



RAPORT Z PROJEKTU BADAWCZEGO

Problematyczne korzystanie ze smartfonu jako mediator pomiędzy phubbingiem rodziców a poczuciem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym. Badania dziennikowe adolescentów

Lublin 2024



12. Przeprowadzenie badań naukowych służących pogłębieniu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym hazardu problemowego i patologicznego.

Nazwa własna projektu: **Problematyczne korzystanie ze smartfonu jako mediator pomiędzy phubbingiem rodziców a poczuciem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym. Badania dzienniczkowe adolescentów**

Streszczenie

Celem naukowym projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie psychologicznych czynników związanych z problematycznym korzystaniem ze smartfonów. Dotychczasowe badania pokazują związek pomiędzy korzystaniem z smartfonów u dzieci a ich funkcjonowaniem psychicznym. Nadmierne korzystanie z smartfonów przekłada się na gorszy stan zdrowia, niższe wyniki w nauce, obniżony nastrój oraz wyższy poziom depresji. Proponowane badania rozszerzają istniejącą wiedzę na temat możliwych determinantów tego uzależnienia, uwzględniając przede wszystkim kontekst społeczny młodej osoby, czyli sposób korzystania z smartfonu przez ich rodziców oraz jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne adolescentów. Główny akcent projektu położony był na analizę zależności pomiędzy phubbingiem rodziców, czyli korzystaniem z smartfonu podczas interakcji fizycznej z dzieckiem a jego funkcjonowaniem emocjonalnym i poczuciem samotności u adolescentów. W projekcie zakładaliśmy, że częstsze korzystanie z smartfonów przez rodziców w obecności dziecka przekłada się na jego wyższy poziom samotności i gorsze funkcjonowanie emocjonalne (mniejsze nasilenie emocji pozytywnych, a większe emocji negatywnych), a dodatkowo nasila problematyczne korzystanie z smartfonów przez adolescentów. Proponowane badania posiadają wartość teoretyczną i aplikacyjną. Projekt dostarcza wiedzy na temat poziomu problematycznego korzystania z smartfonów u adolescentów, a także jego związków z wybranymi zmiennymi. Ponadto, zakłada się weryfikację modelu zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z smartfonów a poziomem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym. Badania były przeprowadzone na grupie uczniów szkół średnich (N = 180 osób). Zaprezentowane wyniki mogą zostać wykorzystane w opracowaniu programów profilaktycznych, ukierunkowanych na przeciwdziałanie negatywnych skutków nadmiernego korzystania z smartfonów .

Problematyczne korzystanie z smartfonu

Zjawisko problematycznego korzystania ze smartfonów, określane też jako fonoholizm, rozumiane jest jako kompulsywne korzystanie ze smartfonu (Davey i Davey, 2014; De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, i Rubio, 2016). Zjawisko to definiowane jest również jako zaburzenie społeczne i fobia związane z silną zależnością od komunikowania się przez wirtualne środowisko, jakim jest smartfon (Seo, Park, Kim, Park, 2016). Wśród symptomów wymienia się: przymus korzystania nawet w sytuacji, kiedy jest to zabronione, problemy rodzinne i z przyjaciółmi, a także utrata zainteresowania innymi aktywnościami, problemy zdrowotne, psychiczne, społeczne, w pracy, problemy z kontrolą i trudności w zaprzestaniu korzystania z smartfonu, bezsenność i problemy ze snem (Gutiérrez, i in., 2016).

Problematyczne korzystanie z smartfonów jest związane z problemami ze zdrowiem. W literaturze wskazano na dodatni związek pomiędzy lękiem, bezsennością a uzależnieniem od smartfonów (Jenaro, i in., 2007). W innych badaniach pokazano pozytywny związek uzależnienia od smartfonów i depresją (Sanchez Martinez i Otero, 2009), czy z chronicznym stresem (Augner i Hacker, 2012). Wśród negatywnych konsekwencji wynikających z nadużywania smartfonów, wymienia się problemy w różnych sferach życia: fizycznej, emocjonalnej, psychicznej (Chesley, 2005, Choi, Lee, i Ha, 2012; Demirci, Akgönül, i Akpınar, 2015; Hadlington, 2015; Min, Jin-young, Hyun-Jin, i Hye-Jin, 2017). Wcześniejsze badania pokazywały, że istnieje negatywny związek między uzależnieniem od smartfonów i satysfakcją z życia (Samaha i Hawi, 2016).

Skala problematycznego korzystania ze smartfonów

W 2019 roku liczba użytkowników smartfonów wynosiła 2,71 bilionów (Statista, 2019). Według Pewglobal (2018), w Polsce ponad 60% osób posiadało smartfon, a 30% telefon, który



nie jest smartfonem. Badanie ujawniło, iż 65% respondentów zaliczyłoby siebie do osób zależnych od smartfona (Ćwikła, Olejniczak, 2016). Istnieją dowody, iż korzystanie ze smartfona, ze względu na bogactwo funkcjonalności powoduje większe uzależnienie niż posiadanie zwykłego telefonu komórkowego (Taneja, 2014), dlatego w badaniach skupimy się na tego rodzaju telefonie. W dotychczasowych badaniach prowadzonych w Polsce problem uzależnienia od smartfonów dotyczył 3% adolescentów i osób młodych w wieku 13-14 lat, natomiast kolejne 35% były zagrożone tym zjawiskiem (Potembska i Pawłowska, 2011). Natomiast w roku 2016 w badaniach odsetek gimnazjalistów problematycznie korzystających z smartfonów wynosił 7,69% (37% była zagrożona tym zjawiskiem). Jeśli chodzi o uczniów szkół ponadgimnazjalnych, u 3,8% wskazano na problematyczne korzystanie z smartfonów, natomiast kolejne prawie 39% było zagrożone tym zjawiskiem (Ćwikła i Olejniczak, 2016). Potrzebna jest aktualna wiedza na temat skali zjawiska wśród młodzieży w Polsce, aby efektywnie pomóc osobom narażonym na rozwój problematycznego korzystania z smartfonów. Wyniki tych badań mogą być pomocne w opracowywaniu programów terapeutycznych i profilaktyce zaburzenia.

Czynnikami nasilającymi zjawisko problematycznego korzystania z smartfonu to przede wszystkim ich dostępność, funkcjonalność, obniżanie się wieku osób korzystających z smartfonów po raz pierwszy oraz wzrastająca liczba młodych osób korzystających z tej technologii. Niewątpliwie szczególną grupą ryzyka dla rozwinięcia się problematycznego wzorca korzystania z smartfonów mogą być adolescenty (np. Assunção i Matos, 2017). Należą oni do pokolenia postmilenialnego lub pokolenia Z, które nie zna świata bez technologii (Dimock, 2019). To w świecie online często realizują swoje zadania rozwojowe (Borca, Bina, Keller, Gilbert i Begotti, 2015). Tam też czują się swobodnie i wygodnie korzystają z dostępnych aplikacji (Purcell, 2012). Ponadto, obniża się wiek pierwszego korzystania z



smartfonu lub pierwszego logowania do Internetu (Smith i Anderson, 2018), a co więcej, młodzi ludzie często zdobywają doświadczenie online bez wystarczającej kontroli rodzicielskiej (Jiang, 2018). To sprzyja powstawaniu niebezpiecznych zachowań i problematycznego korzystania z nowoczesnej technologii. Dlatego grupą badaną w projekcie są adolescenty, którzy niejako od urodzenia mają kontakt z smartfonami. Badania w grupie młodzieży 12-19 lat pokazały, że dla 36% badanych spędzenie dnia bez smartfonu jest czymś niemożliwym, a 27% odpowiedziało, że wróciłoby do domu, gdyby zapomniało zabrać smartfon (TNS OBOP, 2011). Zarówno te statystyki, jak i inne wyniki badań, jednoznacznie wskazują, że smartfon stał się codziennym narzędziem dla osób młodych. Podkreśla to potrzebę badań tej grupy wiekowej, aby bliżej przyjrzeć się sposobom wykorzystania tej technologii, a także na ile kontrolują to korzystanie.

W związku z pandemią czas spędzony online dodatkowo się wydłużył (Biernat, 2020). Szacuje się, że około 7h 40 min uczniowie poświęcali tylko na same lekcje odbywające się przez Internet. Gdyby zsumować to ze spędzonym czasem wolnym online, wyjdzie ponad 12 godzin dziennie spędzonych na korzystaniu z Internetu. Co więcej, 1/3 nastolatków korzysta z Internetu w sposób wysoce ryzykowny, czyli mogący rozwinąć się w kierunku uzależnienia. Wśród tych osób przewagę stanowią uczennice szkół ponadpodstawowych. Prawie 40% przebadanych uczennic myśli, że ich życie bez smartfona byłoby puste.

Warto przyjrzeć się higienie cyfrowej, która od czasu pandemii może być utrudniona. Badania CBOS z 2021 roku pokazały, że znaczna większość młodych dorosłych (18 – 24) jest ciągle online. Zjawisko to jest również widoczne u młodszych. Po zamknięciu szkół ze względu na *lockdown* co drugi uczeń wskazał, że korzysta z Internetu przez minimum 6 godzin dziennie w dni robocze, a co trzeci spędza tyle czasu online również w weekendy (Ptaszek i in., 2020). Połowa uczniów stwierdziła, że odczuwa przeładowanie informacjami. Większość uczniów była w ciągłej gotowości do odebrania powiadomień i połączeń. Skarżyli się również na



niewyspanie z powodu korzystania z Internetu oraz urządzeń elektronicznych, takich jak komputer czy smartfon (34,1% badanych). Co więcej, 25% uczniów zrezygnowało ze snu w nocy, aby mieć więcej czasu na korzystanie z Internetu. Prawie 30% uczniów przyznało się do grania w gry komputerowe lub korzystania z portali społecznościowych w trakcie zdalnych zajęć szkolnych. Podobna liczba używała swojego smartfona do celów innych niż edukacyjne, np. do internetowych konwersacji i przeglądania portali SNS.

Korzystanie ze smartfonów przez rodziców (phubbing rodzicielski)

„Phubbing” łączy w sobie dwa słowa, *phone* czyli smartfon oraz *snubbing* czyli lekceważenie (Karadağ i in., 2015). Termin ten odnosi się do takich zachowań, jak lekceważenie rozmówcy poprzez przeglądanie smartfona czy preferowanie wirtualnego świata od rzeczywistego (Roberts i David, 2016). Phubbing może przybierać różne formy: pisanie smsów, przeglądanie Internetu, sprawdzanie godziny, odbieranie smartfonów i inne podobne czynności w czasie rozmowy z drugą osobą. Korzystanie z smartfonów przez rodziców w obecności dziecka określane jest w literaturze jako *phubbing rodzicielski* (Stockdale i in., 2018; Xie i Xie, 2020). Przewidujemy, że zjawisko phubbingu rodziców może negatywnie oddziaływać na samopoczucie adolescentów. Wyniki badań wskazują, że skupianie się rodziców na smartfonach podczas interakcji z dziećmi prowadzi do zaburzeń emocjonalnych u dzieci oraz problemów behawioralnych (McDaniel i Radesky, 2018; Stockdale i in., 2018). Gdy rodzic korzysta z smartfona podczas interakcji z dzieckiem, dziecko otrzymuje sygnał, że coś innego jest ważniejsze niż ono i czuje się ignorowane i odepchnięte (Pancani i in., 2020). Inne badania wskazują, że phubbing obniża jakość komunikacji i satysfakcję z relacji z drugą osobą (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018). Osoby, które doświadczają phubbingu, czują się wykluczone społecznie (David i Roberts, 2016), w związku z czym adolescenty, którzy są ignorowani przez rodziców korzystających z smartfona komórkowego w trakcie



interakcji z nimi, będą czuli się zaniedbywani. Poczucie zaniedbania przez rodziców jest istotnym czynnikiem ryzyka wpływającym na przywiązanie rodzic-dziecko. Przy opisie phubbingu ważne jest uwzględnienie dwóch relacji (matka-dziecko i ojciec-dziecko), które tworzą wspólny kontekst społeczny, jakim jest rodzina (Pancani i in., 2020).

