

Związek phubbingu z samooceną w kontekście postrzeganych zachowań phubberskich rodziców

Bogumiła Weimann

Uniwersytet Zielonogórski

<https://orcid.org/0009-0004-8451-8380>

Malwina Cholewa¹

<https://orcid.org/0009-0000-4666-1865>

Paweł Kleka

Uniwersytet Zielonogórski

<https://orcid.org/0000-0003-0841-0015>

Streszczenie

Cel: Pojęcie *phubbing* można opisać jako zjawisko, polegające na tym, że osoba patrzy w swój telefon komórkowy i korzysta z niego podczas rozmowy z innymi osobami, unikając tym samym komunikacji interpersonalnej (Karadağ i in., 2015). Celem podjętego badania było sprawdzenie, czy phubbing stosowany przez rodziców koreluje ze stosowaniem phubbingu u ich dorosłych dzieci, czy phubbing u rodziców jest skorelowany z samooceną dzieci (w wieku dorosłym) oraz czy samoocena dzieci (w wieku dorosłym) jest skorelowana z poziomem stosowanego przez nich phubbingu.

Metoda: Uczestnikami badania było 107 osób z Polski. Autorzy zastosowali *Skalę samooceny Rosenberga (Rosenberg Self-Esteem Scale – SES)*, *Ogólną skalę phubbingu (Generic Scale of Phubbing – GSP)*, a także pytania własne umożliwiające weryfikację poziomu phubbingu stosowanego przez rodziców badanych.

Rezultaty: Wyniki wykazały dodatnią korelację ($r = 0,37$; $p < 0,001$) między phubbingiem rodziców oraz phubbingiem dzieci, a także między samooceną dzieci a phubbingiem stosowanym przez rodziców ($r = 0,37$; $p < 0,001$) oraz pomiędzy phubbingiem dzieci a ich samooceną ($r = 0,46$; $p < 0,001$).

Konkluzja: Badanie potwierdza modelującą rolę phubbingu rodziców dla natężenia phubbingu dzieci, ale jednocześnie nie wykazuje negatywnej roli dla samooceny dzieci. Co więcej,

¹ Adres do korespondencji: malwina.cholewa12@gmail.com.

dotatnia korelacja między phubbingiem dzieci a ich samooceną jest sprzeczna z wcześniejszymi wynikami. Phubbing dzieci częściowo pośredniczy w związku między phubbingiem rodziców a swoją samooceną, co wymaga dalszych badań w celu pełniejszego zrozumienia tego mechanizmu.

Słowa kluczowe: phubbing, phubber, samoocena, rodzicielstwo, smartfony

Skutki korzystania z elektroniki, głównie smartfonów, widoczne są w zmianach jakości relacji międzyludzkich oraz satysfakcji z nich. Z jednej strony zmiany te niosą za sobą pozytywne skutki, ponieważ pozwalają pozostać bliskim osobom w kontakcie, kiedy nie ma ich w pobliżu, z drugiej zaś, gdy telefony komórkowe używane są w towarzystwie bliskich osób, mogą odwracać uwagę od prowadzonej rozmowy, a tym samym pogarszać kontakt i prowadzić do sytuacji konfliktowych czy powodować irytację (Beukeboom i Pollmann, 2021). Przykładem takiej relacji jest więź dziecka z rodzicem, opiekunem lub inną figurą przywiązania. Technologie mogą stymulować psychospołeczny rozwój dziecka, ale mogą również stanowić dla niego zagrożenie – ryzyko zależy od kontekstu ich używania. Jak zbadała Kowaluk-Romanek (2019), jest to powiązane z poziomem kompetencji medialnych dziecka, jego reakcji behawioralnych w sytuacjach stanowiących zagrożenie oraz zależy od zachowań i działań osób dorosłych. Relacja dziecka z najbliższymi dorosłymi buduje podstawę rozwoju młodego człowieka i pomaga stworzyć mu perspektywę patrzenia na świat. W tym kontekście problem z powszechnie obserwowanymi negatywnymi skutkami nadużywania smartfonów powoduje niepokój. Uzasadnienia takiego podejścia można doszukiwać się w teorii społecznego uczenia się, która mówi o tym, że uczenie się przez obserwację obejmuje bardzo szeroki zakres. Teoria społecznego uczenia się, stworzona przez Alberta Bandurę, ma swoje korzenie w podejściu behawiorystycznym. W ramach tej teorii analizuje się mechanizmy odpowiedzialne za pojawienie się nowych zachowań, ich utrzymanie, zmiany oraz zanik (Wojciszke, 2011).

