

MAŁGORZATA TATAŁA

PROBLEMATYCZNE UŻYTKOWANIE SMARTFONÓW A SAMOOCENA I REGULACJA EMOCJI W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI. BADANIA EMPIRYCZNE

WPROWADZENIE

Telefony, a zwłaszcza smartfony¹, stały się integralną częścią współczesnego życia, a ich zastosowanie wykracza daleko poza podstawową funkcję komunikacji. Oferują szerokie spektrum możliwości, takich jak: pozyskiwanie informacji, nawiązywanie relacji, organizację czasu, pracę czy rozrywkę. Mimo licznych korzyści nadmierne korzystanie z tych urządzeń niesie ze sobą poważne zagrożenia, które nasilają się wraz z postępem technologicznym².

Do najpoważniejszych konsekwencji zalicza się: uzależnienie od telefonu, ryzykowne zachowania (np. używanie smartfona podczas prowadzenia pojazdów) oraz problemy zdrowotne, takie jak: bóle szyi, suchość gałek ocznych czy osłabienie pracy nadgarstków. W literaturze przedmiotu wskazuje się również na nowe zjawiska w obszarze zdrowia psychicznego, w tym cyberprzemoc (*cyberbullying*), seksting (*sexting*) oraz specyficzne lęki i złudzenia sensoryczne, jak *textaphrenia* (odczuwanie fantomowych wibracji telefonu). Obserwuje się

Dr hab. Małgorzata TATAŁA, prof. KUL, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; adres do korespondencji: Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: malgorzata.tatala@kul.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7073-8014>.

¹ Współczesne problemy z nadmiernym użytkowaniem wynikają głównie z zaawansowanych funkcji internetowych i aplikacji, dostępnych w smartfonach. Dla zachowania precyzji merytorycznej i płynności tekstu, terminy „smartfon” i „telefon komórkowy” będą w niniejszym artykule traktowane jako synonimy.

² Zob. Małgorzata GRUCHOŁA, Małgorzata SŁAWEK-CZOCHRA i Robert ZIELIŃSKI, „Artificial Intelligence as a Tool Supporting Prayer Practices”, *Religions* 15, nr 3 (2024):271, <https://doi.org/10.3390/rel15030271>; Dariusz SARZAŁA, „Fonoholizm wśród młodzieży szkolnej jako nowa forma zachowań ryzykownych”, *Kultura i Wychowanie* 12 (2018):131-146.

także zjawisko *communifaking*, polegające na udawaniu interakcji telefonicznej w celu kreowania wizerunku osoby bardziej zaangażowanej i akceptowanej społecznie³. Rozwój technologii i rosnąca zależność od mediów społecznościowych to kluczowe czynniki prowadzące do problematycznego użytkowania telefonu komórkowego – PMPU (*problematic mobile phone use*).

Billieux i inni (2010)⁴ zaproponowali model wyjaśniający powstawanie PMPU za pomocą trzech ścieżek: poszukiwania potwierdzenia, impulsywnej oraz ekstrawertywnej. Ścieżka poszukiwania potwierdzenia charakteryzuje osoby, które używają telefonów w celu utrzymywania relacji i uzyskiwania akceptacji, aby uniknąć uczucia lęku i obniżenia poczucia własnej wartości⁵. Ścieżka impulsywna dotyczy osób o niskim poziomie samokontroli, które działają w sposób nieprzemyślany i mają trudności z planowaniem. Ścieżka ekstrawertywna jest typowa dla osób z silną potrzebą nawiązywania nowych relacji i ciągłej stymulacji społecznej. Należy podkreślić, że wyodrębnione ścieżki nie wykluczają się wzajemnie, a dana osoba może przejawiać cechy jednej lub kilku z nich jednocześnie.

Jednym z kluczowych korelatów PMPU są trudności w kontroli reakcji emocjonalnych, zwłaszcza w zakresie impulsywności i wysokiego poziomu lęku⁶. Zrozumienie tego związku wymaga przyjrzenia się mechanizmom regulacji emocji. Gross⁷ definiuje regulację emocji jako proces, który pozwala wpływać na dynamikę, intensywność i czas trwania przeżywanych emocji. Często jest to próba zmniejszenia wpływu emocji negatywnych lub wzmocnienia pozytywnych, co może przyczynić się do wzrostu dobrostanu i samooceny.

³ Zob. Ramalingam PERAMAN i Subramani PARASURAMAN, „Mobile Phone Mania: Arising Global Threat in Public Health”, *Journal of Natural Science, Biology, and Medicine* 7, nr 2 (2016): 198, <https://doi.org/10.4103/0976-9668.184712>.