Badania pokazały, że ilość czasu, jaki dzieci poświęcają na korzystanie z mediów, była pozytywnie związana z czasem spędzonym przed ekranem i nawykami ich rodziców (Hong i in., 2019). Badania wskazują na związek wzorców rodzicielskich związanych z korzystaniem z nowej technologii ze wzorcami korzystania u dzieci (np. Rupert i Hawi, 2017). Systematyczny przegląd literatury (Kildare i Middlemiss, 2017) wskazuje, że możliwość stałego dostępu do smartfonu wraz z presją społeczną, aby szybko reagować na połączenia/wiadomości prowadzi do zwiększonego korzystania z urządzeń mobilnych. Takie nadmierne zaangażowanie w korzystanie w smartfon pogarsza jakość interakcji rodzic-dziecko. Rodzice, którzy używają smartfonów podczas interakcji z dzieckiem, są mniej wrażliwi i mniej reagują zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie na prośby swoich dzieci. Dzieci, próbując zwrócić uwagę rodziców, mogą nadmiernie angażować się w ryzykowne zachowania. Często intensywne korzystanie z smartfonów przez rodziców staje się przyczyną konfliktów rodzinnych (Kildare i Middlemiss, 2017). W badaniach przeprowadzonych wśród rodziców z Izraela oraz USA większość rodziców w obu krajach i we wszystkich placówkach przynajmniej raz użyła smartfona: 74% rodziców na placach zabaw w USA; 79% na placach zabaw w Izraelu; 70% w restauracjach w USA; i 65% w restauracjach w Izraelu. Podczas korzystania z smartfonu rodzice ignorują inicjatywy interakcyjne dzieci i okazują brak uwagi i troski do tego stopnia, że czasami nie zwracają uwagi na ich bezpieczeństwo i potrzeby emocjonalne. Dzieci ze swojej strony wyrażały frustrację i rozczarowanie, które czasami objawiało się różnymi formami niewłaściwego lub ryzykownego zachowania lub wycofaniem się z wszelkich prób komunikowania się z rodzicami (Elias i in., 2020).

Funkcjonowanie emocjonalne

Emocje pełnią funkcję informacyjną, regulacyjną i adaptacyjną w odpowiedzi na zewnętrzne okoliczności (Oatley i Jenkins, 2003). W tym projekcie przez funkcjonowanie emocjonalne rozumiemy emocje negatywne i pozytywne odczuwane przez adolescenta. Problematyczne korzystanie z smartfonów ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne osoby (Kuss, 2017). Osoby, które doświadczają phubbingu, potwierdzają więcej negatywnych emocji, a mniej pozytywnych niż osoby, które nie mają takich doświadczeń (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018; Hales i in., 2018). Dzieci i młodzież, którzy cierpią z powodu rodzicielskiego phubbingu, zgłaszają więcej negatywnych emocji, takich jak przygnębienie i smutek, noszące znamiona depresji (Xie i Xie, 2020). Efektem phubbingu rodzicielskiego jest poczucie rodzicielskiego odrzucenia w grupie adolescentów. Co więcej, im silniejsze odrzucenie rodzicielskie, tym w mniejszym stopniu zaspokojona jest potrzeba przynależności u tych nastolatków. Rodzicielski phubbing jest związany z niższą satysfakcją z życia u adolescentów (Liu i in., 2020). W projekcie będziemy odnosić się do stanu emocjonalnego jako podsumowania pozytywnych i negatywnych doświadczeń emocjonalnych z danego dnia.

Poczucie samotności

Samotność może być definiowana jako subiektywny stan emocjonalny połączony z faktycznym stanem izolacji; jest doświadczeniem negatywnym (Dołęga, 1997). Samotność jest czynnikiem powiązany z negatywnym obrazem siebie (Bonetti i in., 2010). Jak pokazują badania, istnieje negatywny związek samotności i emocjonalnego dobrostanu (Lee, i Ishii-Kuntz, 1987). W badaniach potwierdzono, że samotność jest ważnym determinantem



korzystania z mediów społecznościowych (Ye i Lin, 2015) oraz uzależnienia od Internetu (Özdemir i in., 2014), czy od Facebooka (Błachnio i in. 2016). Co więcej, samotność i depresja są także związane z problematycznym korzystaniem z smartfonów (Güzeller i Coşguner, 2012). Na podstawie wcześniejszych badań można wskazać, że samotność może mieć znaczenie w powstawaniu tego typu uzależnienia. Osoby samotne mają większą tendencję do nadmiernego korzystania z smartfonów, szukając kontaktów społecznych.

Styl rodzicielski

Styl rodzicielski to czynnik, który należy kontrolować podczas badań korzystania z smartfonów przez dzieci (Niu i in., 2020). Co więcej, wyniki wielu badań wskazują na powiązania między stylem rodzicielskim a samoregulacją dzieci (Morris i in., 2007), która obniża ryzyko uzależnienia od smartfonu. Styl rodzicielski przejawia się w specyficznym zachowaniu rodzica wobec dziecka oraz w tworzeniu specyficznego klimatu emocjonalnego w relacji rodzic–dziecko, co prowadzi do kształtowania u dzieci określonych strategii regulujących własne zachowanie i emocje (Morris i in., 2013). Moilanen i in. (2015) badali związek między stylem rodzicielskim a samoregulacją u nastolatków. Celem badania było zbadanie dwukierunkowych powiązań między samoregulacją nastolatków a autorytatywnymi, autorytarnymi i permissywno-pobłażliwymi stylami rodzicielstwa ze strony matki i ojca w okresie 1 roku. Zgodnie z oczekiwaniami stabilność czasowa wszystkich konstruktów była wysoka. Wyniki pokazały, że modele rodzicielstwa opartego na przymusie mają zastosowanie we wczesnych latach nastoletnich. Okazało się też, że ciągła obecność autorytarnego rodzicielstwa ze strony matki zakłócała rozwój samoregulacji w tym rocznym okresie. Co więcej, badanie to pokazało, że wzrost autorytarnego rodzicielstwa ze strony matki oraz pobłażliwego i permissywnego rodzicielstwa ze strony matki i ojca był reakcją na trudności młodzieży z samoregulacją (Scaramella i Leve, 2004).



Ministerstwo Zdrowia

Satysfakcja z rodziny



Wyniki wielu badań wskazują, że chociaż cechy osobowości użytkowników są bardzo dobrymi predyktorami uzależnień behawioralnych, to zmienne uwzględniające także kontekst społeczny, jak relacje z innymi osobami, w tym z rodziną i z rodzicami, satysfakcja z tych relacji, dobrze wyjaśniają problematyczne korzystanie z technologii, Internetu czy portali społecznościowych (Larrañaga i in., 2016).

Badania własne

Na podstawie wcześniejszych badań postawiono następujące hipotezy:

- H1: Phubbing rodziców jest związany z wyższym poziomem problematycznego korzystania z telefonów komórkowych przez adolescentów
- H2: Phubbing rodziców jest związany z wyższym poziomem poczucia samotności adolescentów.
- H3: Phubbing rodziców jest związany z niższym poziomem satysfakcji z rodziny.
- H4: Phubbing rodziców jest związany z niższym bilansem emocjonalnym dziecka.
- H5: Istnieje zależność między phubbingiem rodziców a stylem rodzicielskim.
- H6: Problematyczne korzystanie z telefonów komórkowych przez adolescentów jest mediatorem pomiędzy phubbingiem rodziców a bilansem emocjonalnym adolescentów.
- H7: Problematyczne korzystanie z telefonów komórkowych przez adolescentów jest mediatorem pomiędzy phubbingiem rodziców a poziomem poczucia samotności adolescentów.

Procedura

Badania prowadzone były metodą dzienniczków. Osoby badane w pierwszym etapie badań jednorazowo wypełniały pakiet kwestionariuszy w wersji elektronicznej dotyczący



problematycznego korzystania z smartfonów, phubbingu u obojga rodziców, poczucia samotności, satysfakcji z rodziny oraz postrzeganego stylu rodzicielskiego. W drugim etapie po pobraniu aplikacji na smartfon komórkowy codziennie przez 10 dni odpowiadały na zestaw pytań dotyczący natężenia phubbingu rodziców, korzystania z smartfonów oraz bilansu emocjonalnego. Na koniec badania osoby badane otrzymywały wynagrodzenie z racji czasochłonności zaplanowanych badań.

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 180 uczniów szkoły średniej w wieku od 14 do 20 lat ($M = 17,30$ lat, $SD = 0,11$). Byli to uczniowie liceum. Dziewczęta stanowiły 53% całej grupy badanej.

Korzystanie z smartfonów w tej grupie przedstawia się następująco

- ✓ Cała grupa zadeklarowała posiadanie smartfonu komórkowego z dostępem do Internetu
- ✓ Liczba lat posiadania smartfonu Średnia = 6,45 lat
- ✓ Liczba rozmów przez smartfon w ciągu dnia Średnia = 4,5 rozmowy
- ✓ Liczba minut rozmowy przez smartfon wykonywanych w ciągu dnia Średnia = 32 minuty
- ✓ Liczba wysłanych wiadomości dziennie (łącznie SMS, MMS) Średnia = 192 wiadomości

Narzędzia badawcze

Do pomiaru zmiennych badawczych wykorzystano następujące narzędzia:

Korzystanie z smartfonów

Krótką metryczką zawierającą pytania dotyczące wykorzystywanych funkcji smartfonu przez osoby badane, np. dzwonienie, wiadomości tekstowe, Internet (przeglądarka, poczta, media



społecznościowe, gry), kalendarz, planowanie, słuchanie muzyki, robienie zdjęć (Krzyżak-Szymańska, 2016).

Problematyczne korzystanie z smartfonów

Skala uzależnienia od Smartfonów (The Smartphone Addiction Scale) (Kwon i in., 2013), składa się z 10 pytań w polskiej adaptacji Przepiórka i in. (2021). Badani ustosunkowują się na skali 6-stopniowej (np. Moje życie bez smartfonu komórkowego byłoby puste). Narzędzie to było wykorzystywane już na grupie adolescentów w badaniach polskich (Przepiórka i in., 2021). Rzetelność dla danej skali w prezentowanych badaniach wynosiła alfa Cronbacha = 0,87.

Phubbing rodziców

Skala Phubbing Rodziców (Pancani i in., 2020) (w tłumaczeniu Przepiórka i Błachnio, 2021) służy do pomiaru postrzegania przez adolescentów rodzicielskiego phubbingu. Skala składa się z dwóch podwymiarów: phubbing matki i ojca, które określają wymiar ogólny rodzicielskiego phubbingu. Osoby badane odpowiadają na każde pytanie, używając 5-stopniowej skali od 1 (nigdy) do 5 (zawsze), z wyższymi wynikami wskazującymi na wyższą częstotliwość phubbingu rodziców. Alfa Cronbacha dla użytej skali w badaniach wynosiła $\alpha = 0,82$ dla podskali phubbing mamy i $\alpha = 0,88$ phubbing taty.

Poczucie samotności

Skala samotności (de Jong-Gierveld i Kamphuis, 1985) w adaptacji na język polski (Grygiel i in., 2013) służy do pomiaru poziomu samotności. Skala składa się z 11 pozycji (np. Tęsknię za naprawdę bliskimi przyjaciółmi). Pytania są udzielane za pomocą 5-punktowej skali Likerta. Rzetelność dla danej skali w prezentowanych badaniach wynosiła alfa Cronbacha = 0,85.

Funkcjonowanie emocjonalne

Skala Afektywnego Bilansu Doświadczeń (Affect Balance Scale, Diener i in., 2009, za: Cieślak i Łuszczynska, 2002) służy do obliczenia ogólnego bilansu afektywnego, jak również



zawiera podskale pozytywnych i negatywnych uczuć. Odpowiedzi udzielane są na skali od 1 – nigdy do 5 – bardzo często lub zawsze. Instrukcja została zmodyfikowana tak, aby odnosiła się do odczuć z danego dnia. Rzetelność dla danej skali w prezentowanych badaniach wynosiła alfa Cronbacha = 0,85.

Rodzicielski styl

Kwestionariusza interpersonalnego kontekstu rodzicielstwa (PASQ) (Skinner, Wellborn, Regan, Johnson, w adaptacji Czyżkowska i in., 2019) wypełniana przez adolescentów zawiera pytania dotycząca relacji wychowawczych i rodzicielskich. Skala składa się z kilku podskal: Ciepło, Odrzucenie, Struktura, Chaos, Wsparcie autonomii oraz Przymus. Każda z podskal uzyskała zadowalającą rzetelność: Ciepło (alfa Cronbacha = 0,85), Odrzucenie (alfa Cronbacha = 0,76), Struktura (alfa Cronbacha = 0,72), Chaos (alfa Cronbacha = 0,68), Wsparcie autonomii (alfa Cronbacha = 0,80) oraz Przymus (alfa Cronbacha = 0,71). Poszczególne wymiary oznaczają: Ciepło (Wyrażanie miłości, uczuć, troski i radości; przejawia się w uznaniu okazywanym dziecku oraz emocjonalnej dostępności), Odrzucenie (Czynna niechęć, awersja i wrogość; przejawia się w szorstkim i ostrym stosunku rodzica wobec dziecka, a także drażliwości, nadreaktywności i dezaprobatie), Struktura (Uporządkowanie i jasne reguły; przejawia się w dostarczaniu informacji o ścieżkach prowadzących do osiągnięcia pożądanego rezultatu), Chaos (Zakłócenie i brak przejrzystości; przejawia się w niespójności rodzica, niekonsekwentności, nieprzewidywalności i bezwzględności), Wsparcie autonomii (Obdarowanie wolnością w wyrażaniu i działaniu; przejawia się w zachęcaniu dziecka do podejmowania własnych, szczerych preferencji i opinii oraz akceptacji i ich poszanowaniu), Przymus (Restrykcyjny, narzucający; przejawia się w autokratycznym zachowaniu rodzica z nadmierną kontrolą i wymaganiem ścisłego podporządkowania się).



