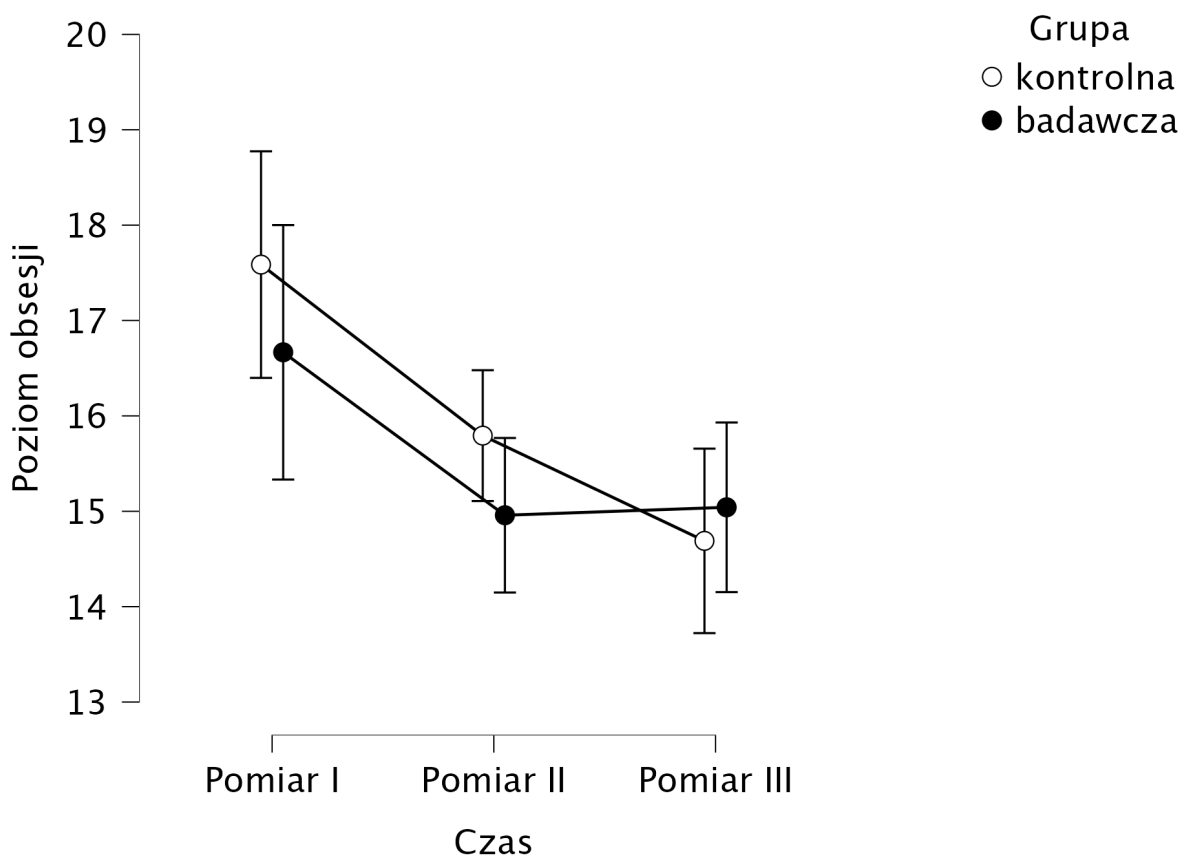
Rycina. Wykres obrazujący średni poziom zakłóceń w komunikacji w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej.