⁴ Zob. Joël BILLIEUX, Philippe GAY, Lucien ROCHAT i Martial van der LINDEN, „The Role of Urgency and Its Underlying Psychological Mechanisms in Problematic Behaviours”, *Behaviour Research and Therapy* 48, nr 11 (2010):1085-1096, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.008>.

⁵ Zob. Yu-Kang LEE, Chun-Tuan CHANG, You LIN i Zhao-Hong CHENG, „The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress”, *Computers in Human Behavior* 31 (2014):373-383, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>; Andrew LEPP, Jacob E. BARKLEY i Aryn C. KARPINSKI, „The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students”, *Computers in Human Behavior* 31 (2014):343-350, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>.

⁶ Zob. Jon D. ELHAI, Robert D. DVORAK, Jason C. LEVINE i Brian J. HALL, „Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations with Anxiety and Depression Psychopathology”, *Journal of Affective Disorders* 207 (2017):251-259, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.

⁷ Zob. James J. GROSS, „The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review”, *Review of General Psychology* 2, nr 3 (1998):271-299, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.

Samoocena, rozumiana jako ogólna postawa wobec samego siebie⁸, odgrywa tu kluczową rolę. Wysoka samoocena wiąże się z przekonaniem o własnej wartości i zasługiwaniu na szczęście, co sprzyja doświadczaniu pozytywnych emocji i większej aktywności. Z kolei niska samoocena przejawia się w negatywnym stosunku do samego siebie, braku wiary we własne możliwości i poczuciu bezradności. Utrzymanie realistycznego poziomu samooceny jest niezwykle istotne dla efektywnego radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi, zwłaszcza w okresie wczesnej dorosłości.

Ten etap życiowy wiąże się z realizacją kluczowych zadań rozwojowych, takich jak: wybór partnera życiowego, założenie rodziny, podjęcie pracy zawodowej i przyjęcie odpowiedzialności społecznej⁹. Człowiek skupia się na nawiązywaniu i zacieśnianiu głębokich relacji z innymi. Współcześnie realizacja tych zadań uległa modyfikacji – osoby młode częściej koncentrują się na edukacji i karierze, a relacje partnerskie traktują w sposób bardziej eksperymentalny¹⁰.

Nową zmienną w tym obrazie jest wszechobecność smartfonów. Z jednej strony ułatwiają one podtrzymywanie kontaktów, z drugiej jednak ich nadużywanie może prowadzić do *phubbingu* (ignorowania realnego rozmówcy na rzecz telefonu), co osłabia jakość bezpośrednich interakcji. W tym okresie nasila się również dążenie do niezależności. Paradoksalnie stała łączność i potrzeba akceptacji w sieci mogą ją osłabiać, uzależniając samoocenę od zewnętrznych, cyfrowych bodźców.

Zgodnie z koncepcją Eriksona¹¹ podstawowym zadaniem rozwojowym tego okresu jest rozwiązanie konfliktu między intymnością a izolacją. Jednostka powinna zrównoważyć potrzebę bliskości z lękiem przed odrzuceniem. Smartfony mogą tworzyć iluzję intymności, oferując natychmiastową gratyfikację w postaci polubień czy wiadomości, co pozornie zaspokaja potrzebę bliskości. W rzeczywistości jednak te relacje często cechuje powierzchowność. Zamiast budować autentyczne, głębokie więzi, jednostka może uciekać w „bezpieczniejszą” interakcję cyfrową. Konsekwencją nierozwiązania tego kryzysu jest ryzyko izolacji i poczucia osamotnienia. W ten sposób narzędzie stworzone do komunikacji może paradoksalnie pogłębiać samotność¹².

⁸ Zob. Morris ROSENBERG, „Society and Adolescent Self-Image” (Princeton: University Press, 1965).

⁹ Zob. Robert J. HAVIGHURST, „Developmental Tasks and Education” (New York: D. McKay Co, 1981).

¹⁰ Zob. Joanna L. PĘKALA, „Teacher and Student in the Pedagogical Concept of Marcelina Darowska – Perception of High School Graduates”, *Religions* 16, nr 9 (2025):1153, <https://doi.org/10.3390/rel16091153>.

¹¹ Zob. Erik H. ERIKSON, „Childhood and Society” (New York: W.W. Norton, 1963).