Ministerstwo Zdrowia



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II

Satysfakcja z rodziny

Skala Satysfakcji z Rodziny (SSR) (oprac. Bogusława Lachowska, niepublikowane materiały) dotyczy oceny zadowolenia z relacji w rodzinie (np. „Jestem zadowolony z mojej rodziny”) przy użyciu skali od 1 „zupełnie nie zgadzam się” do 7 „całkowicie zgadzam się”. Rzetelność wykorzystania tych pytań potwierdziły badania przeprowadzone na grupie adolescentów i młodych dorosłych. Narzędzie to było już wykorzystywane w badaniach nad problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych (Błachnio, Przepiórka, Cudo, w recenzji). W prezentowanych badaniach alfa Cronbacha wynosiło 0,93.

Procedura badania

Uczniowie wypełniali dzienniczki w aplikacji mobilnej przez 10 dni. Otrzymali oni link do aplikacji do zainstalowania na smartfonach . Zgodnie z otrzymaną przez nich instrukcją przez dziesięć dni codziennie każdego wieczoru wypełniali dzienniczek z pytaniami. Podobna procedura dotycząca korzystania z Internetu czy z portali społecznościowych była już wykorzystywana w badaniach.

Mierzone jednorazowo:

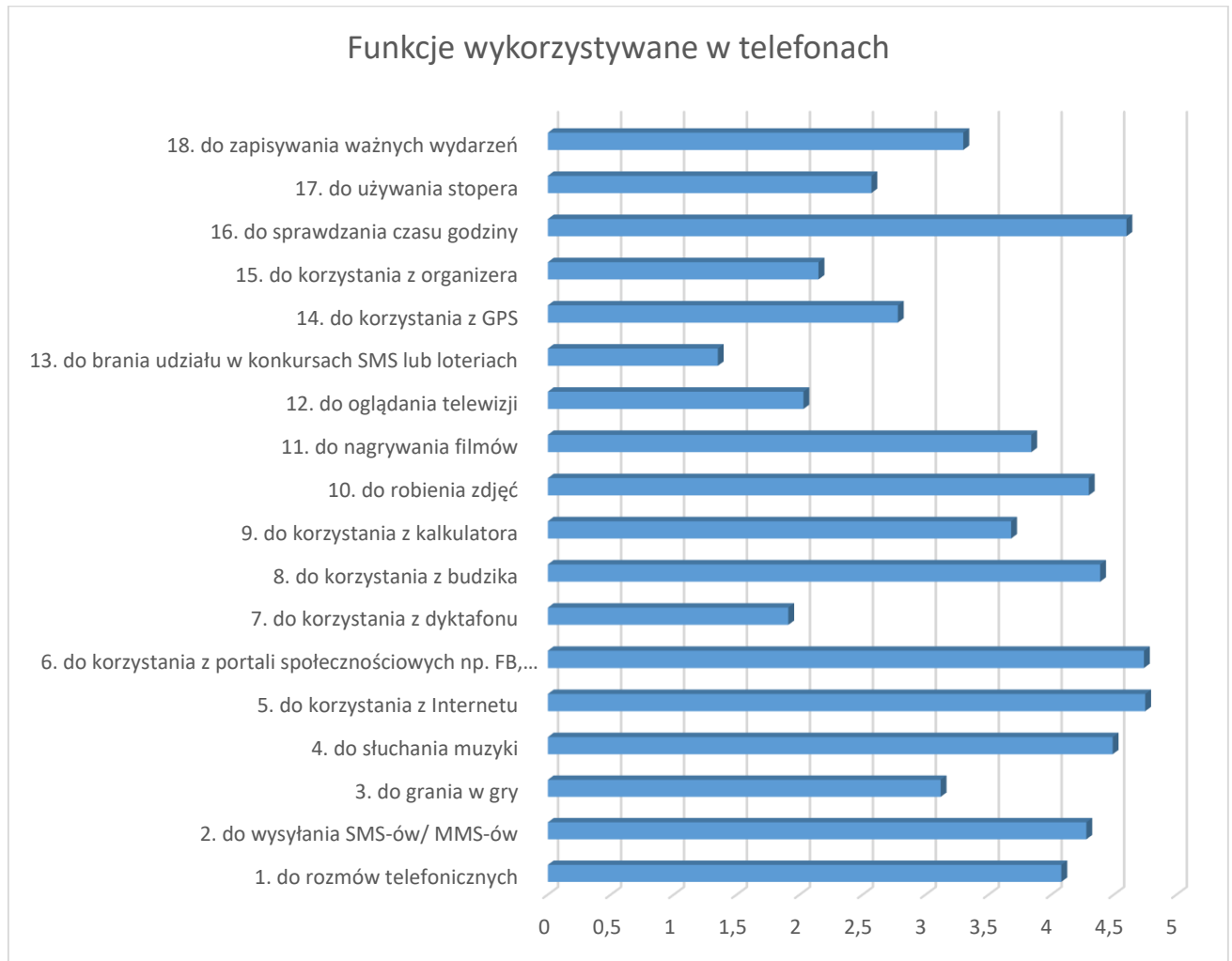
- ✓ Skala uzależnienia od Smartfonów
- ✓ Skala Phubbing Rodziców
- ✓ Skala samotności
- ✓ Skala rodzicielskiego stylu
- ✓ Skala Satysfakcji z Rodziny
- ✓ Funkcjonowanie emocjonalne za pomocą Skali Afektywnego Bilansu Doświadczeń

Dzienniczkowo - (pomiar powtarzany przez 10 dni wieczorem)

- ✓ Natężenie phubbingu rodziców w danym dniu za pomocą pytania o częstotliwość korzystania z smartfonu przez rodziców w danym dniu w obecności dziecka; dziecko odpowiadało na to pytanie oddzielnie do każdego z rodziców na skali od 1 do 6, gdzie 1 oznacza – wcale, nigdy 2=bardzo rzadko, 3 = rzadko, 4 = często, 5=bardzo często, 6=stale. Pytanie to musiało być krótkie z uwagi na codzienny pomiar. Taki pomiar phubbingu był już stosowany w innych badaniach i okazał się miarodajnym narzędziem (Błachnio i in., 2023);
- ✓ Czas spędzony z rodzicami danego dnia podczas różnych aktywności (np. obiad, spacer, rozmowa, itp.);
- ✓ Korzystanie z smartfonu komórkowego przez adolescentów poprzez pomiar czasu spędzonego na smartfonie komórkowym danego dnia, liczba smsów (wysłanych i otrzymanych), liczba rozmów (odebranych i wykonanych), korzystanie z Internetu za pomocą smartfonu, korzystanie z mediów społecznościowych, granie w gry, używanie komunikatorów;
- ✓ Poczucie samotności za pomocą krótkiej skali dla adolescentów (Roberts i in., 1993)
- ✓ Funkcjonowanie emocjonalne za pomocą Skali Afektywnego Bilansu Doświadczeń w odniesieniu do danego dnia

Analiza funkcji wykorzystywanych w smartfonie komórkowym pokazała, że najczęściej smartfon wykorzystywany jest do sprawdzania godziny, do robienia zdjęć, jako budzika oraz do korzystania z portali społecznościowych oraz z Internetu. Dokładne wyniki przedstawione są na wykresie 1.

Wykres 1. Funkcje wykorzystywane w smartfonie komórkowym



Autorzy narzędzia Uzależnienia od Smartfonów (Kwon i in., 2013) podali wartość odcięcia oddzielnie dla płci. W oparciu o te same wartości podane przez autorów metody okazało się, że w prezentowanej próbie 180 osób, 68 osób (26 chłopców i 42 dziewczynki) może przejawiać ryzyko nadmiernego korzystania z telefonów, co stanowi 37,78% badanej próby.

Analiza zależności

W celu weryfikacji założeń badawczych przeprowadzono analizę korelacji. Wyniki przedstawiono w tabelach. Analiza korelacji ujawniła pozytywny związek między nasileniem phubbingu obojga rodziców a problematycznym korzystaniem ze smartfonu komórkowego przez dziecko (tabela 1), co potwierdziłoby hipotezę 1.

Tabela 1. Zależności pomiędzy phubbingiem rodziców a problematycznym korzystaniem ze smartfonów przez dziecko

Phubbing Rodziców		
	Phubbing Mamy	Phubbing Taty
<i>Problematyczne korzystanie ze smartfonów przez dziecko</i>	0,36***	0,25***

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

W dalszych analizach nie wykazano zależności zakładanej w hipotezie 2, dotyczącej związku między phubbingiem rodziców a samotnością. Istnieje zaś negatywna korelacja między phubbingiem mamy a satysfakcją z rodziny (tabela 2), co potwierdza częściowo hipotezę 3. Nie potwierdzono zależności między phubbingiem rodziców a bilansem emocjonalnym dziecka.

Tabela 2. Zależności pomiędzy phubbingiem rodziców a funkcjonowaniem emocjonalnym w rodzinie (satysfakcja z rodziny, poczucie samotności)

Phubbing Rodziców		
	Phubbing Mamy	Phubbing Taty
Samotność	0,06	0,08
Satysfakcja z rodziny	-0,18***	-0,02
Bilans emocjonalny	-0,13	-0,03

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

Jeśli chodzi o analizę związków pomiędzy phubbingiem rodziców a stylem rodzicielskim, to wykryto następujące zależności, potwierdzające częściowo założenia hipotezy 5. Istnieje dodatnia korelacja między poziomem phubbingu mamy a poczuciem odrzucenia u dziecka, poziomem chaosu i przymusu. Istnieje negatywna korelacja między poziomem phubbingu mamy a poczuciem ciepła. Okazało się również, że istnieje zależność pomiędzy poziomem phubbingu u taty a przymusem (tabela 3).

Tabela 3. Zależności pomiędzy phubbingiem rodziców a styl rodzicielski

Phubbing Rodziców		
	Phubbing Mamy	Phubbing Taty
Ciepło	-0,19*	-0,06
Odrzucenie	0,33***	0,14
Struktura	-0,13	-0,05
Chaos	0,32***	0,12
Przymus	0,22***	0,16**
Wsparcie Autonomii	-0,09	-0,06

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

Dodatkowo, przeprowadzono analizę korelacji dla zmiennej problematyczne korzystanie ze smartfonu a poczuciem samotności, bilansem emocjonalnym i stylem rodzicielskim (tabela 4). Okazało się, że istnieje pozytywna korelacja między problematycznym korzystaniem ze smartfonu a samotnością, odrzuceniem, chaosem oraz przymusem, a negatywna korelacja z bilansem emocjonalnym.

Tabela 4. Zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem ze smartfonów a funkcjonowaniem emocjonalnym w rodzinie (satysfakcja z rodziny, poczucie samotności, bilans emocjonalny) oraz stylem rodzicielskim

	Problematyczne korzystanie ze smartfonu
Satysfakcja z rodziny	-0,13
Samotność	0,28***
Bilans emocjonalny	-0,21**
Ciepło	-0,05
Odrzucenie	0,28***
Struktura	-0,02
Chaos	0,27***
Przymus	0,30***
Wsparcie Autonomii	-0,12

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

Celem zweryfikowania postawionych hipotez badawczych (hipoteza 6 i 7) wykonano

analizę mediacji z wykorzystaniem makro PROCESS (Hayes, 2017). W pierwszej kolejności wykonano generalny model mediacji, w którym zmienną wyjaśniającą był phubbing matki lub ojca (X), mediatorem problematyczne korzystanie ze smartfonu (M), a zmienną wyjaśnianą bilans emocjonalny lub samotność (Y).