3. Obsesja na punkcie telefonu.

W celu sprawdzenia czy autorski trening uważności wpływa na poziom obsesji na punkcie telefonu, przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariacji w schemacie mieszanym: 2 (grupa: badawcza i kontrola) x 3 (czas pomiędzy pomiarami). Czynnikiem mierzonym wewnątrz osób był czas pomiędzy pomiarami, natomiast czynnikiem między osobami była przynależność do jednej z grup. Zmienną zależną była obsesja na punkcie telefonu. Obsesja na punkcie telefonu miała rozkład zbliżony do normalnego w każdej z grupy (badawczej i kontrolnej), we wszystkich trzech pomiarach. W celu sprawdzenia założenia o jednorodności wariancji wykonano test Levene'a, dla obsesji na punkcie telefonu w pomiarze 1 ($F(1,51) = 1,05$; $p = 0,310$), dla obsesji na punkcie telefonu w pomiarze 2 ($F(1,51) = 0,26$; $p = 0,613$), dla obsesji na punkcie telefonu w pomiarze 3 ($F(1,51) = 0,11$; $p = 0,739$). Założenie o homogeniczności wariancji zostało spełnione. Z uwagi na spełnienie założeń została przeprowadzona analiza wariacji w modelu jednozmiennowym ANOVA. Test Mauchly'ego wykazał, że założenie sferyczności zostało naruszone ($W = 0,64$; $p < 0,001$). W związku z tym zastosowano korektę Greenhouse-Geissera, aby zwiększyć wiarygodność wyników. Uzyskane zostały następujące efekty: efekt główny czasu pomiędzy pomiarami $F(1,75) =$

11,75; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,06$, który okazał się istotny; efekt główny przynależności do grupy $F(1,51) = 0,29$; $p = 0,595$; $\eta^2 < 0,01$, który okazał się nieistotny; efekt interakcji przynależności do grupy i czasu pomiędzy pomiarami $F(1,75) = 1,06$; $p = 0,334$; $\eta^2 < 0,01$, który okazał się nieistotny. Średnie poziomy obsesji na punkcie telefonu malały w czasie, a charakter tego wzrostu był zbliżony w obu grupach. Z uwagi na wielokrotną analizę wariancji wzięto pod uwagę poprawkę Bonferroniego w testach post-hoc. Zaobserwowano jedynie istotne różnice między I a III pomiarem w grupie kontrolnej w zakresie obsesji na punkcie telefonu ($t = 3,65$; $p = -0,009$; $d = 0,77$).

Przeprowadzona analiza wyników wskazuje, że poziom obsesji na punkcie telefonu - komponentu phubbingu - istotnie zmniejszał się w czasie u wszystkich uczestników badania, niezależnie od przynależności do grupy badawczej lub kontrolnej. Uzyskano istotny efekt główny czasu, co oznacza, że poziom obsesji na punkcie telefonu zmieniał się pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Jednocześnie efekt główny przynależności do grupy okazał się nieistotny statystycznie, co sugeruje, że osoby uczestniczące w treningu uważności oraz osoby z grupy kontrolnej osiągały zbliżone wyniki poziomu obsesji na punkcie telefonu, niezależnie od momentu pomiaru. Nie odnotowano również istotnej interakcji pomiędzy czasem pomiaru a przynależnością do grupy. Oznacza to, że dynamika zmian poziomu obsesji na punkcie telefonu była podobna zarówno w grupie badawczej, jak i w grupie kontrolnej. Zastosowanie testów post-hoc z korektą Bonferroniego miało na celu szczegółowe określenie, pomiędzy którymi pomiarami występują istotne różnice w poziomie obsesji na punkcie telefonu, niezależnie od efektów interakcyjnych. Nieoczekiwanie stwierdzono, że obsesji na punkcie telefonu zmalał istotnie pomiędzy pierwszym i trzecim pomiarem w grupie kontrolnej. Możliwe, że naturalne zmiany w czasie, czynniki środowiskowe lub oczekiwania uczestników wpłynęły na obniżenie poziomu obsesji na punkcie telefonu w grupie kontrolnej. Zatem hipoteza dotycząca wpływu treningu uważności na poziom obsesji na punkcie telefonu nie została potwierdzona. Wzorzec wyników został przedstawiony na wykresie poniżej, który ilustruje zmiany poziomu obsesji na punkcie telefonu w czasie, osobno dla grupy badawczej i kontrolnej.