¹² Zob. Małgorzata GRUCHOŁA i Małgorzata TATAŁA, „Problematyczne Używanie Internetu a Style Rozmowy Pokolenia Z”, *Annals of Cultural Studies/Roczniki Kulturoznawcze* 15, nr 2 (2024):103-123, <https://doi.org/10.18290/rkult24152.6>; Łukasz SAROWSKI, „Od Internetu Web

1. PROBLEM

Celem badań była analiza związku między problematycznym użytkowaniem telefonów komórkowych a samooceną i regulacją emocji u osób we wczesnej dorosłości. Przegląd literatury i prowadzonych dotychczas badań pozwolił na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

H1: Istnieje negatywny związek pomiędzy PMPU a samooceną we wczesnej dorosłości.

H2: Istnieje negatywny związek między PMPU a regulacją emocji u osób we wczesnej dorosłości.

H3: Tłumienie ekspresji pełni rolę mediatora dla związku między PMPU a samooceną we wczesnej dorosłości.

Współczesne media społecznościowe, wszechobecne dzięki smartfonom, stały się kluczowym źródłem informacji o osobie, jej preferencjach i emocjach. Na ich podstawie jednostka buduje swój obraz „ja”¹³. Zgodnie z literaturą przedmiotu, problematyczne użytkowanie telefonu komórkowego może wiązać się z trudnościami w funkcjonowaniu psychospołecznym. Osoby nieśmiałe lub o niskiej samoocenie mogą doświadczać problemów w nawiązywaniu relacji i komunikacji interpersonalnej¹⁴. Smartfon, oferując natychmiastowe wsparcie emocjonalne, staje się dla nich narzędziem do poprawy negatywnego obrazu siebie¹⁵.

Badania potwierdzają, że nadmierne korzystanie ze smartfonów wiąże się m.in. z nasileniem negatywnych emocji oraz niższą satysfakcją z życia¹⁶.

Analizy w grupie adolescentów wykazały również negatywny związek między PMPU a samooceną¹⁷. Chociaż brakuje podobnych badań w grupie osób

1.0 do Internetu Web 4.0 – ewolucja form przestrzeni komunikacyjnych w globalnej sieci”, *Rozprawy Społeczne* 11, nr 1 (2017):32-39.

¹³ Zob. GRUCHOŁA i TATAŁA, „Problematyczne Używanie Internetu a Style Rozmowy Pokolenia Z”, 103-123.

¹⁴ Zob. Sherry TURKLE, „Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age” (New York: Penguin, 2015).

¹⁵ Zob. Małgorzata GRUCHOŁA, „Nowe formy zachowań społecznych wobec i pod wpływem mediów oraz nowych technologii. Analizy porównawcze”, *Państwo i Społeczeństwo* 17, nr 3 (2017):123-133.

¹⁶ Zob. Andrew K. PRZYBYLSKI i Netta WEINSTEIN, „A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents”, *Psychological Science* 28, nr 2 (2017):204-215, DOI:10.1177/0956797616678438.

¹⁷ Zob. LEE, CHANG, LIN i CHENG, „The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress”, 373-383.

we wczesnej dorosłości, można przypuszczać, że ten mechanizm jest podobny, a kluczową rolę odgrywają tu procesy porównań społecznych w mediach¹⁸.

Trudności w kontaktach interpersonalnych mogą również zwiększać podatność na uzależnienie od smartfonów. Dotyczy to zwłaszcza osób, które cechuje niska samoocena i skłonność do doświadczania negatywnych stanów emocjonalnych, co wiąże się z poszukiwaniem zewnętrznego dowartościowania. W przeciwieństwie do nich, osoby o wysokiej samoocenie doświadczają więcej pozytywnych emocji i wykazują większą aktywność w realnym świecie¹⁹.

Badania sugerują także, że dysfunkcjonalna regulacja emocji może prowadzić do nasilenia objawów PMPU. Wyniki te korespondują z wcześniejszymi doniesieniami, które wskazują, że deficyty w tym zakresie mogą skutkować używaniem smartfonów jako strategii radzenia sobie z negatywnymi doznaniem²⁰.

1.1. OSOBY BADANE

W badaniu przeprowadzonym w 2023 roku wzięło udział 216 osób: 149 kobiet (69%) i 67 mężczyzn (31%), w wieku od 18 do 35 lat ($M = 24,35$; $SD = 3,84$). Poziom wykształcenia w badanej grupie przedstawiała się następująco: osoby w trakcie studiów (48,6%), z wykształceniem wyższym (38,4%), średnim (10,6%) oraz zawodowym (2,3%). Pod względem miejsca zamieszkania największą grupę stanowiły osoby z miast powyżej 500 tys. mieszkańców (30,1%). Kolejne grupy to mieszkańcy miast liczących od 150 do 500 tys. (25%), mieszkańcy wsi (17,1%), mieszkańcy miast od 50 do 150 tys. (15,7%) oraz miast do 50 tys. mieszkańców (12%).