Tabela 5. Korzystanie z telefonów jako mediator związku phubbingu mamy i bilansu emocjonalnego

Zmienna wyjaśniana	Phubbing Matki - Korzystanie z telefonu		Korzystanie z telefonu - Bilans emocjonalny		Phubbing Matki-Bilans emocjonalny		Efekt pośredni mediatora	
	β	p	β	p	β	p	DGPU95%	GGPU95%
Bilans emocjonalny	-0,20	0,21	-0,05	0,64	-0,20	0,21	-0,07	0,04

W modelu pierwszym, zmienną wyjaśnianą był bilans emocjonalny (tabela 5), stwierdzono że nie ma istotnego statystycznie efektu pośredniego korzystania z telefonu na phubbing matki i bilans emocjonalny. Zauważono jednak bezpośredni efekt phubbingu matki i bilansu emocjonalnego ($\beta = 0,48$), który wskazuje na umiarkowaną i dodatnią zależność. W powyższym modelu nie stwierdzono istotnego statystycznie efektu mediatora, co oznacza, że korzystanie z telefonu nie jest mediatorem związku phubbingu matki i bilansu emocjonalnego. Uzyskany model nie był istotny statystycznie i wyjaśniał 1% zmienności $F(2,175) = 1,27$; $p = 0,28$; $R^2 = 0,01$.

Tabela 6. Korzystanie z telefonów jako mediator związku phubbingu taty i bilansu emocjonalnego

Zmienna wyjaśniana	Phubbing taty - Korzystanie z telefonu		Korzystanie z telefonu - Bilans emocjonalny		Phubbing Taty-Bilans emocjonalny		Efekt pośredni mediatora	
	β	p	β	p	β	p	DGPU95%	GGPU95%
Bilans emocjonalny	0,09	0,05	0,21	0,05	0,24	0,007	0,02	0,13

W modelu drugim, zmienną wyjaśnianą był bilans emocjonalny (tabela 6), stwierdzono że istnieje istotny statystycznie efekt pośredni korzystania z telefonu na phubbing taty i bilans emocjonalny. W powyższym modelu stwierdzono istotnie statystycznie efekt mediatora, co oznacza, że korzystanie z telefonu jest mediatorem związku phubbingu taty i bilansu emocjonalnego. Uzyskany model był istotny statystycznie i wyjaśniał 8% zmienności bilansu emocjonalnego $F(2,175) = 7,56$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,08$.

Tabela 7. Korzystanie z telefonów jako mediator związku phubbingu mamy i samotności

Zmienna wyjaśniana	Phubbing Mamy- korzystanie z telefonu		Korzystanie z telefonu- Samotność		Phubbing matki- Samotność		Efekt pośredni mediatora	
	β	p	β	p	β	p	DGPU95%	GGPU95%
Samotność	-0,05	0,55	0,23	0,02	0,05	0,55	0,02	0,13

W modelu trzecim, gdzie zmienną wyjaśnianą była samotność (tabela 7), nie stwierdzono, że istnieje istotny statystycznie pośredni efekt korzystania z telefonu na phubbing matki i samotność. Zauważono jednak bezpośredni efekt phubbingu matki i samotności ($\beta = 0,48$), który wskazuje na umiarkowaną i dodatnią zależność. Uzyskany model był istotny statystycznie i wyjaśniał 8% zmienności poziomu samotności, $F(2,175) = 7,75$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,08$.

Tabela 8. Korzystanie z telefonów jako mediator związku phubbingu taty i samotności

Zmienna wyjaśniana	Phubbing Ojca- korzystanie z telefonu		Korzystanie z telefonu- Samotność		Phubbing Ojca- Samotność		Efekt pośredni mediatora	
	β	p	β	p	β	p	DGPU95%	GGPU95%
Samotność	0,01	0,88	0,21	0,001	0,01	0,88		

W modelu czwartym, zmienną wyjaśnianą była samotność (tabela 8), nie stwierdzono że istnieje istotny statystycznie efekt pośredniego korzystania z telefonu na phubbingu taty i samotność. Zauważono jednak bezpośredni efekt phubbingu taty i samotności ($\beta = 0,28$), który wskazuje na umiarkowaną i dodatnią zależność. Uzyskany model był istotny statystycznie i wyjaśniał 8% zmienności poziomu samotności, $F(2,175) = 7,56$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,08$.

Analiza statystyczna

W tej części analiz wykorzystano dane z pomiaru prowadzonego przez 10 dni przez grupę badaną. W celu odpowiedzi na postawione hipotezy badawcze wykonano dwie analizy mediacji w modelu 1-1(1)-1 z losowymi efektami stałymi i losowymi. W obu modelach poddano analizie zależność między częstością korzystania z telefonu komórkowego w ciągu dnia przez rodzica w obecności dziecka, średni czas spędzany na wspólną aktywność rodzic-dziecko w ciągu dnia, poczuciem samotności przez dziecko, a dziennym bilansem emocjonalnym. Należy przy tym zaznaczyć, że w pierwszym modelu uwzględniono częstość korzystania z telefonu komórkowego w ciągu dnia w obecności dziecka przez matkę. Natomiast w modelu drugim uwzględniono częstością korzystania z telefonu komórkowego w ciągu dnia w obecności dziecka przez ojca. W obu modelach analizowano mediację między korzystania z telefonu komórkowego w ciągu dnia przez rodzica w obecności dziecka, a dziennym bilansem emocjonalnym poprzez średni czas spędzany na wspólną aktywność rodzic-dziecko w ciągu dnia, a także poczuciem samotności przez dziecko. W analizach zastosowano ograniczony estymator maksymalnego prawdopodobieństwa (REML). Model obejmował poziom codziennych pomiarów jako poziom 1 i poziom osoby jako poziom 2. Mówiąc dokładniej, poziom codziennych pomiarów został zagnieżdżony na poziomie osób. Efekty wewnątrzgrupowe oszacowano za pomocą zmiennych centrujących wewnątrzgrupowych przed analizą, a efekty międzygrupowe oszacowano za pomocą średnich grupowych.

Dodatkowo określono diagonalną macierz kowariancji reszt i diagonalną macierz kowariancji. Efekty pośrednie zostały przetestowane przy użyciu metody Monte Carlo (10000 próbek) z 95% przedziałem ufności (95%CI). Ponadto, uzależnienie od telefonu dziecka było wykorzystane jako zmienna kowariancyjna. Analizy przeprowadzono z wykorzystaniem programu SPSS 29 wraz makrem MLmed.

Wyniki

Na podstawie przeprowadzonej analizy wielopoziomowej wykazano na poziomie wewnątrzsobniczym pozytywną zależność między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a czasem wspólnie spędzonym przez rodziców z dzieckiem ($b = 1,487$; $SE = 0,440$, $p = 0,001$). Na poziomie międzyosobniczym zaobserwowano analogiczną zależność ($b = 2,253$; $SE = 1,096$, $p = 0,042$). Na poziomie wewnątrzsobniczym zanotowano istnienie statystycznie istotnej pozytywnej zależności między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a poczuciem samotności dziecka ($b = 0,097$; $SE = 0,019$, $p < 0,001$). Na poziomie międzyosobniczym zaobserwowano analogiczną zależność ($b = 0,167$; $SE = 0,048$, $p < 0,001$). Wykazano również współzależność między poczuciem samotności dziecka a poziomem uzależnienia od telefonu dziecka ($b = 0,048$; $SE = 0,023$, $p = 0,042$). Ponadto, na poziomie wewnątrzsobniczym zanotowano istnienie statystycznie istotnej negatywnej zależności między samotnością dziecka, a bilansem emocjonalnym ($b = -0,898$; $SE = 0,043$, $p < 0,001$). Analogiczną zależność zanotowano na poziomie międzyosobniczym ($b = -0,858$; $SE = 0,143$, $p < 0,001$). Wykazano także istnienie pozytywnej zależności między czasem wspólnie spędzonym przez rodziców z dzieckiem, a bilansem afektywnym dziecka na poziomie wewnątrzsobniczym ($b = 0,006$; $SE = 0,002$, $p < 0,001$). W tym kontekście dłuższa wspólna aktywność rodzinna była związana z bardziej pozytywnym bilansem emocjonalnym. Jednakże, nie wykazano analogicznej zależności w

przypadku poziomu międzyosobniczego ($b = 0,001$; $SE = 0,006$, $p = 0,831$). Na poziomie wewnątrzosobniczym wykazano istnienie efektu mediacji czasu wspólnie spędzanego przez rodziców z dzieckiem na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a bilansem emocjonalnym (efekt pośredni = $0,010$; $SE = 0,004$; $z = 2,43$; $p = 0,015$; $95\%CI[0,003 \ 0,018]$). Na poziomie międzyosobniczym nie wykazano istnienie efektu mediacji czasu wspólnie spędzanego przez rodziców z dzieckiem na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a bilansem emocjonalnym (efekt pośredni = $0,003$; $SE = 0,016$; $p = 0,848$; $95\%CI[-0,029 \ 0,038]$). Na poziomie wewnątrzosobniczym wykazano istnienie efektu mediacji samotności dziecka na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a bilansem emocjonalnym (efekt pośredni = $-0,087$; $SE = 0,017$; $z = -5,01$; $p < 0,001$; $95\%CI[-0,122 \ -0,054]$). Na poziomie międzyosobniczym również wykazano istnienie efektu mediacji samotności dziecka na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a bilansem emocjonalnym (efekt pośredni = $-0,143$; $SE = 0,048$; $z = -2,97$; $p = 0,003$; $95\%CI[-0,243 \ -0,058]$). Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 9.

Tabela 9. Wyniki wielopoziomowej analizy mediacji uwzględniająca częstość korzystania z telefonu przez matkę w obecności dziecka.

Parametry	Wspólna aktywność		Samotność dziecka		Bilans emocjonalny	
	Oszacowanie	Błąd standardowy	Oszacowanie	Błąd standardowy	Oszacowanie	Błąd standardowy
Efekty stałe						
<i>Poziom wewnątrzosobniczy</i>						
Częstość korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę	1,487**	0,440	0,097***	0,019	-0,030	0,032
Wspólna aktywność					0,006***	0,002
Samotność dziecka					-0,898***	0,043

	Wyraz wolny	12,082	3,004	1,203	0,132	2,733	0,304
<i>Poziom międzyosobniczy</i>							
	Uzależnienie od telefonu dziecka	-0,325	0,528	0,048*	0,023	-0,020	0,041
	Częstość korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę	2,253*	1,096	0,167***	0,048	0,046	0,089
	Wspólna aktywność					0,001	0,006
	Samotność dziecka					-0,858***	0,143
Efekty losowe							
	Stan początkowy zmiennej	432,850***	17,241	0,801***	0,032	2,477***	0,098
Efekty pośrednie							
Model	Oszacowanie punktowe	Błąd standardowy	z	p	95% przedział ufności		
					poniżej	powyżej	
<i>Poziom wewnątrzosobniczy</i>							
	Częstość telefon-matka → wspólna aktywność → bilans emocjonalny	0,010*	0,004	2,43	0,015	0,003	0,018
	Częstość telefon-matka → samotność dziecka → bilans emocjonalny	-0,087***	0,017	-5,01	0,001	-0,122	-0,054
<i>Poziom międzyosobniczy</i>							
	Częstość telefon-matka → wspólna aktywność → bilans emocjonalny	0,003	0,016	0,19	0,848	-0,029	0,038
	Częstość telefon-matka → samotność dziecka → bilans emocjonalny	-0,143**	0,048	-2,97	0,003	-0,243	-0,058

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

Na podstawie przeprowadzonej analizy wielopoziomowej wykazano na poziomie wewnątrzsobniczym pozytywną zależność między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca, a czasem wspólnie spędzonym przez rodziców z dzieckiem ($b = 1,733$; $SE = 0,463$, $p < 0,001$). Na poziomie międzyosobniczym zaobserwowano analogiczną zależność ($b = 2,554$; $SE = 1,181$, $p = 0,032$). Na poziomie wewnątrzsobniczym zanotowano istnienie statystycznie istotnej pozytywnej zależności między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca, a poczuciem samotności dziecka ($b = 0,072$; $SE = 0,018$, $p < 0,001$). Na poziomie międzyosobniczym zaobserwowano analogiczną zależność ($b = 0,117$; $SE = 0,053$, $p = 0,029$). Wykazano również współzależność między poczuciem samotności dziecka a poziomem uzależnienia od telefonu dziecka ($b = 0,060$; $SE = 0,024$, $p = 0,012$). Ponadto, na poziomie wewnątrzsobniczym zanotowano istnienie statystycznie istotnej negatywnej zależności między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca, a bilansem emocjonalnym ($b = -0,098$; $SE = 0,028$, $p < 0,001$). Również zanotowano analogiczną zależność na poziomie międzyosobniczym ($b = -0,262$; $SE = 0,091$, $p = 0,005$). Wykazano także istnienie pozytywnej zależności między czasem wspólnie spędzonym przez rodziców z dzieckiem, a bilansem afektywnym dziecka na poziomie wewnątrzsobniczym ($b = 0,007$; $SE = 0,002$, $p < 0,001$). W tym kontekście dłuższa wspólna aktywność rodzinna była związana z bardziej pozytywnym bilansem emocjonalnym. Jednakże, nie wykazano analogicznej zależności w przypadku poziomu międzyosobniczego ($b = 0,006$; $SE = 0,006$, $p = 0,365$). Wykazano także istnienie negatywnej zależności między poczuciem samotności dziecka, a bilansem afektywnym dziecka na poziomie wewnątrzsobniczym ($b = -0,888$; $SE = 0,044$, $p < 0,001$). Analogiczną relację zaobserwowano na poziomie międzyosobniczym ($b = -0,758$; $SE = 0,136$, $p < 0,001$). Na poziomie wewnątrzsobniczym wykazano istnienie efektu mediacji czasu wspólnie spędzanego przez rodziców z dzieckiem na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca, a bilansem emocjonalnym (efekt

pośredni = 0,012; SE = 0,005; $z = 2,64$; $p = 0,008$; 95%CI[0,004 0,022]). Na poziomie międzyosobniczym nie wykazano istnienie efektu mediacji czasu wspólnie spędzanego przez rodziców z dzieckiem na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca, a bilansem emocjonalnym (efekt pośredni = 0,014; SE = 0,019; $z = 0,77$; $p = 0,441$; 95%CI[-0,017 0,057]). Na poziomie wewnątrzosobniczym wykazano istnienie efektu mediacji poczucia samotności dziecka na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca, a bilansem emocjonalnym (efekt pośredni = -0,064; SE = 0,016; $z = -3,90$; $p < 0,001$; 95%CI[-0,096 -0,033]). Wykazano analogiczny efekt mediacji na poziomie międzyosobniczym (efekt pośredni = -0,089; SE = 0,044; $z = -2,02$; $p = 0,043$; 95%CI[-0,181 -0,008]). Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 10.