Nadużywanie elektroniki w komunikacji międzyludzkiej może przyjmować negatywne formy. Przykładem takiego zachowania jest *phubbing*², czyli celowe ignorowanie osób w swoim otoczeniu poprzez skupienie uwagi na telefonie komórkowym. Skutków phubbingu jest wiele (Al-Saggaf i O'Donnell, 2019), np. negatywne emocje u osób w otoczeniu tzw. phubbera lub obniżenie jakości związku między partnerami.

Dane empiryczne ujawniają całe spektrum negatywnych skutków zachowań phubberskich – także w relacji dzieci z rodzicami. Badania Liu i współpracowników (2019) dowodzą istnienia związku między przejawianiem phubbingu przez rodziców a występowaniem zachowań związanych z uzależnieniem od smartfonów

² Sam termin *phubbing* został wymyślony i był używany w ramach eksperymentu językowego przeprowadzonego przez Macquarie Dictionary w celu opisanego zwyczaju lekceważenia kogoś na korzyść używania przez tę osobę smartfona. *Phubberem* można natomiast określić osobę, która ignoruje innych poprzez używanie telefonu w ich towarzystwie.

u młodzieży. Badania pokazują, że phubbing pozytywnie koreluje ze zwiększeniem się uzależnienia od smartfonów oraz że subiektywna norma i zamiar uzależnienia się mają wpływ na wykształcenie się uzależnienia u dzieci. Badacze wyjaśniają, że zjawisko to może zachodzić, ponieważ phubbingowe zachowania rodziców służą jako model zachowań dzieci. Przypuszczają oni, że u dzieci może rozwinąć się zachowanie phubbingowe poprzez planowanie, powielanie i wykonywanie pewnych czynności, które w konsekwencji zostaną włączone w ich codzienne zachowanie, a skutkiem tego będzie przebywanie z rodzicami (Liu, 2019). Wyniki przedstawione przez autorów nasuwają wniosek, że zachowania rodziców oraz normy, jakie prezentują dzieciom, modelują u nich zachowania będące elementami phubbingu, a co za tym idzie również uzależnienie od smartfonów. Z perspektywy rozwoju dzieci oraz wychowywania ich w dobie powszechnej dostępności urządzeń elektronicznych oznacza to niebezpieczeństwo, którego wielu dorosłych może nie być świadomych.

Zjawisko to nie jest oczywiste. Autorzy wspomnianych badań przy interpretacji ich wyników podkreślają, że inne prace empiryczne dostarczają sprzecznych rezultatów. Xie i Xie (2020) w badaniach nad związkiem phubbingu rodzicielskiego z objawami depresji u dzieci w wieku dojrzewania (średnia wieku ok. 13 lat) wskazują, że ten może działać poprzez obniżenie ciepła rodzica, co zmniejsza satysfakcję ze związku i powoduje depresję u dziecka. Drugie – alternatywne – wyjaśnienie przypisuje phubbingowi rodzica wywoływanie poczucia odrzucenia, które wtórnie powoduje depresję. Autorzy na podstawie wyników swoich badań podkreślają, w jaki sposób zasady funkcjonujące w danej rodzinie mogą znacząco wpływać na wykształcenie się phubbingu u dzieci. W kolejnych badaniach Ivanova i współpracownicy (2020) sprawdzali siłę korelacji między uzależnieniem od urządzeń mobilnych, phubbingiem (zaburzenia komunikacji i obsesja na punkcie telefonów), depresją i samotnością. Głównym celem badania było ustalenie, czy istnieje związek między uzależnieniem od smartfona a depresją u studentów i studentek oraz czy phubbing jest mediatorem tej relacji. Przedstawione przez autorów wyniki wskazują, że nie występują istotne różnice między płciami w kwestii uzależnienia od smartfona, zaburzeń komunikacji, depresji i samotności. Badacze zaobserwowali, że większą obsesję na punkcie używania telefonu przejawiają kobiety oraz podkreślili dodatnią korelację między uzależnieniem od smartfona i zakłóceniami w komunikacji, a także występowaniem depresji i poziomem poczucia samotności. Badanie nie wykazało jednak, aby płeć moderowała związek między zmiennymi. Ustalono natomiast, że phubbing funkcjonuje jako mediator związku między uzależnieniem od smartfonów i depresją, a moderatorem tej mediacji jest samotność, której efekt moderacji asymetrycznie zależy od płci: u mężczyzn wysoka samotność zwiększa mediacyjną rolę phubbingu, co w większym stopniu przekłada się na depresję, natomiast u kobiet analizowany efekt mediacji słabnie wraz ze wzrostem poczucia osamotnienia – co oznacza, że w tej grupie phubbing słabiej koreluje z depresją. Badacze wskazują jednak na występujące przy przeprowadzonym badaniu pewne ograniczenia, takie jak np. zawężenie osób badanych tylko do studentów, oraz zwracają uwagę, że badanie miało formę przekrojową – co uniemożliwia interpretowania wyników pod kątem przyczynowo-skutkowym.