Deklarowany dzienny czas korzystania ze smartfona rozkładał się następująco: ponad 4 godziny (35%; $n = 75$), od 2 do 4 godzin (35%; $n = 75$), od 1 do 2 godzin (22%; $n = 49$) oraz poniżej 1 godziny (8%; $n = 17$).

1.2. NARZĘDZIA BADAWCZE

W celu weryfikacji postawionych hipotez wykorzystano następujące narzędzia: Skalę Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego (MPPUS-9), Skalę Samooceny (SES), Kwestionariusz Regulacji Emocji (KRE) oraz autorski arkusz danych socjodemograficznych.

¹⁸ Zob. ELHAI, DVORAK, LEVINE i HALL, „Problematic Smartphone Use”, 251-259.

¹⁹ Zob. Patrycja PAJOR, „Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona”, *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology/Psychiatria i Psychologia Kliniczna* 21, nr 4 (2021):281-292, <https://doi.org/10.15557/PiPK.2021.0032>.

²⁰ Zob. ELHAI, DVORAK, LEVINE i HALL, „Problematic Smartphone Use”, 251-259.

1.2.1 SKALA PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA TELEFONU KOMÓRKOWEGO (MPPUS-9)

Skala MPPUS-9²¹, w polskiej adaptacji Wojnara i innych²², służy do oceny problematycznego używania smartfona. Składa się z dziewięciu stwierdzeń, które oceniają takie aspekty, jak czas spędzany na korzystaniu z telefonu, negatywne konsekwencje jego nadużywania, utratę kontroli oraz wpływ na codzienne funkcjonowanie. Odpowiedzi udzielane są na 10-punktowej skali (od 1 – „zdecydowanie nie” do 10 – „zdecydowanie tak”). Badania walidacyjne polskiej wersji wykazały jej wysoką rzetelność (α Cronbacha = 0,80).

1.2.2 SKALA SAMOOCENY (SES)

Poziom samooceny zmierzono za pomocą Skali Samooceny Rosenberga (SES)²³ w polskiej adaptacji Łaguny i innych²⁴. Jest to narzędzie jednowymiarowe, przeznaczone do pomiaru globalnej samooceny. Rzetelność polskiej wersji potwierdza ją współczynniki α Cronbacha, wynoszące od 0,81 do 0,83. Skala składa się z 10 stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na czterostopniowej skali (od 1 – „zdecydowanie się zgadzam” do 4 – „zdecydowanie się nie zgadzam”).

1.2.3 KWESTIONARIUSZ REGULACJI EMOCJI (KRE)

Wykorzystano Kwestionariusz Regulacji Emocji (RQE)²⁵ w polskiej adaptacji Śmieja i innych²⁶. Narzędzie składa się z dziesięciu stwierdzeń tworzących

²¹ Zob. Milena FOESTER, Katharina ROSER, Anna SCHOENI i Martin RÖÖSLI, „Problematic Mobile Phone Use in Adolescents: Derivation of a Short Scale MPPUS-10”, *International Journal of Public Health* 60, nr 2 (2015):277-286, <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0660-4>.

²² Zob. Marcin WOJNAR, Anna KLIMKIEWICZ, Andrzej JAKUBCZYK, *et al.*, „Nowe rodzaje uzależnień behawioralnych związanych z używaniem nowoczesnych technologii. Adaptacja i ocena przydatności Skali Problemowego Używania Telefonu Komórkowego MPPUS-10 (Mobile Phone Problem Use Scale-10) w warunkach Polskich” (Warszawa: Warszawski Uniwersytet Medyczny, Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, 2018), https://www.kbpn.gov.pl/porta1?id=15&res_id=9249283.

²³ Zob. ROSENBERG, „Society and Adolescent Self-Image”.

²⁴ Zob. Mariola ŁAGUNA, Kinga LACHOWICZ-TABACZEK i Irena DZWONKOWSKA, „Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – Polska Adaptacja Metody”, *Psychologia Społeczna* 2, nr 4 (2007):164-176.

²⁵ Zob. James J. GROSS i Oliver JOHN, „Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 85, nr 2 (2003):348-362, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

²⁶ Zob. Magdalena ŚMIEJA, Marta MROZOWICZ i Dorota KOBYLŃSKA, „Emotional Intelligence and Emotion Regulation Strategies”, *Studia Psychologiczne* 49, nr 5 (2011):55-64, <https://doi.org/10.2478/v10167-010-0040-x>.

dwie skale: tłumienie ekspresji (4 pozycje) oraz przewartościowanie poznawcze (6 pozycji). Tłumienie ekspresji ocenia częstotliwość, z jaką osoba hamuje wyrażanie swoich emocji w obecności innych ludzi. Druga skala ocenia, w jakim stopniu osoba korzysta ze strategii reinterpretacji lub zmiany perspektywy w celu regulacji swoich emocji. Przeprowadzone przez autorów analizy wykazały akceptowalne wartości spójności wewnętrznej: dla poznawczego przewartościowania: $\alpha = 0,79$, dla tłumienia ekspresji zaś: $\alpha = 0,73$. Odpowiedzi udzielane są na 7-stopniowej skali Likerta (od 1 – „całkowicie się nie zgadzam” do 7 – „całkowicie się zgadzam”).