Tabela 10. Wyniki wielopoziomowej analizy mediacji uwzględniająca częstość korzystania z telefonu przez ojca w obecności dziecka.

Parametry	Wspólna aktywność		Samotność dziecka		Bilans emocjonalny	
	Oszacowanie	Błąd standardowy	Oszacowanie	Błąd standardowy	Oszacowanie	Błąd standardowy
Efekty stałe						
<i>Poziom wewnątrzosobniczy</i>						
Częstość korzystania z telefonu w obecności dziecka przez ojca	1,733***	0,463	0,072***	0,018	-0,098***	0,028
Wspólna aktywność					0,007***	0,002
Samotność dziecka					-0,888***	0,044
Wyraz wolny	11,506	3,124	1,321	0,141	3,197	0,309
<i>Poziom międzyosobniczy</i>						
Uzależnienie od telefonu dziecka	-0,167	0,520	0,060*	0,024	-0,021	0,040
Częstość korzystania z telefonu w obecności	2,554*	1,181	0,117*	0,053	-0,262**	0,091

	dziecka przez ojca						
	Wspólna aktywność					0,006	0,006
	Samotność dziecka					-0,758***	0,136
Efekty losowe							
	Stan początkowy zmiennej	426,838***	16,840	0,821***	0,032	1,869***	0,077
Efekty pośrednie							
Model	Oszacowanie punktowe	Błąd standardowy	z	p	95% przedział ufności		
					poniżej	powyżej	
<i>Poziom wewnątrzsobniczy</i>							
	Częstość telefon-ojciec → wspólna aktywność → bilans emocjonalny	0,012**	0,005	2,64	0,008	0,004	0,022
	Częstość telefon-ojciec → samotność dziecka → bilans emocjonalny	-0,064***	0,016	-3,90	0,001	-0,096	-0,033
<i>Poziom międzysobniczy</i>							
	Częstość telefon-ojciec → wspólna aktywność → bilans emocjonalny	0,014	0,019	0,77	0,441	-0,017	0,057
	Częstość telefon-ojciec → samotność dziecka → bilans emocjonalny	-0,089*	0,044	-2,02	0,043	-0,181	-0,008

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



Dyskusja wyników

Przeprowadzone badania miały na celu analizę zależności pomiędzy phubbingiem rodziców, problematycznym korzystaniem ze smartfonów, funkcjonowaniem emocjonalnym, samotnością, a stylem rodzicielskim. Przeprowadzone zostały badania dziennikowe na grupie 180 adolescentów.

Potwierdzona została hipoteza zakładająca związek phubbingu rodziców z problematycznym korzystaniem ze smartfonów przez dzieci (H1). Wykazano, że phubbing obojga rodziców wiąże się ze zjawiskiem problematycznego korzystania z smartfonu komórkowego u dziecka. Wyniki ten można odnieść do założeń w teorii modelowania społecznego według Bandury (1977), zgodnie z którą uczymy się, obserwując innych, a następnie naśladując lub modelując to, co oni robią lub mówią, zwłaszcza w sytuacji osób ważnych dla nas. Phubbing rodziców może być więc postrzegany przez adolescentów jako akceptowalne i normalne zachowanie (Kang i in., 2023). Jeśli dziecko widzi, że rodzice często korzystają z smartfonów to mogą uznać to za przejaw normalnego zachowania i zacząć robić to samo. Projekt potwierdza wyniki innych badań, że zachowania phubbingowe rodziców znacząco przekładają się na ryzyko uzależnienia nastolatków od smartfonu komórkowego (Gavcar i in., 2023; Kang i in., 2023; Liu i in., 2019; Mi i in., 2023). Nasze badania wskazują, że sfera społeczna odgrywa dużą rolę w rozwoju uzależnień behawioralnych (np. Gökçearslan, Uluyol i Şahin, 2018; Yang, Liu, i Wei, 2016). Jednocześnie w przypadku adolescentów wystąpienie problematycznego korzystania z smartfona w tak młodym wieku może być predyktorem rozwoju innych zaburzeń dotyczących zachowania, czy niewłaściwego rozwoju sfery emocjonalnej i społecznej (Ma i in., 2024). W pracy z młodzieżą doświadczającą objawów problematycznego korzystania z smartfona poza oddziaływaniami terapeutycznymi duże znaczenie ma wsparcie środowiska rodzinnego (Kuskowski, 2021). Z drugiej strony rodzice doświadczający zaburzenia korzystania z smartfona w formie phubbingu przestają być



wiarogodni jako osoby biorące udział w modelowaniu właściwych wzorców korzystania z nowych technologii (Kołodziejczyk, 2013). W tym kontekście warto wskazać na modelującą rolę rodzica (Bandura, 1977), który dla dziecka stanowi bezpośrednie źródło wzorców korzystania z urządzeń technologicznych, zarówno tych konstruktywnych jak i tych zmierzających w kierunku problematycznego korzystania.

Wynik przeprowadzonych badań wskazują, że Phubbing rodziców jest związany z wyższym poziomem poczucia samotności adolescentów. Potwierdza to drugą hipotezę badawczą. Nawet rodzic przebywający w tym samym czasie i miejscu co dziecko, ale koncentrujący się na swoim smartfonie może dawać mniej uwagi swojemu dziecku, nie reagować od razu na jego potrzeby czy próby nawiązania kontaktu (Qiao i Liu, 2020). Dzieci, które nie otrzymują wystarczającej uwagi, mogą czuć się ignorowane, nieważne, pozostawione same sobie. Brak satysfakcji płynącej z relacji społecznych w rodzinie może prowadzić do pojawienia się subiektywnego poczucie izolacji, wyłączenia z grupy i osamotnienia u adolescenta (Michalczyk, 2023). Co prawda w okresie dojrzewania rola rodziców zmniejsza się, ale nadal stanowią istotny element relacji społecznych i budowania poczucia przynależności, które przekładają się na tworzenie pozytywnego obrazu siebie i kształtowania poczucia własnej wartości (Kleszczewska-Albińska i Mandla, 2020; Wapner, Kaplan, 2024). Brak właściwych więzi i relacji między rodzicami zaangażowanymi w phubbing a adolescentem ogranicza socjalizujący wpływ obecności rodzica (Ostafińska-Molik, Wysocka, 2015). Doświadczanie samotności w środowisku rodzinnym może nasilać ujawnianie się innych negatywnych stanów emocjonalnych, np. depresji, agresji czy stresu (Cheeta i in., 2021, Dey, 2018). Sprzyja również zanikowi komunikacji i pojawianiu się konfliktów, które mogą eskalować na inne sfery funkcjonowania (Cañas i in., 2020). W takiej sytuacji młodzież może unikać relacji z rodzicami i poszukiwać relacji poza rodziną, co nie zawsze jest najlepszym rozwiązaniem, bo mogą nie potrafić nawiązać partnerskich relacji z rówieśnikami



lub trafić na grupy zaburzone lub zagrożone patologią (Michalczyk, 2023). Dodatkowo młody człowiek nieposiadający wystarczającej ilości realnych kontaktów i wsparcia ze strony rodziców może poszukiwać ich w swoim smartfonie co może prowadzić z kolei do rozwoju u niego cech problematycznego korzystania z smartfona i jeszcze bardziej nasilać samotność (Gökçearslan i in., 2021).

Trzecia hipoteza badawcza zakładająca, że Phubbing rodziców jest związany z niższym poziomem satysfakcji z rodziny potwierdziła się częściowo, bo jedynie w przypadku phubbingu matki zaobserwowano negatywny związek z poziomem satysfakcji z rodziny. W przypadku phubbingu ojca związek ten nie był istotny. Różnice w ujawnianiu zależności między satysfakcją z rodziny a ujawnianiem phubbingu przez matkę i ojca może być związane z tradycyjnymi rolami rodzicielskimi. Co prawda aktualnie dominuje partnerski styl wychowania, w którym to obydwój rodzice powinni równomiernie angażować się w wychowanie i opiekę nad potomstwem, jednak nadal dość silne są tradycyjne wzory wychowania wynikające po części z społecznych oczekiwań wzorów stylów wychowania wyniesionych z domów rodzinnych (Ostafińska-Molik, Wysocka, 2015; Slany in., 2016). Nadal w Polsce częściej matki są postrzegane jako osoby odpowiedzialne za opiekę, wychowanie czy wsparcie emocjonalne dzieci. Badania między innymi Al-Saggaf i O'Donnell (2019), Kurasz i in. (2016), Napora (2014), pokazują, że dzieci często mają bliższe emocjonalne więzi z matkami niż z ojcami. W związku z tym, phubbing ze strony matki może być odbierany przez dzieci jako większe zaniedbanie społeczne czy emocjonalne, co mocniej może oddziaływać na ocenę satysfakcji z rodziny. Matki z reguły spędzają więcej czasu na bezpośrednich interakcjach z dziećmi np. opieka, rozmowy, wspólne posiłki, zabawa, pomoc w nauce (Matysiak-Błaszczuk i in., 2020), a kiedy czas przeznaczany normalnie na te aktywności jest przez matkę przeznaczany na korzystanie z smartfona dzieci mogą odczuwać jako brak wystarczającego wsparcia i zaangażowania, co wpływa na ich satysfakcję z życia rodzinnego



(Al-Saggaf i O'Donnell; 2019; Zayia, 2019). W sytuacji w jakiej ojciec normalnie spędza mniej czasu z dziećmi a jego aktywność jako członka rodziny bardziej zorientowana jest na inne aspekty (np. praca zawodowa, utrzymanie rodziny) (Petts i Knoester, 2020) jego ograniczona obecność z powodu phubbingu może być mniej zauważalna i nie kojarzona z zmianami w poziomie satysfakcji z rodziny.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że Phubbing rodziców jest związany z wyższym poziomem negatywnych emocji odczuwanych na co dzień przez badanych adolescentów i gorszym funkcjonowaniem emocjonalnym. Potwierdza to hipotezę 4, zakładającą że Phubbing rodziców jest związany z niższym bilansem emocjonalnym dziecka. Obserwowanie rodziców korzystających w smartfona w czasie przeznaczonym na wspólne jego spędzanie łączy się z wyższym nasileniem emocji negatywnych jakie towarzyszą dziecku. Uzyskane wyniki znajdują potwierdzenie w innych badaniach (m. in. Cañas i in., 2020; Zayia, 2019), gdzie większa częstotliwość phubbingu rodziców wiązała się z niższym poziomem poczucia bezpieczeństwa, wyższym poziomem internalizowania i eksternalizacji lęku czy zwiększonym nasileniem agresji i złości. W badaniach phubbing rodzicielski często współwystępuje z obniżeniem nastroju i różnego rodzaju zaburzeniami afektu czy samoregulacji emocjonalnej (Jiang i in., 2023; Saleem i in., 2023; Xiao i Zheng, 2022; Wang i in., 2020). Phubbing rodziców często okazuje się predyktorem występowania depresji u dzieci i młodzieży (Xiao i Zheng, 2022). Podobnie badanie (Xiaochun i Xie, 2020) wykazało, że phubbing rodzicielski był powiązany z depresją dzieci w późnym dzieciństwie i okresie dojrzewania. Również wyniki badań Wang i zespołu (2020) wykazały, że nastolatki z wysokim poziomem phubbingu rodzicielskiego miały wysoki poziom objawów depresyjnych, po uwzględnieniu wieku, płci i odczuwanego stresu ekonomicznego. Nastolatki o niskiej samoocenie, które doświadczyły wyższego poziomu phubbingu przez rodziców, były bardziej narażone na depresję niż nastolatki o wysokiej samoocenie. Co więcej, wyższy poziom



phubbingu przez rodziców znacząco przewidywał nasilenie objawów depresyjnych u nastolatków, gdy ich samoocena i postrzegane wsparcie społeczne były niskie lub niskie. Zatem zarówno uzyskane wyniki w niniejszym badaniu jak i wyniki innych badaczy wskazują duże znaczenie phubbingu rodziców dla równowagi emocjonalnej adolescentów.