Rycina. Wykres obrazujący średni poziom obsesji na punkcie telefonu w poszczególnych pomiarach w obu grupach - badawczej i kontrolnej.

STRESZCZENIE

W dobie powszechnego korzystania ze smartfonów zjawisko phubbingu - polegające na ignorowaniu rozmówców na rzecz telefonu - zyskuje coraz większe znaczenie społeczne i psychologiczne. W rozprawie doktorskiej skoncentrowano się na analizie tego zjawiska w kontekście jego związków z uważnością, samokontrolą i motywami zachowania. Celem badań było zidentyfikowanie psychologicznych mechanizmów leżących u podstaw phubbingu oraz ocena skuteczności interwencji redukującej jego nasilenie. W tym celu przeprowadziłam trzy badania empiryczne.

W Badaniu 1 sprawdzono, czy phubbing wiąże się z uważnością i samokontrolą. Wyniki wykazały istotne ujemne korelacje między phubbingiem i jego komponentami a niektórymi wymiarami uważności (świadomym działaniem i nieosądzaniem) oraz samokontrolą. W Badaniu 2 przeanalizowano efektywność krótkoterminowego treningu uważności w redukcji zachowań phubbingowych. Choć interwencja nie doprowadziła do istotnej redukcji zachowań phubbingowych, odnotowano wzrost poziomu uważności wśród uczestników. W Badaniu 3 wykorzystano metodę experience sampling (ESM) do identyfikacji motywów phubbingu w naturalnych warunkach. Częstość i zróżnicowanie motywów wskazują na istnienie wyraźnych wzorców - najczęściej raportowano motywy regulacji emocjonalnej i reaktywne, natomiast rzadziej stres i trudność w koncentracji. Szczególną rolę odegrała ogólna skłonność do sięgania po telefon w sytuacjach społecznych, ujmowana jako latentna dyspozycja - okazała się istotnym predyktorem większości motywów.

Wyniki badań ukazują phubbing jako złożone zjawisko związane z deficytami w zakresie regulacji uwagi i impulsów, a także jako formę nieadaptacyjnej strategii radzenia sobie. Wyniki badań przyczyniają się do lepszego zrozumienia psychologicznych mechanizmów związanych z phubbingiem i otwierają nowe kierunki dalszych analiz jego uwarunkowań oraz czynników ochronnych - zarówno na gruncie teoretycznym, jak i praktycznym.

SUMMARY

In the era of widespread smartphone use, the phenomenon of *phubbing*—ignoring people in favor of one's phone—is gaining increasing social and psychological significance. This doctoral dissertation focuses on analyzing this phenomenon in the context of its relationship to mindfulness, self-control, and behavioral motives. The aim of the research was to identify the psychological mechanisms underlying phubbing and to evaluate the effectiveness of interventions designed to reduce its prevalence. To this end, I conducted three empirical studies. Study 1 examined whether phubbing is related to mindfulness and self-control. The results showed significant negative correlations between phubbing (and its components) and certain dimensions of mindfulness (specifically, conscious action and non-judgment) as well as self-control. Study 2 analyzed the effectiveness of short-term mindfulness training in reducing phubbing behaviors. Although the intervention did not lead to a significant reduction in phubbing, an increase in mindfulness levels was observed among participants. Study 3 employed the experience sampling method (ESM) to identify the motives behind phubbing in natural settings. The frequency and variety of motives indicate the existence of clear patterns: emotional regulation and reactive motives were reported most frequently, while stress and difficulty concentrating were cited less often. A general tendency to reach for the phone in social situations—understood as a latent disposition—played a particularly important role, proving to be a significant predictor of most motives.

The results of the studies show that phubbing is a complex phenomenon, associated with deficits in attention and impulse control, and can function as a maladaptive coping strategy. These findings contribute to a better understanding of the psychological mechanisms underlying phubbing and open new avenues for further analysis of its determinants and protective factors, both in theoretical and practical contexts.