1.3. PROCEDURA BADANIA

Badanie miało charakter ankiety internetowej, przeprowadzonej za pomocą platformy Google Forms, rozprowadzanej w formie linku. Do udziału zaproszono osoby w wieku od 18 do 35 lat. Wypełnienie całego zestawu kwestionariuszy zajmowało około 10 minut. Przed przystąpieniem do badania uczestnicy zostali poinformowani o jego celu, naukowym wykorzystaniu wyników, pełnej anonimowości oraz o możliwości rezygnacji na każdym etapie jego realizacji. Badania zostały zaprojektowane i zrealizowane z zachowaniem wymaganych standardów etycznych.

Analizy statystyczne zebranych danych opracowane zostały przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics w wersji 29. Za jego pomocą wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych oraz analizę korelacji ze współczynnikiem r Pearsona. Przy użyciu makra PROCESS v4.2. przeprowadzono analizę mediacji. Za poziom istotności statystycznej przyjęto klasyczny próg $\alpha = 0,05$.

2. WYNIKI

Analizę statystyczną rozpoczęto od oceny rozkładu zmiennych ilościowych. W tym celu obliczono podstawowe statystyki opisowe oraz przeprowadzono test Kołmogorowa-Smirnowa w celu weryfikacji jego normalności. Z dalszych analiz wykluczono trzy obserwacje odstające ($n = 3$), zidentyfikowane w zmiennej przewartościowania poznawczego. Za kryterium przyjęto wartości niższe od średniej o więcej niż trzy odchylenia standardowe. Wyniki analiz opisowych zaprezentowano w tabeli 1.

Tabela 1. Podstawowe statystyki opisowe wraz z wynikiem testu Kołmogorowa-Smirnowa.

Zmienne	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>D</i>	<i>p</i>
Samooocena	27,37	28,00	7,30	-0,26	-0,73	10,00	40,00	0,10	<0,001
Problematiczne użytkowanie telefonu komórkowego	46,30	45,50	14,78	0,12	-0,78	15,00	80,00	0,06	0,063
Poznawcze przewartościowanie	27,21	28,00	6,49	-0,25	0,46	8,00	42,00	0,08	0,004
Tłumienie ekspresji	14,40	15,00	5,45	0,02	-0,83	4,00	27,00	0,08	0,001

Wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa wykazał brak istotności statystycznej jedynie dla zmiennej problematycznego użytkowania telefonu komórkowego, co wskazuje, że jej rozkład jest zbliżony do normalnego. Dla pozostałych zmiennych odnotowano odchylenia od normalności. Wartości skośności i kurtozy nie przekroczyły jednak progu $|1|$, co świadczy o nieznacznej asymetrii rozkładów²⁷. W związku z tym, przy założeniu spełnienia pozostałych warunków, w dalszych analizach zastosowano testy parametryczne.

3. ZWIĄZEK MIĘDZY PROBLEMATYCZNYM UŻYTKOWANIEM TELEFONU KOMÓRKOWEGO A SAMOOCENĄ

W celu weryfikacji hipotezy o ujemnym związku między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a samooceną przeprowadzono analizę korelacji r Pearsona. Wykazała ona istotny statystycznie, ujemny związek o umiarkowanej sile ($r = -0,34$; $p < 0,001$). Wynik ten oznacza, że wyższe nasilenie problematycznego użytkowania telefonu komórkowego wiąże się z niższym poziomem samooceny.

4. ZWIĄZEK MIĘDZY PROBLEMATYCZNYM UŻYTKOWANIEM TELEFONU KOMÓRKOWEGO A REGULACJĄ EMOCJI

W drugim kroku zweryfikowano hipotezę dotyczącą związków między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a strategiami regulacji emocji. W tym celu ponownie przeprowadzono analizę korelacji r Pearsona, a jej rezultaty zaprezentowano w tabeli 2.

²⁷ Zob. Darren GEORGE i Paul MALLERY, „SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update” (Boston: Allyn & Bacon, 2010).