Kolejnym wartym uwagi badaniem, które potwierdza, że phubbing rodziców zwiększa uzależnienie nastolatków od smartfonów, jest badanie Xie i współpracowników (2019), w którym analizowano rolę przywiązania między rodzicem a dzieckiem, rolą rówieśników przejawiających zachowania dewiacyjne oraz płcią. Rodzina i rówieśnicy są ważnymi czynnikami wpływającymi na korzystanie przez młodzież z mediów i urządzeń elektronicznych. Na podstawie teorii społecznego uczenia się oraz nieformalnej teorii kontroli społecznej w badaniu tym zaproponowano moderowany model mediacyjny, aby sprawdzić, jak phubbing rodziców wpływa na uzależnienie nastolatków od smartfonów. Wyniki tego badania pokazały, że phubbing rodziców zwiększył używanie smartfona przez nastolatków poprzez mniejsze przywiązanie rodzic–dziecko i zwiększone ryzyko przynależności do grona dewiacyjnych rówieśników, a płeć moderowała efekt mediacyjny. W szczególności pośredni wpływ phubbingu rodziców na uzależnienie nastolatków od smartfonów przez dewiacyjnych rówieśników był większy u chłopców niż u dziewczynek. Z badania tego możemy dowiedzieć się, że phubbing rodziców jest dodatnio skorelowany z dewiacyjnymi zachowaniami rówieśników i uzależnieniem od smartfonów, ale ujemnie z przywiązaniem w diadzie rodzic–dziecko. Przywiązanie między dzieckiem a rodzicem jest ujemnie skorelowane z zachowaniami przejawianymi przez dewiacyjnych rówieśników i uzależnieniem od smartfona. Zachowania przejawiane przez problematycznych rówieśników były pozytywnie skorelowane z uzależnieniem od smartfonów. Badanie to miało jednak kilka wad, o których należy tutaj wspomnieć: a) zaproponowany przez badaczy model, który działał w modelu rodzinno-rówieśniczym nie był testowany w innych grupach, b) ograniczenie wyników przez przekrojowość badania oraz c) niska wielkość efektu, który umniejsza efekt mediacji, co sugeruje, że wyniki tego badania należy interpretować ostrożnie.

Samoocenę można zdefiniować jako subiektywną ocenę własnej wartości jako osoby – w jakim stopniu ktoś postrzega siebie jako osobę dobrą, kompetentną i przyzwoitą (Wang i in., 2020). W badaniu przedstawionym przez Wang i współpracowników z 2020 roku autorzy wskazują, że samoocena badanych nastolatków moderowała związek między phubbingiem stosowanym przez rodziców a objawami depresyjnymi. Młodzież, u której samoocena była niska a poziom phubbingu rodzicielskiego wysoki, przejawiała wyższy poziom objawów depresyjnych niż młodzież z wysokim poziomem samooceny. Autorzy wspominają również o tym, że osoby z wyższą samooceną są bardziej zadowolone z życia a zachowania phubberskie stosowane przez rodziców nie działają na nie tak destrukcyjnie. Badacze zaznaczają jednak, że nie jest do końca jasne, kiedy phubbing rodziców znacząco nasila objawy depresji u nastolatków. Korzystając z tej wiedzy oraz tego, że badacze przeprowadzali swoje badanie na nastolatkach, których rodzice używali telefonów komórkowych, postanowiłyśmy sprawdzić, jak phubbing stosowany przez rodziców za pomocą innych mediów (mierzony deklaratywnie) koreluje z samooceną osób dorosłych, które wzięły udział w naszym badaniu.

Biorąc powyższe badania pod uwagę, niniejsza praca została poświęcona sprawdzeniu występowania 1) związku między phubbingiem rodziców a phubbingiem ich dorosłych dzieci na grupie Polaków, a także 2) związku między phubbingiem rodziców a samooceną ich dorosłych dzieci, tj. postawą wobec siebie.