Przeprowadzone analizy statystyczne ujawniły związki pomiędzy phubbingiem rodziców a stylem rodzicielskim. Ujawnione zależności potwierdziły częściowo założenia hipotezy 5, zakładającej, że istnieje zależność między phubbingiem rodziców a stylem rodzicielskim. Okazało się, że phubbing mamy wiązał się z większą liczbą wymiarów funkcjonowania rodziny (poczucie odrzucenia u dziecka, poziom chaosu i przymusu) niż phubbing taty (przymus). Jak już wspomniano większe znaczenie roli matki w procesie wychowania zarówno w aspekcie pozytywnym jak i negatywnym może wiązać się z tradycyjnym modelem wychowania obecnym w naszym kraju (Ostafińska-Molik, Wysocka, 2015). W każdej rodzinie wypracowywany jest własny indywidualny dla tego systemu rodzinnego styl funkcjonowania, określający zasady w niej panujące i ujawniający się w tworzeniu specyfiki relacji rodzic–dziecko (Morris i in., 2013). Styl rodzicielski reguluje między innymi zasady komunikacji między członkami rodziny, sposób wyrażania emocji, spędzania czasu, podział obowiązków czy również system kar i nagród (Ziemska, 2009). Dzięki temu, że jest względnie stały zapewnia stabilność i przewidywalność funkcjonowania rodziny tak ważną w wychowaniu dziecka. Istotne jest jednak, aby prezentowany styl był, zdrowy, a panujące w nim zasady właściwe (Ostafińska-Molik, Wysocka, 2015). Pożądane style wiążą się z okazywaniem dziecku emocji pozytywnych (m. in. miłość, uczucia, troska i radości), stałej emocjonalnej dostępności, wprowadzaniu przejrzystych i jasnych reguł strukturalizujących życie rodzinne czy umożliwianiem podejmowania samodzielnych decyzji czy działań poprzez okazywanie wsparcia autonomii (Czyżkowska i in., 2019; Slany in., 2016). Jeśli styl ten oznacza odtrącenie swojego dziecka, stawianie mu wygórowanych, nieadekwatnych do jego



możliwości wymagań czy nadmiernie karzący bez dawania spójnych wzorców może negatywnie wpływać na dziecko (Skinner i in., 2005; Ziemska, 2009). Jak wynika w niniejszych badaniach u rodziców (szczególnie matek) phubbing łączy się z takimi niewłaściwymi stylami rodzinnymi bazującymi na przymusie, chaosie i odrzuceniu własnego dziecka. Należy pamiętać, że panujący w rodzinie styl rodzicielski prowadzi do kształtowania u dzieci określonych strategii regulujących własne zachowanie i emocje (Morris i in., 2013), więc jeśli on jest zaburzony to również może prowadzić do trudności czy zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalno-afektywnym adolescenta. Wynikające z przyjętego stylu rodzicielskiego problemy z samoregulacją emocjonalną mogą prowadzić do unikania kontaktu z rodzicem czy podejmowaniu ucieczkowych, nieadaptacyjnych zachowań takich jak rozwój problematycznego korzystania ze smartfonu (Niu i in., 2020; Moilanen i in., 2015)

Również w tym kontekście warto wskazać, że nasze wcześniejsze badania w ramach grantu pt. *Funkcjonowanie społeczne i rodzinne a problematyczne korzystanie z portali społecznościowych* realizowanego ze środków funduszu rozwiązywania problemów hazardowych pokazały, że komunikacja w rodzinie, poczucie wsparcia, czy zrównoważony system rodzinny są ważnymi predyktorami w kontekście problematycznego korzystania z portali społecznościowych. Te wyniki wskazują jednoznacznie, że kontekst społeczny i funkcjonowanie osoby w najbliższym otoczeniu powinny być uwzględniane w ocenie ryzyka problematycznego korzystania z smartfonów. Dla nasilenia ryzykownych zachowań związanych z korzystaniem ze smartfonów istotny jest zatem wzorzec korzystania z smartfonów przez rodziców oraz funkcjonowanie w rodzinie, jej struktura, panujące w niej normy i klimat emocjonalny). Phubbing rodzicielski wiązał się ujemnie z ciepłem rodzicielskim i zaspokajaniem potrzeby bliskości. Z drugiej strony phubbing rodzicielski łącząc się z nieadaptacyjnymi stylami rodzinnymi się może osłabić więzi rodzinne i komunikację między rodzicami a dziećmi. Słabsza więź emocjonalna i komunikacyjna może prowadzić do większej



zależności od technologii jako środka nawiązywania kontaktów i budowania relacji (Niu i in., 2020; Moilanen i in., 2015

Zweryfikowane do tej pory hipotezy wskazują, że phubbing rodzicielski łączy się z problematycznym korzystaniem ze smartfona przez adolescentów, jest skojarzony z doświadczaniem niższej satysfakcji z rodziny oraz ujawnia się w towarzystwie negatywnych emocji i samotności. Koreluje również z nieadaptacyjnymi stylami rodzinnymi. Jednak zależności między poszczególnymi zmiennymi wydają się bardziej złożone. W celu zweryfikowania pozostałych hipotez badawczych (hipoteza 6 i 7) wykonano analizę mediacji. W pierwszej kolejności wykonano generalny model mediacji, w którym zmienną wyjaśniającą był phubbing matki lub ojca, mediatorem problematyczne korzystanie ze smartfonu, a zmienną wyjaśnianą bilans emocjonalny lub samotność. W kolejnych analizach wielopoziomowych miarą phubbingu rodzicielskiego była częstość korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę lub ojca, a rolę mediatora pełnił czas spędzany przez rodziców wspólnie z dzieckiem.

Hipotezę 6 zakładającą, że problematyczne korzystanie z telefonów komórkowych przez adolescentów jest mediatorem pomiędzy phubbingiem rodziców a bilansem emocjonalnym adolescentów potwierdzono jedynie częściowo. Efekt częściowej mediacji problematycznego korzystania z telefonów komórkowych przez adolescentów na relację między phubbingiem rodziców a bilansem emocjonalnym adolescentów wystąpił jedynie w grupie ojców. W grupie ojców problematyczne korzystania z telefonów przez same dzieci częściowo wyjaśnia ich gorszy bilans emocjonalny. Wcześniejsze badania wskazują, że wśród młodych ludzi problematyczne korzystanie z telefonów często współwystępuje z wysokimi wskaźnikami negatywnych stanów emocjonalnych takich jak depresja, lęk, agresja, stres (Pivetta i in., 2019; Tomaszek, Muchacka-Cymerman, 2020). Problematyczne korzystanie z telefonów prowadzi do wyczerpania fizycznego i psychicznego odbijającego się na ujemnym

bilansie emocjonalnym (Pereira i in., 2020). Jednak zarówno w grupie matek i ojców najsilniejszy był bezpośredni efekt phubbingu rodzicielskiego i bilansu emocjonalnego. Ignorowanie dzieci na rzecz korzystania z telefonu przekłada się zatem na emocjonalne samopoczucie dzieci. Zgodnie z teorią przywiązania Bowlby (2007) phubbing rodziców może naruszać poczucie bezpieczeństwa i więzi, które są kluczowe w relacjach rodzic-dziecko. Dzieci, które nie otrzymują wystarczającej uwagi od rodziców wyraźnie odczuwają i intensywnie manifestują w swoim zachowaniu negatywne emocje. Potwierdza to wcześniejsze doniesienia z badań, z których wynika, że phubbing rodziców łączy się z odczuwaniem na co dzień przez badanych adolescentów wyższego poziomu negatywnych emocji m. in. złości, agresji, lęku, depresji, braku poczucia bezpieczeństwa, samotności (Cañas i in., 2020; Jiang i in., 2023; Saleem i in., 2023; Xiao i Zheng, 2022; Xiaochun i Xie, 2020; Wang i in., 2020; Zayia, 2019). Phubbing rodzicielski często współwystępuje z obniżeniem nastroju, czy prowadzi od różnego rodzaju zaburzeń afektywnych czy samoregulacji emocjonalnej (Xiao i Zheng, 2022; Wang i in., 2020). Mogą czuć się zaniedbane i szukać innych źródeł wsparcia emocjonalnego, co często prowadzi do nadmiernego korzystania z telefonów.

W kolejnych analizach, gdzie miarą phubbingu rodzicielskiego była częstość korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę lub ojca, a rolę mediatora pełnił czas spędzany przez rodziców wspólnie z dzieckiem wykazano istnienie pozytywnej zależności między czasem wspólnie spędzonym przez rodziców z dzieckiem, a bilansem afektywnym dziecka na poziomie wewnątrzsobniczym. W tym kontekście dłuższa wspólna aktywność rodzinna była związana z bardziej pozytywnym bilansem emocjonalnym. Na poziomie wewnątrzsobniczym wykazano istnienie efektu mediacji czasu wspólnie spędzanego przez rodziców z dzieckiem na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a bilansem emocjonalnym. Jednak na poziomie międzyosobniczym ujawnione efekty mediacji czasu wspólnie spędzanego przez rodziców z dzieckiem na relację między częstością



korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę, a bilansem emocjonalnym nie ujawniły się. Badania (Kuryś-Szyncel, Jankowiak, 2016; Slany i in., 2016; Szcześniak i Tułeczka, 2020) nad więziami rodzinnymi wskazują, że dłuższa wspólna aktywność rodzinna ma istotny związek z bilansem emocjonalny członków rodziny. Regularne spędzanie czasu wspólnie przez wszystkich członków pomaga w budowaniu więzi i zacieśnianiu relacji (Evans i in., 2020). Zaliczyć tu można szeroką gamę aktywności, nawet tych najbardziej prozaicznych, takich jak wspólne jedzenie posiłków, uprawianie sportów, wycieczki czy nawet wspólne oglądanie filmów. Tego rodzaju aktywności sprzyjają otwartej komunikacji i lepszemu zrozumieniu się nawzajem (Slany i in., 2016). Przebywanie razem buduje właściwe przywiązanie, dzięki któremu dziecko odczuwa silną tendencję do szukania bliskości z rodzicem nie tylko kiedy doświadcza przyjemnych stanów emocjonalnych, ale zwłaszcza w sytuacjach stresu, trudności lub zagrożenia. Jeśli dzieci czują się wspierane emocjonalnie, co pomaga im lepiej radzić sobie z codziennymi trudnościami i wyzwaniem (Hobfoll, 2006). To istotny zasób na całe życie, podstawa, na której najpierw małe dziecko, a później adolescent buduje swoją samoocenę, poczucie własnej wartości i adekwatności oraz pozytywne relacje z innymi ludźmi (Bowlby, 2007). Wspólne aktywności podnoszą kompetencje społeczne, ponieważ uczą dzieci umiejętności współpracy, kompromisu i rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny. To prowadzi do bardziej pozytywnych relacji nie tylko w rodzinie, ale i w szerszym kręgu społecznym, z czym współczesna młodzież ma coraz większe trudności (Zielińska i Nyćkowiak, 2020). Wspólne doświadczenia i przeżycia tworzą wspomnienia, które są źródłem radości i poczucia przynależności na całe życie. Długoterminowo wzmacnia to więzi rodzinne i buduje poczucie stabilności i bezpieczeństwa, pozytywnie przekłada się na poczucie własnej wartości (Saleem i in., 2023). Rodzice nieobecni, niezaangażowani w spędzanie czasu z dzieckiem, bo mocniej koncentrują się na swoim telefonie są



zaprzeczeniem tej postawy budowania pozytywnych więzi rodzinnych, stylów rodzicielskich kluczowych dla pozytywnego bilansu emocjonalnego dzieci.