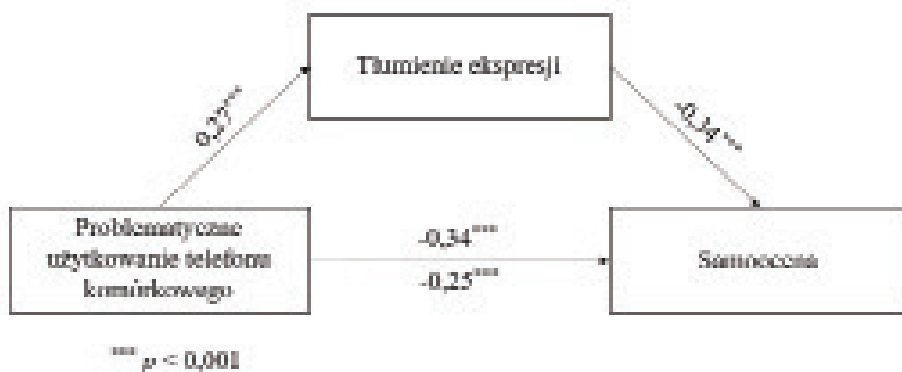
Tabela 2. Wyniki analiz korelacji r Pearsona pomiędzy problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a wskaźnikami regulacji emocji.

Problematyczne użytkowanie telefonu komórkowego		
Zmienna	r Pearsona	p
Poznawcze przewartościowanie	0,01	0,899
Tłumienie ekspresji	0,27	<0,001

Analiza korelacji nie wykazała istotnego statystycznie związku między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a przewartościowaniem poznawczym. Odnotowano natomiast istotną, dodatnią korelację o słabej sile między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a tłumieniem ekspresji. Oznacza to, że wyższe nasilenie problematycznego użytkowania telefonu wiąże się z częstszym stosowaniem tłumienia ekspresji jako strategii regulacji emocji.

5. MEDIACYJNA ROLA TŁUMIENIA EKSPRESJI W ZWIĄZKU MIĘDZY PROBLEMATYCZNYM UŻYTKOWANIEM TELEFONU KOMÓRKOWEGO A SAMOOCENĄ

W celu zbadania mechanizmu leżącego u podstaw tej zależności za pomocą makra PROCESS v4.2 przetestowano model mediacyjny. Weryfikowano w nim, czy tłumienie ekspresji pełni rolę mediatora w związku między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a samooceną. Standaryzowane współczynniki regresji dla tego modelu przedstawiono na rysunku 1.



Rysunek 1. Model mediacji dla związku między problematycznym użytkowaniem telefonu a samooceną z tłumieniem ekspresji jako mediatorem (wartości standaryzowane β).

Analizę mediacji rozpoczęto od sprawdzenia relacji między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego (predyktor) a tłumieniem ekspresji (mediator). Stwierdzono istotny wpływ predyktora na mediator: $B = 0,10$; $SE = 0,02$; $t = 4,07$; $p < 0,001$; 95% $CI [0,05; 0,15]$. Wzrost problematycznego użytkowania telefonu komórkowego o 1 jednostkę wiąże się ze wzrostem poziomu tłumienia ekspresji o 0,10 jednostki.

Następnie sprawdzono ścieżkę, w której mediator przewidywał samoocenę (zmienną zależną). W tym kroku odnotowano również istotny wpływ tłumienia ekspresji na samoocenę: $B = -0,45$; $SE = 0,08$; $t = -5,44$; $p < 0,001$; 95% $CI [-0,62; -0,29]$. Wzrost tłumienia ekspresji o 1 jednostkę wiąże się ze spadkiem samooceny o 0,45 jednostki.

Ponadto wpływ problematycznego użytkowania telefonu komórkowego przy uwzględnieniu efektu całkowitego na samoocenę okazał się istotny statystycznie: $B = -0,17$; $SE = 0,03$; $t = -5,26$; $p < 0,001$; 95% $CI [-0,23; -0,10]$. Wzrost problematycznego użytkowania telefonu komórkowego o 1 jednostkę wiąże się ze spadkiem poziomu samooceny o 0,17 jednostki.

Efekt bezpośredni (przy uwzględnieniu mediatora) także był istotny statystycznie: $B = -0,12$; $SE = 0,03$; $t = -3,93$; $p < 0,001$; 95% $CI [-0,18; -0,06]$. W tym przypadku wzrost problematycznego użytkowania telefonu komórkowego o 1 jednostkę wiąże się ze spadkiem poziomu samooceny o 0,12 jednostki.