Hipotezy

Przystępując do badania, postawiliśmy następujące hipotezy:

- H1: Stosowanie phubbingu przez rodziców pozytywnie koreluje ze stosowaniem phubbingu u dzieci w wieku dorosłym.
- H2: Phubbing rodziców jest negatywnie skorelowany z samooceną dzieci.
- H3: Samoocena dzieci jest negatywnie skorelowana z natężeniem stosowanego przez nie phubbingu.

Metoda

W poniższym badaniu phubbing został ujęty jako zachowanie, którego celem jest zignorowanie otaczających osób poprzez używanie smartfona, radia, gazety lub innych mediów. Tak szeroka definicja wynika z uwzględnienia w badaniu retrospektywnych wspomnień osób dorosłych na temat swoich rodziców. Mając to na uwadze, należy pamiętać, że najpopularniejsze formy mediów 20 lub 30 lat temu różniły się od stosowanych obecnie, a także dawniejsze formy mediów obecnie często zawarte są w smartfonach (np. gazety, czasopisma, radio etc.).

Schemat badawczy i procedura

Badanie przeprowadzono w formie ankiety internetowej stworzonej na stronie Google Forms, a wyniki zbierano od października do listopada 2021 roku. Link do strony z ankietami został rozesłany do potencjalnych respondentów oraz umieszczony w internetowych grupach, m.in. studenckich Uniwersytetu Zielonogórskiego. Respondenci odpowiadali na pytania, klikając odpowiednią opcję odpowiedzi, według wcześniej uzyskanej instrukcji umieszczonej w ankiecie. W przypadku braku odpowiedzi formularz przypominał im, aby cofnęli się i uzupełnili brakujące dane. Uczestnicy nie otrzymali wynagrodzenia za wykonanie ankiety. Zostali poinformowani o zapewnieniu poufności ich danych przed przystąpieniem do badania. Osoby zapraszane do badania informowano o możliwości zrezygnowania z odpowiadania w każdym momencie badania i wyrażeniu zgody na udział w badaniu w przypadku przystąpienia do udzielania odpowiedzi na pytania.

Pomiar

Do badania zostały zastosowane dwie skale standardowe badawcze oraz jedna własnej konstrukcji.

Pomiar samooceny wykonany został z zastosowaniem *Skali samooceny Rosenberga* (*Rosenberg Self-Esteem Scale – SES*) w polskiej wersji językowej (Łaguna

i in., 2007). Kwestionariusz składał się z 10 pytań, na które osoba badana musiała udzielić odpowiedzi na 4-stopniowej skali, gdzie 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się z przedstawionym stwierdzeniem*, natomiast 4 – *zdecydowanie zgadzam się z przedstawionym stwierdzeniem*. Rzetelność wyników mierzona współczynnikiem alfa Cronbacha w badanej próbie była bardzo wysoka i wyniosła 0,92 ($CI_{0,95}$ [0,89; 0,94]).

Do badania phubbingu osób dorosłych została użyta *Ogólna skala phubbingu (Generic Scale of Phubbing – GSP)* (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018)), która została przetłumaczona niezależnie przez obie badaczki na język polski. Została przeprowadzona również translacja i retranslacja pytań skali GSP, która wykazała drobne rozbieżności. Mimo nieznaczących różnic sens pytań pozostał taki sam. Po omówieniu rozbieżności w tłumaczeniu została wybrana wersja, która była najlepszą formą zoperacjonalizowanej zmiennej. Skala ta składa się z 15 pytań, na które osoba badana udzielała odpowiedzi poprzez 7-stopniową skalę, gdzie 1 – *nigdy*, a 7 – *zawsze*. Rzetelność wyników oszacowana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha była wysoka i wyniosła 0,89 ($CI_{0,95}$ [0,86; 0,92]).

Dodatkowo wykorzystano 7 pytań (Załącznik 1), które miały na celu zbadać, czy rodzice osób biorących udział w badaniu stosowali phubbing. Pytania te odnosiły się do wspomnień badanych i dotyczyły różnego rodzaju mediów. Pytania zostały stworzone przez autorów na podstawie obserwacji oraz informacji dotyczących dawniej używanych mediów. Odpowiedzi zostały zakodowane na skali 5-punktowej (odpowiedzi binarne *Tak/Nie* jako 5 oraz 0) i jako wskaźnika phubbingu rodziców użyto sumy punktów. Rzetelność odpowiedzi w badanej próbie mierzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha była wysoka i wyniosła 0,78 ($CI_{0,95}$ [0,70; 0,83]). Konfirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziła zasadność założenia o jednym czynniku odpowiedzialnym za wariancję wyników poszczególnych pozycji ($\chi^2(14) = 221,31; p < 0,001; TLI = 0,921; RMSEA = 0,083; CI_{0,90}$ [0,017; 0,138]). Poza niskim ładunkiem czynnikowym dla pierwszego pytania ($\lambda = 0,39$) pozostałe pytania miały ładunki czynnikowe od 0,50 do 0,80.