Nie potwierdzono hipotezy 7 zakładającej, że problematyczne korzystanie z telefonów komórkowych przez adolescentów jest mediatorem pomiędzy phubbingiem rodziców a poziomem poczucia samotności adolescentów. Zarówno w przypadku matek i ojców problematyczne korzystanie z telefonu nie oddziaływało na relację phubbingu rodziców i samotność adolescenta. Problematyczne korzystanie z telefonu przez adolescenta może mieć złożoną etiologię rozwoju (Pereira i in., 2020; Pivetta i in., 2019). W różnych badaniach okazywało się skorelowane również phubbingiem rodziców (Gavcar i in., 2023; Gökçearsan i in., 2018; Kang i in., 2023; Liu i in., 2019; Mi i in., 2023; Yang i in., 2016), jednak analizując problem z perspektywy teorii modelowania społecznego Bandury (1977) to jednak zachowania przejawiane przez autorytety czy osoby znaczące w tym wypadku rodziców częściej pełnią rolę pewnego wzoru i są powielane przez obserwatorów, czyli dzieci. W tym wypadku to raczej phubbing rodziców może bezpośrednio oddziaływać na kształtowanie się problematycznego korzystania z smartfona u dzieci oraz łączyć się z samotnością dzieci.

W każdej z grup rodziców ujawniał się właśnie jedynie bezpośredni efekt phubbingu rodziców i samotności. Potwierdziły to wyniki analiz wielopoziomowych, gdzie zarówno na poziomie wewnątrzosobniczym i międzyosobniczym ujawniła się również pozytywna zależność między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę i ojca, a poczuciem samotności dziecka. Phubbing jako koncentracja na urządzeniu przez rodzica ogranicza ilość i jakość interakcji rodzic-dziecko (Mi i in., 2023). Mimo zmian rozwojowych związanych z rosnącą rolą rówieśników adolescencji tak jak każde dziecko potrzebują przede wszystkim pozytywnych i częstych kontaktów z rodzicami (Wapner, Kaplan, 2024). Aktywna obecność rodziców, wspólne rozmowy, czy jak wykazały opisane poniżej analizy



wielopoziomowe wspólne spędzanie czasu z rodzicem są kluczowe dla budowania zdrowych więzi emocjonalnej (Bowlby, 2007; Cheeta i in., 2021, Dey, 2018; Kuryś-Szyncel, Jankowiak, 2016). Brak takich interakcji spowodowany przez phubbing rodziców może prowadzić do poczucia izolacji i samotności u dzieci (Gökçearsan i in., 2021).

Z drugiej strony dzieci, które w skutek phubbingu rodziców czują się zaniedbane lub ignorowane, same znajdują się w grupie ryzyka rozwoju problematycznego korzystania z telefonów (Cheeta i in., 2021). Jak już wspomniano, dzieci uczą się przez modelowanie (Bandura, 1997). Jeśli widzą, że rodzice spędzają dużo czasu na telefonach kosztem interakcji z nimi, mogą uznać takie zachowanie za normę i sami zacząć korzystać z telefonów w nadmierny sposób. Problematyczne korzystanie z smartfona w wielu przypadkach pełni formę ucieczki przed odrzuceniem przez rodzinę lub rówieśników albo stanowi pewną formę kompensacji niewystarczających relacji społecznych (Krzyżak-Szymańska, 2018). Sytuacja ta ma szczególnie miejsce w środowiskach rodzinnych, gdzie telefon jest głównym źródłem informacji, rozrywki i interakcji społecznych, a dzieciom brakuje zdrowych wzorców korzystania z urządzeń i alternatyw spędzania czasu (Kołodziejczyk, 2013). Również w niniejszym badaniu wykazano również współzależność między poczuciem samotności dziecka a poziomem uzależnienia od smartfona dziecka.

Ponadto, zarówno na poziomie wewnątrzsobniczym jak i międzyosobniczym zanotowano istnienie statystycznie istotnej negatywnej zależności między samotnością dziecka, a bilansem emocjonalnym. W takim przypadku dzieci mogą korzystać z telefonów, aby radzić sobie z negatywnymi emocjami wynikającymi z powodu samotności uwarunkowanej brakiem uwagi ze strony rodziców (Cheeta i in., 2021). Na poziomie wewnątrzsobniczym jak i międzyosobniczym wykazano istnienie efektu mediacji samotności dziecka na relację między częstością korzystania z telefonu w obecności dziecka przez matkę,



a bilansem emocjonalnym. Samotność dziecka może nasilać negatywny bilans emocjonalny, dzieci spowodowany poczuciem odrzucenia w obecności phubingującej matki. Prowadzić to może ujawnienia stanów lękowych, depresji czy stresu (Cañas i in., 2020; Jiang i in., 2023; Xiao i Zheng, 2022; Xiaochun i Xiec, 2020; Wang i in., 2020).

Adolescencja to trudny okres rozwojowy, w którym nastolatki muszą przystosować się do różnych zmian fizycznych, społecznych i psychicznych (Wapner, Kaplan, 2024). Jeśli nastolatek nie poradzi sobie z tymi kryzysami rozwojowymi, może mieć to daleko idące konsekwencje dla jego funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i psychologicznego (Erikson, 1982). Naturalnym wsparciem i ochroną dla młodego człowieka powinien być system rodzinny (Ostafińska-Molik, Wysocka, 2015). Analizując rodzinę w kontekście zagrożeń rozwojowych dla jednostki (a takim jest problematyczne używanie smartfona) przyjmuje się, że kluczową rolę odgrywają rodzice, którzy, powinni stanowić wzór zachowań dla swoich dzieci, tworzyć w rodzinie przyjazny klimat i atmosferę zapewniając zdrowy rozwój, a w razie trudności powinni stanowić wsparcie (Matysiak-Błaszczyk, i in., 2020; Slany i in., 2016; Szcześniak, Tułeczka, 2020).

Od momentu narodzin poprzez okres niemowlęcy, wczesnodziecięcy, przedszkolny, wczesnoszkolny, okres adolescencji, aż po dorosłość człowiek potrzebuje i poszukuje bliskości ważnych dla siebie osób (Bowlby, 2007). Obecność rodziców, wspólne spędzanie czasu są kluczowe w aspekcie pełnego rozwoju fizycznego, społecznego, psychologicznego czy duchowego młodych osób (Wapner, Kaplan, 2024). Deprywacja potrzeby bliskości albo jedynie pozorna obecność maskowana korzystaniem z telefonu prowadzi do deficytów i zakłóceń w prawidłowym funkcjonowaniu emocjonalnym dziecka (Chotpitayasunondh, Douglas, 2018). Tak jak ujawniły to niniejsze badania phubbing rodziców łączy się z nadmiernym doświadczaniem emocji negatywnych w codziennym funkcjonowaniu



adolescentów oraz odczuwania przez nich samotności. Dodatkowo wśród pubbingujących rodziców ujawniają się nieadekwatne style rodzicielskie – zbyt wymagający, chaotyczny czy odrzucający. Takie style nie zachęcają do wspólnego spędzania czasu, nie dają poczucia bezpieczeństwa czy satysfakcji z bycia członkiem takiej rodziny (Czyżkowska i in., 2019). Jak wynika z niniejszych badań brak wystarczających relacji z rodzicami czy przyjmowanie nieadaptacyjnych stylów rodzicielskich może prowadzić do poczucia osamotnienia i negatywnego bilansu emocjonalnego u adolescenta. Nadmiar wolnego czasu niezagospodarowanego relacjami z rodzicami, wspólnym spędzaniem czasu czy wykonywaniem codziennych obowiązków domowych może popychać dziecko do poświęcania większej ilości czasu ze swoim urządzeniem. Młody człowiek nieposiadający wystarczającej ilości realnych kontaktów i wsparcia ze strony rodziców może poszukiwać ich w swoim smartfonie co może prowadzić z kolei do rozwoju u niego cech problematycznego korzystania z smartfona (Gökçearsan i in., 2021). Przekonują o tym wyniki analiz wielopoziomowych zastosowanych w niniejszych badaniach.

Podsumowując, phubbing rodziców może być istotnym czynnikiem wiążącym się z problematycznym korzystaniem z telefonów komórkowych przez adolescentów poprzez modelowanie zachowań, brak uwagi i interakcji, wywoływanie problemów emocjonalnych, osłabienie więzi rodzinnych. Dlatego ważne jest, aby rodzice, zwłaszcza matki oddzielały czas spędzany z dzieckiem od czasu, kiedy korzystają z telefonu komórkowego. W zdrowej rodzinie model wzajemnych relacji powinien być adekwatny do potrzeb rozwojowych młodego człowieka i powinien zapewniać mu wsparcie i stanowić czynnik ochrony przed zjawiskami niepożądanymi takimi jak problematyczne korzystanie z telefonu, samotność nadmiar negatywnych emocji. Jednak kiedy rodzice są zbyt skoncentrowani na swoich smartfonach mogą nie dostrzec tych wszystkich zagrożeń, a jeszcze często nie świadomie jako modelują u swoich dzieci tego rodzaju niepożądane sposoby korzystania z telefonu.

Ograniczenia badań własnych

Przeprowadzone badania nie są wolne od ograniczeń. Po pierwsze, badania oparte były na stosowanie narzędzi samoopisowych, co wymagało pewnego wglądu w siebie oraz prawidłową ocenę swojego natężenia korzystania z telefonu komórkowego. Choć wartości psychometryczne potwierdziły zadowalającą rzetelność wszystkich użytych narzędzi, to w przyszłych badaniach warto zastosować obiektywne miary faktycznego korzystania z telefonów. Po drugie, wszystkie osoby badane reprezentowały jeden kontekstu kulturowy, warto również włączyć do analiz inne kraje dla potwierdzenia uzyskanych zależności.

Wnioski i rekomendacje

W rekomendacji zapobiegania ryzyku uzależnień od smartfonów należałoby zacząć od konieczności wprowadzenia edukacji cyfrowej rodziców i adolescentów, w tym nauki higieny cyfrowej określanej jako postawa życiowa i wynikające z niej działania związane z odpowiedzialnym i kreatywnym używaniem smartfonów, zmierzające do utrzymania indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z nowych technologii. Poziom higieny cyfrowej uzależniony jest od samokontroli użytkowników Internetu oraz rozwiniętej sieci wsparcia społecznego (Kurowicka-Roman, 2021). Ideą higieny cyfrowej nie jest zakaz korzystania, ale działania skierowane przeciw korzystaniu z Internetu bez określonego celu, w sposób nadmiarowy, odbywający się kosztem innych aktywności poza środowiskiem wirtualnym w tym poświęcania czasu na realizację obowiązków. Działania profilaktycznie powinny być ukierunkowane nie tylko na przeciwdziałanie samemu uzależnieniu od smartfonów, ale również oddziaływać na zmienne społeczne i funkcjonowanie w rodzinie.



Podsumowując, otrzymane wyniki dostarczają wiedzy na temat związku pomiędzy phubbingiem rodziców a problematycznym korzystaniem z smartfonów. Pokazują, że jest to aktualny problem, który wymaga ciągłej naukowej eksploracji, jak i terapeutycznego wsparcia. Efektem badań jest również weryfikacja modelu problematycznego korzystania z smartfonów i jego relacji z satysfakcją z rodziny, poczuciem osamotnienia i funkcjonowaniem emocjonalnym. Przedstawiony projekt wskazuje na pilną potrzebę ustalenia norm rodzinnych regulujących korzystanie z smartfonów w celu ograniczenia phubbingu. Zaprezentowane wyniki są pomocne w opracowaniu programów profilaktycznych, ukierunkowanych na przeciwdziałanie uzależnieniu od smartfonów w grupie młodych osób. Wiedza na temat towarzyszących problemów ze zdrowiem psychicznym pomoże wyznaczyć przyszłe kierunki działań terapeutycznych.

Literatura

- Al-Saggaf, Y., O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2017). The Generalized Problematic Internet Use Scale 2: Validation and test of the model to Facebook use. *Journal of Adolescence*, 54, 51–59.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.007>
- Bandura Albert. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Albert. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26-31



Błachnio, A., Przepiorka, A., Cudo, A., (w recenzji). Emotional functioning and family support in Facebook addiction.

Błachnio, A., Przepiorka, A., Gorbaniuk, O., Kot, P., Chmielik, M., & Sobol, M. (2023). Look at me, I am here! A diary study on parental phubbing and children's delay of gratification. *Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine*, 21, 104–110.

Błachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I., 2015. Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 2–5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>

Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 279-285.

Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R., & Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, 52, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029>

Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. PWN.