Wykorzystując metodę bootstrappingu (5000 próbek), przetestowano istotność efektu pośredniego. Efekt pośredni okazał się istotny statystycznie: $B = -0,04$; $BootSE=0,01$; 95% $CI [-0,07; -0,02]$, co wskazuje na mediującą rolę tłumienia ekspresji w związku pomiędzy problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego a samooceną.

6. DYSKUSJA

Celem prezentowanych badań była weryfikacja związku między problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego (PMPU) a samooceną i regulacją emocji u osób w okresie wczesnej dorosłości. Uzyskane wyniki potwierdziły dwie z trzech postawionych hipotez (H1, H3).

Zgodnie z założeniami, potwierdzono istnienie negatywnego związku o umiarkowanej sile między PMPU a samooceną (H1). Wynik ten sugeruje, że nasilenie problematycznego użytkowania telefonu komórkowego istotnie wiąże się z niższym poziomem samooceny u osób we wczesnej dorosłości. Chociaż bezpośrednich badań w tej grupie wiekowej jest niewiele, liczne doniesienia

wskazują, że PMPU negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne²⁸. Badania w grupie adolescentów również wykazały, że niska samoocena koreluje z wysokim poziomem PMPU²⁹. Prezentowana analiza potwierdza istnienie tej zależności w badanej grupie.

Mechanizmem leżącym u podstaw tego zjawiska mogą być porównania społeczne. Osoby z wysokim PMPU spędzają więcej czasu w mediach społecznościowych, gdzie eksponowane są wyidealizowane wizerunki życia innych. Ciągłe porównywanie się z nimi może prowadzić do poczucia niższości i obniżenia samooceny³⁰. Co więcej, nadmierne korzystanie z mediów, wbrew pozorom, może pogłębiać poczucie izolacji społecznej³¹ oraz wiązać się z objawami depresji, lęku czy stresu, które również przyczyniają się do obniżenia samooceny³².

Nie wykazano istotnego związku między PMPU a przewartościowaniem poznawczym (H2). Zaobserwowano natomiast istotną, choć słabą, dodatnią korelację między PMPU a tłumieniem ekspresji – strategią uznawaną za nieadaptacyjną. Oznacza to, że wyższe nasilenie PMPU u młodych osób wiąże się z częstszym tłumieniem emocji. Uzyskane wyniki sugerują, że PMPU nie tyle hamuje stosowanie strategii adaptacyjnych, co raczej sprzyja sięganiu po te nieadaptacyjne. Wynik ten jest częściowo niezgodny z badaniami³³, które wykazały zarówno pozytywny związek PMPU z tłumieniem ekspresji, jak i negatywny z przewartościowaniem poznawczym. Możliwe, że osoby z PMPU w badanej grupie stosują inne strategie regulacji, takie jak unikanie czy zmiana uwagi,

²⁸ Zob. Robert MODRZYŃSKI, „Fonoholizm, smombie, nomofobia: współczesne pojęcia charakteryzujące nałogowe korzystanie ze smartfona przez współczesną młodzież”, *Roczniki Teologiczne* 68, nr 10 (2021):61-77; PAJOR, „Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona”, 281-292; Sara THOMÉE, „Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure”, *International journal of environmental research and public health* 15, nr 12 (2018):2692.

²⁹ Zob. LEE, CHANG, LIN i CHENG, „The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress”, 373-383.

³⁰ Zob. ELHAI, DVORAK, LEVINE i HALL, „Problematic Smartphone Use”, 251-259; Erin A. VOGEL, Jason P. ROSE, Lindsay R. ROBERTS i Katheryn ECKLES, „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem”, *Psychology of Popular Media Culture* 3, nr 4 (2014):206-222, <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.

³¹ Zob. Brian A. PRIMACK, Ariel SHENSA, Jaime E. SIDANI, *et al.*, „Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.”, *American Journal of Preventive Medicine* 53, nr 1 (2017):1-8, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.

³² Zob. ELHAI, DVORAK, LEVINE i HALL, „Problematic Smartphone Use”, 251-259.

³³ Zob. Siti H. SHAHIDIN, Marhani MIDIN, Hatta SIDI, *et al.*, „The Relationship between Emotion Regulation (ER) and Problematic Smartphone Use (PSU): A Systematic Review and Meta-Analyses”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, nr 23 (2022):15848, DOI:10.3390/ijerph192315848.

które w określonych sytuacjach okazują się dla nich bardziej skuteczne. Regulacja emocji jest procesem zależnym od kontekstu, a przyszłe badania powinny uwzględniać interakcje między różnymi strategiami, aby lepiej zrozumieć ten mechanizm.