Próba

W badaniu wzięło udział 107 osób z Polski w wieku od 19 do 55 lat ($M = 27,8; SD = 9,52; Md = 24$), gdzie osoby w wieku powyżej 25 lat stanowiły 36% próby. Wszystkie osoby dobrowolnie zgłosiły się do wzięcia udziału w badaniu oraz spełniły wymagania pełnoletniości. Na podstawie ich odpowiedzi zostały opracowane wyniki. Nieznacznie ponad 80% wszystkich badanych osób stanowiły kobiety, mężczyźni zaś niecałe 20%. Ponad połowa badanych osób, bo 56%, zadeklarowała, że posiada wykształcenie średnie zwieńczone maturą, 26% osób ukończyło studia magisterskie, a 15% studia licencjackie. Osoby z wykształceniem zawodowym bądź średnim bez matury stanowiły niecałe 3% badanej grupy. Pod względem demograficznym respondenci mieszkający na wsi to 28% wszystkich badanych, mieszkańcy miast powyżej 150 tys. mieszkańców – 26,2%, do 150 tys. – 16,8%, do 50 tys. – 15%, a miejscowości do 10 tys. – 14%.

Wyniki

Rozkłady wyników badanych zmiennych są zbliżone do symetrycznych z ujemnymi wartościami kurtozy niewykraczającymi poza zakres $<-2, 2>$, co umożliwia zastosowanie parametrycznych wskaźników korelacji do testowania hipotez (tabela 1).

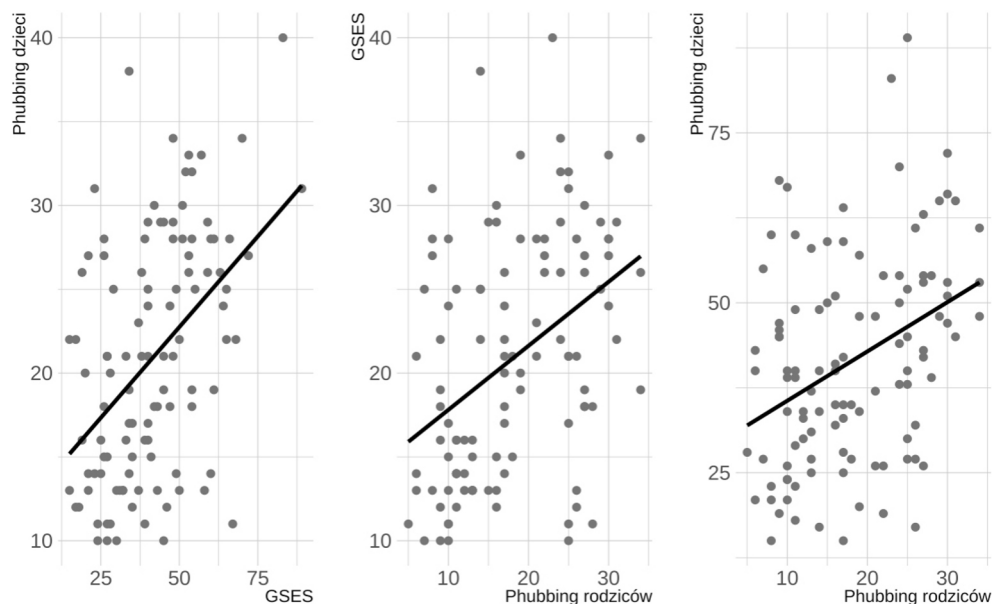
Tabela 1

Parametry rozkładu wyników badanych zmiennych

Zmienna	Średnia	SD	Mediana	Skośność	Kurtoza	SE
Samoocena	20,90	7,27	21	0,30	-0,89	0,70
Phubbing	41,46	15,60	40	0,45	-0,23	1,51
Phubbing rodzicielski	18,09	7,87	17	0,23	-1,20	0,76

Rysunek 1

Wykresy rozrzutu poszczególnych par zmiennych wraz z linią regresji



Do zbadania hipotez został wykorzystany parametryczny współczynnik korelacji liniowej r Pearsona. Został użyty do sprawdzenia wszystkich z poniższych zależności:

1. korelacja między phubbingiem rodziców, mierzonym za pomocą własnego zestawu pytań, a phubbingiem dzieci, tj. wynikami w kwestionariuszu GSP;

2. korelacja między samooceną dzieci a natężeniem stosowanego phubbingu przez rodziców;
3. korelacja między samooceną dzieci a natężeniem stosowanego przez nie phubbingu.

