

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.