Cañas, E., Estévez, E., León-Moreno, C., & Musitu, G. (2020). Loneliness, family communication, and school adjustment in a sample of cybervictimised adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 335. <https://doi.org/10.3390/bs12110457>

Cheeta, S., Beevers, J., Chambers, S., Szameitat, A., & Chandler, C. (2021). Seeing sadness: Comorbid effects of loneliness and depression on emotional face processing. *Brain and Behavior*, 11(7), e02189. <https://doi.org/10.1002/brb3.2189>

Chesley, N. (2005). Blurring Boundaries? Linking Technology Use, Spillover, Individual Distress, and Family Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1237-1248.



- Choi, H.S., Lee, H.K. and Ha, J. (2012) The Influence of Smartphone Addiction on Mental Health, Campus Life and Personal Relations—Focusing on K University Students. *Journal of Korean Data & Information Science Society*, 235, 1005-1015.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K.M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48, 304-316.
- Cieślak, R., Łuszczynska, A. (2002), Związek twardości z dobrostanem i stresem w pracy, *Psychologia Jakości Życia*, 1, 1, 79-103.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). "Media time = family time": Positive media use in families with adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 29(5), 663–688. <https://doi.org/10.1177/0743558414538316>
- Ćwikła, S., Olejniczak D. (2016). Assessment of the degree of dependence of society from smartphones, and health and psychosocial effects of their use. *Journal of Education, Health and Sport*; 6(9):772-788. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159312>
- Czyżkowska, A., Kłym, M., Ciecuch, J. (2019). Polska adaptacja Kwestionariusza interpersonalnego kontekstu rodzicielstwa (PASQ). Próba syntezy konstruktów opisujących relacje wychowawcze i rodzicielskie. *Psychologia Wychowawcza*, 16, 98-115. DOI: [10.5604/01.3001.0013.6364](https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.6364)
- David, M.E., & Roberts, J. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2, 155 – 163
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.



- Dey, B. K. (2018). Loneliness and aggression of the adolescents in Chittagong. *The Chittagong University Journal of Biological Science*, 9(1), 153-166.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Retrieved 6 February 2019 from the Pew Internet & American Life Project, at <https://pewrsr.ch/2szqtJz>
- Dołęga, Z. (1997). Rozumienie samotności przez dzieci i młodzież. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 436-448.
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., & Hall, B.J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259 .
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed: A review*. Norton.
- Evans, S., Mikocka-Walus, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G., Westrupp, E. M. (2020). From “it has stopped our lives” to “spending more time together has strengthened bonds”: The varied experiences of Australian families during COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11, 588667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588667>
- Gavcar, E. G., Büber, A., Balkıs, M., & Şimşek, Ç. (2023). The psychometric properties of the general phubbing scale in adolescents. *Pamukkale Medical Journal*, 16(3), 392-403. <https://doi.org/10.31362/patd.1232372>
- Gökçearslan, Ş., Yıldız Durak, H., Berikan, B., & Saritepeci, M. (2021). Smartphone addiction, loneliness, narcissistic personality, and family belonging among university students: A path analysis. *Social Science Quarterly*, 102(4), 1743-1760 <https://doi.org/10.1111/ssqu.12949>



- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., Switaj, P., & Sikorska, J. (2013). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld loneliness scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2), 129–139. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000130>
- Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in psychiatry*, 7, 175
- Güzeller, C. O., & Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(4), 205–211. doi:10.1089/cyber.2011.0210
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51(Pt A), 75-81
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczeństwo*. GWP.
- Hong, W., Liu, R., Ding, Y., Oei, T.P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology, behavior and social networking*.
- Jago, R., Thompson, J.L., Sebire, S.J. et al. Cross-sectional associations between the screen-time of parents and young children: differences by parent and child gender and day of the week. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11, 54 (2014). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-54>
- Jiang, J. (2018). How teens and parents navigate screen time and device distractions. Retrieved 6 February 2019 from the Pew Internet & American Life Project at <http://www.pewinternet.org/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/>



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.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157209>

Kang, M. J., Ryu, S., Kim, M., & Kang, K. J. (2023). The Effects of Parental Phubbing on Adolescent Children: Scoping Review. *Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing*, *32*(2), 203-215.

<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2023.32.2.203>

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. doi:10.1556/2006.4.2015.005

Kildare, C., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Comput. Hum. Behav.*, *75*, 579-593.

Kleszczewska-Albińska, A., Mandla, A. (2020). Samoocena i poczucie bezpieczeństwa adolescentów z rodzin pełnych i niepełnych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, *588*, 52-66.

Kołodziejczyk, A. (2013). Media w życiu rodziny. Rodzaje mediacji korzystania z mediów. W: A. Ogonowska, G. Ptaszek (red.). *Współczesna psychologia mediów. Nowe problemy i perspektywy badawcze*, (s. 49–70). UJ.

Krzyżak-Szymańska, E. (2016). Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym uzależnieniem od telefonu komórkowego przez młodzież. Raport z Badań Zrealizowanych w Ramach I Programu Ministra Zdrowia. Katowice.

Krzyżak-Szymańska, E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.



Kurasz, J., Brukwicka, I., Kopański, Z., Kollár, R., Kollárová, M., Bajger, B., Bojanowska, E.

(2016). Znaczenie rodziny w wychowaniu dziecka. *Journal of Clinical Healthcare*, (1), 1-8.

Kuryś-Szyncel, K., Jankowiak, B. (2016). Współczesne związki intymne – role rodzinne. W. I. Przybył, A. Żurek (red.), *Role rodzinne. Między przystosowaniem a kreacją* (s. 63 - 76). UAM.

Kuskowski, M. (2021). Terapia przez zabawę i zajęcie, jako formy niwelowania fonoholizmu i siecioholizmu. *Disputationes Scientificalae Universitatis Catholicae in Ružomberok*, 21(3), 51-64.

Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE* 8(12): e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558

Lee, G. R., & Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Research on aging*, 9(4), 459-482.

Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J., & Lei, L. (2020). Parental Phubbing Linking to Adolescent Life Satisfaction: The Mediating Role of Relationship Satisfaction and the Moderating Role of Attachment Styles. *Child: care, health and development*.

Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M.L., Freixa-Blanxart, M. & Gibson, W (2013). Prevalence of Problematic Mobile Phone Use in British Adolescents. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 17(2), 91-98.

Ma, S., Bi, X., Cui, H., & Ma, Y. (2024). Parental phubbing and mobile phone addiction among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15, 1379388. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1379388



Matysiak-Błaszczak, A., Błasiak, A., Ratajczak, Ł., Sciupider-Młodkowska, M., Zychowicz, M.,

Gątarek, I., Jankowiak, B. (2020). Relacje dziecka z rodzicami. W: K. Sikorska-Krauze, M. Klichowski (red.), *Pedagogika dziecka* (s. 287-318). PWN.

McDaniel, B. T.,, & Drouin, M. (2018). "Technoference" and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in human behavior*, 80, 303- 313

McDaniel, B.T., & Coyne, S.M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53, 435 - 443.

Mi, Z., Cao, W., Diao, W., Wu, M., & Fang, X. (2023). The relationship between parental phubbing and mobile phone addiction in junior high school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1117221.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1117221>

Michalczyk, A. (2023). Poczucie samotności i obniżony poziom samooceny w kontekście ryzyka uzależnienia od internetu wśród słyszających niesłyszających adolescentów. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 26(2), 223-245.

Min, K., Jin-Young, M., Hyun-Jin, K. & Hye-Jin K. (2017). Association between smartphone addiction proneness and poor sleep quality in korean university students. *European Psychiatry*, 41(SS), S332

Moilanen, K. L., Rasmussen, K. E., & Padilla-Walker, L. M. (2015). Bidirectional associations between self-regulation and parenting styles in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 25(2), 246–262. <https://doi.org/10.1111/jora.12125>

Morris, A. S., Cui, L., & Steinberg, L. (2013). Parenting research and themes: What we have learned and where to go next. In R. E. Larzelere, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Eds.),



Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development (pp. 35–58). Washington, DC: American Psychological Association.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*, 361–388. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Napora, E. (2014). Relacje z matką w rodzinie o odmiennej strukturze w ocenie adolescentów. *Kultura i Edukacja, 3*(103), 111-131.

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.

Oatley, K., J. M. Jenkins, J.M., (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, .

Ostafińska-Molik, B., Wysocka, E. (2015). Style wychowania w rodzinie pochodzenia w percepcji młodzieży z zaburzeniami internalizacyjnymi i eksternalizacyjnymi: analiza zależności. *Polish Journal of Social Rehabilitation, (9)*. 97-119.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior, 34*, 284–290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009

Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., & Riva, P. (2020). “Mom, dad, look at me”: The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Pawłowska B., Potembska E. (2011). Objawy zagrożenia i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej u młodzieży w wieku od 13 do 24 lat. *Current Problems of Psychiatry, 12*, 443-446.



- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 619-626. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>
- Petts, R. J., & Knoester, C. (2020). Are Parental Relationships Improved if Fathers Take Time Off of Work After the Birth of a Child?. *Social forces; a scientific medium of social study and interpretation*, 98(3), 1223–1256. <https://doi.org/10.1093/sf/soz014>
- Pewglobal (2018). Retrieved from <http://www.pewglobal.org/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/>
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers in Human Behavior*, 100, 105-107. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013>
- Przepiórka, A., Błachnio, A. (2021). Skala Phubbingu Rodziców dla Adolescentów. Lublin: manuskrypt niepublikowany.
- Przepiórka, A., Błachnio, A. (2021). Skala rodzicielskiego stylu. Niepublikowany manuskrypt. KUL.
- Przepiórka, A., Błachnio, A., Cudo, A., Kot, P. (2021). Social anxiety and social skills via problematic smartphone use for predicting somatic symptoms and academic performance at primary school. *Computers & Education*, 73, 2021, 104286, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104286>
- Purcell, K. (2012). Teens 2012: Truth, trends, and myths about teen online behavior. Retrieved 6 February 2019 from the Pew Internet & American Life Project at <http://www.pewinternet.org/2012/07/11/teens-2012-truth-trends-and-myths-about-teen-online-behavior/>

- Qiao, L., & Liu, Q. (2020). The effect of technoference in parent-child relationships on adolescent smartphone addiction: The role of cognitive factors. *Children and Youth Services Review*, 118, 105340. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105340>
- 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. *Comput. Hum. Behav.*, 54, 134-141.
- Roberts, R.E., Lewinsohn, P.M., & Seeley, J.R. (1993). A Brief Measure of Loneliness Suitable for Use with Adolescents. *Psychological Reports*, 72, 1379 - 1391.
- Rupert, M.S., & Hawi, N.S. (2017). Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics Informatics*, 34, 351-358.
- Saleem, S., Rehman, M., 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.
<https://doi.org/10.58661/ijssse.v3i3.195>
- Seo, D.G., Park, Y., Kim, M.K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292.
- Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A motivational model. *Parenting: Science and Practice*, 5(2), 175–235.
https://doi.org/10.1207/s15327922par0502_3
- Slany, K., Krzaklewska, E., Warat, M. (2016). Wzory życia rodzinnego w kontekście równości płci – między tradycją a partnerstwem. W: I. Przybył, A. Żurek (red.), *Role rodzinne. Między przystosowaniem a kreacją* (s. 77 - 96). UAM.



Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Report. Retrieved 6 February 2019 from the Pew Internet & American Life Project at

<http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>

Soenens B, Vansteenkiste M, Niemiec CP. (2009). Should parental prohibition of adolescents' peer relationships be prohibited? The role of parental autonomy-support and control. *Pers Relat.* 2009;16:507–30.

Statista (2021). Retrieved from <http://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>

Stockdale, L. A.,....., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes. *Computers in Human Behavior*, 88,219-226

Szcześniak, M., Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *Psychology research and behavior management*, 2(3), 223-232.

Taneja, C. (2014). The psychology of excessive cellular phone use. *Delhi Psychiatry J*, 17, 448–51.

TNS OBOP (2011). *Młodzież a telefony komórkowe*

Tomaszek, K., Muchacka-Cymerman, A. (2020). *Wypalenie szkolne u adolescentów: raport z badań polsko-amerykańskich*. Wydawnictwo PETRUS.

Wapner, S., Kaplan, B. (2024). *Toward a holistic developmental psychology*. Taylor & Francis.

Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: *Journal of Adolescence*, 7

Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*, 116(1), 164–175



Zielińska, M., Nyckowiak, J. (2020). Umiejętności życiowe i kompetencje społeczne dziewcząt i chłopców jako kapitał początkowy w pierwszej fazie transition to adulthood. *Wychowanie w Rodzinie*, 23(2), 39-66.

Ziemska, M. (2009). *Postawy rodzicielskie*. Wiedza Powszechna.