Uzyskane wyniki są istotne statystycznie na zakładanym poziomie istotności statystycznej $p < 0,05$. Wskazują na dodatnią korelację między phubbingiem rodziców oraz phubbingiem dzieci ($r = 0,368$; $p < 0,001$), między samooceną dzieci a phubbingiem rodziców ($r = 0,365$; $p < 0,001$), a także pomiędzy phubbingiem dzieci a ich samooceną ($r = 0,464$; $p < 0,001$). Zależności przedstawiono na wykresach rozrzutu (rysunek 1, s. 65).

Dyskusja

Głównym celem naszego badania było sprawdzenie, czy phubbing stosowany przez rodziców wykazuje współzmiennność z pubbingiem stosowanym przez ich dorosłe dzieci oraz z tych dzieci samooceną. Zgodnie z H1 phubbing stosowany przez rodziców pozytywnie koreluje ze stosowaniem phubbingu u dzieci. Jest to zgodne z wynikami wcześniejszych badań. Korelacja ta znajduje swoje uzasadnienie w teorii społecznego uczenia się Bandury. Zgodnie z tym konstruktem dziecko dzięki obserwacji uczy się oczekiwanych norm – dzięki obserwowaniu rodziców następuje modelowanie zachowania (Bandura, 2007). Podobne wyniki do naszych uzyskali Liu i współpracownicy (2019), wskazując, że phubbing rodziców pozytywnie koreluje z phubbingiem ich dzieci oraz może prowadzić do zwiększonego uzależnienia się od korzystania z smartfonów, a tym samym prawdopodobieństwa stosowania w swoim codziennym życiu phubbingu. Należy zaznaczyć, że wspomniani autorzy badali dzieci w wieku nastoletnim (średni wiek uczniów wynosił 15 lat), które były obserwatorami rodziców korzystających z telefonów komórkowych.

Postawiona przez nas hipoteza zakładająca ujemną korelację między samooceną dzieci a natężeniem stosowanego przez rodziców phubbingu (H2) nie została potwierdzona. Wyniki naszego badania wskazują na dodatnią korelację między ww. zmiennymi. Jest to sprzeczne z wcześniejszymi doniesieniami (Xie i Xie, 2019). Różnica w uzyskanych rezultatach może wynikać z wieku badanych osób. Opisywane badanie odnosi się do osób pełnoletnich, natomiast badacze Xie i Xie skupili się na nastolatkach, których średnia wieku wynosiła ok. 13 lat. Możemy wysnuć hipotezę, że badanie retrospektywne wykonane na dorosłych osobach nie oddaje wpływu, jaki bezpośrednio miał phubbing rodziców na ich dzieci – warto ponownie przyjrzeć się temu w przyszłych badaniach.

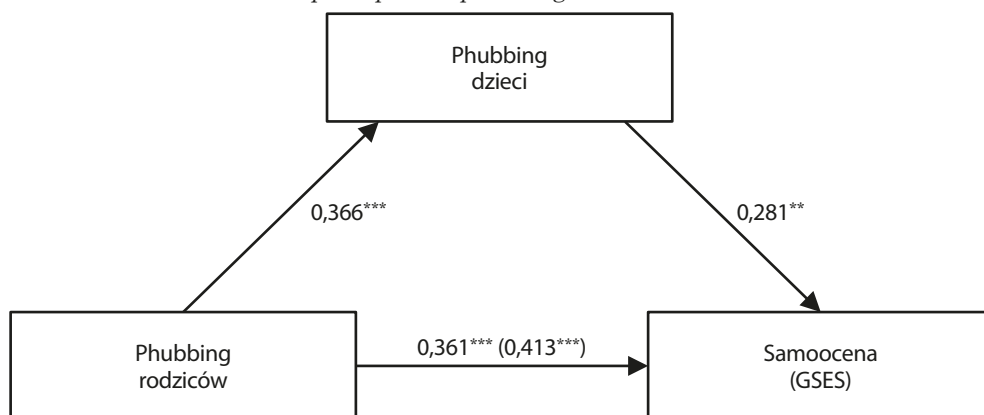
Najciekawsze wyniki uzyskaliśmy w związku z hipotezą zakładającą negatywną korelację między samooceną a poziomem phubbingu (H3). Badanie dowodzi odwrotną zależność – korelacja wyszła dodatnia, umiarkowana. Sugeruje to, że ok. 13% wariacji phubbingu wynika z poziomu samooceny. Jest to wniosek różny od postawionych przez innych badaczy (Ivanova i in., 2020).

Można się zastanawiać, czy poziom phubbingu nie odgrywa tu pośredniczącej roli w związku między phubbingiem rodziców a poziomem samooceny dzieci

i obserwowane pozytywne korelacje między zmiennymi nie są pozorne. Analiza mediacji z wykorzystaniem nieparametrycznego bootstrapu do oceny istotności uśrednionego efektu pośredniego wykazała, że wielkość efektu pośredniego stanowi 32% całkowitego efektu (rysunek 2). To umiarkowanie duża wielkość, a ponieważ związek między phubbingiem rodziców a samooceną badanych w takim modelu jest istotny i dodatni, nie stwierdziliśmy efektu supresji. Taki wynik nie wyjaśnia nadal powodu uzyskania przez nas odwrotnych od założonych współczynników korelacji między badanymi zmiennymi.

Rysunek 2

Standaryzowane współczynniki regresji dla relacji między phubbingiem rodziców a samoocena dzieci mediowane przez poziom phubbingu dzieci



Adnotacja. Wartość w nawiasie przedstawia całkowity standaryzowany współczynnik regresji między zmiennymi, wartość przed nawiasem oznacza wartość tego współczynnika przy kontroli poziomu phubbingu dzieci.

Alternatywnym wyjaśnieniem uzyskanych wyników mogłoby być założenie o nabywaniu psychicznej prężności (*resilence*) w wyniku kontaktu z phubbingiem rodziców. Kontakt z taką postawą rodziców u dziecka nie tylko rozwijałby skłonność do przejawiania samemu takich zachowań (ścieżka X-M w naszym modelu), lecz także wzmacniał radzenie sobie z trudnościami, przeciwnościami losu i stresem, w konsekwencji prowadząc do pozytywnego adaptowania się w sytuacjach trudnych czy traumatycznych, co wyraża się w dodatnich związkach z samooceną (Masten, 2001). Jest to jednak daleko idące przypuszczenie, którego weryfikacja wymagałaby badań ukierunkowanych na sprawdzenie tej tezy przy kontroli np. zmiennych osobowościowych i temperamentalnych.

Przy interpretowaniu wyników naszego badania należy uwzględnić jego ograniczenia. Zdecydowanym plusem naszego badania jest to, że większość osób biorących w nim udział stanowiła ludzi młodych, co zwiększa prawdopodobieństwo, że ich rodzice mogli mieć szerszy dostęp do mediów zarówno papierowych, jak i elektronicznych, takich jak telewizory czy telefony komórkowe. Badanie

zostało rozesłane do respondentów online poprzez media społecznościowe. Jest to metoda dająca możliwość rozsyłania kwestionariusza badawczego na znaczne odległości w łatwy i przystępny dla większości osób sposób. Warto jednak pamiętać, że przez taki sposób pozyskiwania respondentów wzrasta szansa na odpowiedzi otrzymywane od osób uzależnionych od social mediów oraz, co za tym idzie, od różnych form mediów ogółem. Aby zniwelować te możliwe zniekształcenie wyników, kontynuacja badań powinna być prowadzona równolegle w różnych formach, aby uzyskać możliwie jak największą liczbę odpowiedzi badanych z różnorodnych grup. Kolejnym ograniczeniem opisywanego badania jest bazowanie na retrospektywnych wspomnieniach dotyczących phubbingu rodziców, co mogło mieć wpływ na uzyskane wyniki. Przy niemożności empirycznego zbadania tego zjawiska oczywiste było poleganie na odczuciach respondentów. Jednak zwiększa to możliwość zniekształcenia danych występujących rzeczywiście poprzez wypełnianie kwestionariusza na podstawie fałszywych wspomnień, co może mieć wpływ na wyniki badania. Przy podejmowaniu kolejnej próby przeprowadzenia podobnego badania warto byłoby zastanowić się nad sposobem weryfikacji uzyskiwanych danych bądź korzystania ze świeższych wspomnień respondentów w celu uniknięcia możliwości wystąpienia wspomnień fałszywych. Dodatkowo w przeprowadzonym przez nas badaniu poziom phubbingu wśród rodziców był odmiennie zoperacjonalizowany oraz stosunkowo niski w porównaniu z wysokim poziomem u ich dorosłych dzieci. Warto się więc zastanowić, czy niezbyt wysoki poziom phubbingu rodziców faktycznie miał bezpośredni, wprost proporcjonalny, wpływ na samoocenę ich dorosłych dzieci, czy może miał on związek z innymi czynnikami, które nie zostały uwzględnione w naszym badaniu. W przyszłych badaniach o podobnej tematyce warto byłoby uwzględnić możliwe zmienne pośredniczące, takie jak np. status socjoekonomiczny, jakość relacji rodzinnych czy indywidualne cechy rodziców i ich dzieci (np. różnice wiekowe), które mogą okazać się istotne w kontekście uzyskanych wyników. Z jednej strony rodziny o wyższym statusie socjoekonomicznym mogą mieć lepszy dostęp do zasobów, np. wsparcie psychologiczne, co może mieć związek z samooceną ich dzieci w sposób niezależny od poziomu phubbingu rodziców. Z drugiej zaś – niski status socjoekonomiczny może wiązać się z wyższym poziomem stresu u dzieci oraz mniejszym wsparciem ze strony bliskich, co może przyczyniać się zarówno do większego poziomu phubbingu rodziców, jak i niższej samooceny ich dzieci. Włączenie zmiennych środowiskowych do badania mogłoby dawać szansę na lepsze poznanie i zrozumienie mechanizmu znaczenia phubbingu oraz ewentualne wskazanie strategii pomocy i wsparcia.

Badanie miało charakter przekrojowy, co oznacza, że uzyskane wyniki nie mogą być interpretowane jako wykazujące związki przyczynowo-skutkowe, nie można również wykluczyć działania różnych zmiennych zakłócających. Należy także zwrócić uwagę na znaczną przewagę kobiet wśród badanych oraz fakt, że nieproporcjonalnie wielu respondentów ma wykształcenie średnie z maturą – sugeruje to małą reprezentatywność próby dla populacji ogólnej. Badanie było prowadzone tylko na terenie Polski, warto byłoby więc rozszerzyć je na bardziej globalną skalę, aby sprawdzić, czy odnalezione przez nas relacje są uniwersalne, czy specyficzne tylko dla niektórych krajów.

Bibliografia

- Al-Saggaf, Y., O'Donnell, S. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2) 132–140. <http://dx.doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Beukeboom, C. J., Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, artykuł 106932. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- Chotpitayasunondh, V., M. Douglas, K. M. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., Gorbaniuk, J. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis. *The Psychiatric Quarterly*, 91(3), 656–668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., Babadağ Savas, B. 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kowaluk-Romanek, M. (2019). Cyfrowe dzieciństwo. Nowe technologie a rozwój dziecka. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 27(1), 194–201. <http://dx.doi.org/10.15584/eti.2019.1.25>
- Liu, R.-D., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T. P., Hong, W., Zhen, R., Li, Y.-M. (2019). The Effect of Parental Phubbing on Teenager's Mobile Phone Dependency Behaviors: The Mediation Role of Subjective Norm and Dependency Intention. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1059–1069. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S224133>
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(4), 164–176. https://www.researchgate.net/publication/285640590_Skala_Samooceny_SES_Morrisa_Rosenberga_-_polska_adaptacja_metody
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., Wang, P. (2020). Parental Phubbing and Adolescents' Depressive Symptoms: Self-Esteem and Perceived Social Support as Moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 427–437. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01185-x>
- Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, artykuł 104426. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chilyouth.2019.104426>

Xie, X., Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004>

Załącznik 1

Pytania badające phubbing rodziców

1. Jak często Twoi rodzice oglądali telewizję?
2. Jak często rodzice woleli oglądać telewizję niż poświęcać Ci uwagę (np. na wspólne odrabianie lekcji)?
3. Jak często rodzice włączali lub robili głośniej radio w samochodzie lub w domu, gdy nie była prowadzona rozmowa?
4. Jak często jedliście posiłki przy włączonym telewizorze?
5. Jak często rodzice ignorowali Twoje potrzeby, skupiając się na telewizji, radiu, gazecie itp.
6. Czy zdarzało się, że rodzice odmawiali Ci uczestnictwa w zabawie, żeby zamiast tego oglądać telewizję/ czytać gazetę?
7. Czy rodzice zwracali uwagę na zbyt częste używanie mediów przez Ciebie, gdy sami się na nich koncentrowali?