Potwierdzono, że tłumienie ekspresji pełni rolę częściowego mediatora w związku między PMPU a samooceną (H3). Oznacza to, że problematyczne użytkowanie telefonu wiąże się z częstszym stosowaniem tłumienia ekspresji, co z kolei koreluje z niższą samooceną. Chociaż brakuje bezpośrednich badań na ten temat, istniejące dane pośrednio wspierają ten wniosek. Badania³⁴ wskazują, że skuteczniejsza regulacja emocji ma pozytywny wpływ na samoocenę, co jest spójne z uzyskanymi wynikami.

W okresie wczesnej dorosłości człowiek osiąga pełnię sił fizycznych i intelektualnych. Potencjał ten bywa jednak osłabiany przez problematyczne używanie telefonów, które mogą prowadzić do zaburzeń rytmu dobowego, ograniczenia aktywności fizycznej oraz negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Ponadto PMPU może zakłócać realizację kluczowych zadań rozwojowych, generując konflikt między obowiązkami w świecie realnym a immersyjnym światem cyfrowym. Zjawisko *technoference* (zakłóceń technologicznych) może prowadzić do rozpraszania uwagi w relacjach, zaniedbywania kontaktów osobistych na rzecz wirtualnych czy prokrastynacji w zadaniach zawodowych.

6.1. OGRANICZENIA I KIERUNKI DALSZYCH BADAŃ

W prezentowanych badaniach dane zbierano online, co mogło wpłynąć na rzetelność odpowiedzi. W przyszłości warto byłoby porównać dane samoopisowe z ocenami pochodzącymi od bliskich osób. Ponadto badana grupa była homogeniczna (głównie studenci). Należałoby rozszerzyć badania na inne grupy wiekowe i społeczne. Co więcej, być może wystąpił efekt kohorty – uczestnicy badania dorastali w okresie popularyzacji smartfonów, ale nie mieli z nimi kontaktu od wczesnego dzieciństwa. Powtórzenie badania za kilka lat mogłoby pokazać, jak wczesna ekspozycja na technologię wpływa na analizowane zmienne.

6.2. IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

Uzyskane wyniki poszerzają wiedzę na temat zagrożeń płynących z PMPU u osób w okresie wczesnej dorosłości. Biorąc pod uwagę rosnącą skalę zjawiska,

³⁴ Zob. Chrysi MOUATSOU i Katerina KOUTRA, „Emotion Regulation in Relation with Resilience in Emerging Adults: The Mediating Role of Self-Esteem”, *Current Psychology* 42, nr 4 (2023): 734-747, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>.

kluczowe stają się działania prewencyjne³⁵. Cennym rozwiązaniem mogłyby być warsztaty w szkołach, poświęcone kształtowaniu prozdrowotnych strategii regulacji emocji oraz zajęcia edukacyjne, które zwiększałyby świadomość i krytyczne myślenie w kontekście korzystania z nowych technologii.

BIBLIOGRAFIA

- BILLIEUX, Joël, Philippe GAY, Lucien ROCHAT i Martial van der LINDEN. „The Role of Urgency and Its Underlying Psychological Mechanisms in Problematic Behaviours”. *Behaviour Research and Therapy* 48, nr 11 (2010):1085-1096. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.008>.
- CIEPLIŃSKI, Krzysztof M. „Interwencje wsparte empirycznie w praktyce psychoterapii”. *Roczniki Psychologiczne* 14, nr 1 (2011):27-33.
- ELHAI, Jon D., Robert D. DVORAK, Jason C. LEVINE i Brian J. HALL. „Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations with Anxiety and Depression Psychopathology”. *Journal of Affective Disorders* 207 (2017):251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.
- ERIKSON, Erik H. „Childhood and Society”. New York: W.W. Norton, 1963.
- FOESTER, Milena, Katharina ROSER, Anna SCHOENI i Martin RÖÖSLI. „Problematic Mobile Phone Use in Adolescents: Derivation of a Short Scale MPPUS-10”. *International Journal of Public Health* 60, nr 2 (2015):277-286. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0660-4>.
- GEORGE, Darren i Paul MALLERY. „SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update”. Boston: Allyn & Bacon, 2010.
- GROSS, James J. „The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review”. *Review of General Psychology* 2, nr 3 (1998):271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- GROSS, James J. i Oliver JOHN. „Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being”. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, nr 2 (2003):348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- GROSS, James J. „Handbook of Emotion Regulation”. New York–London: Guilford, 2014.
- GRUCHOŁA, Małgorzata. „Nowe formy zachowań społecznych wobec i pod wpływem mediów oraz nowych technologii. Analizy porównawcze”. *Państwo i Społeczeństwo* 17, nr 3 (2017):123-133.
- GRUCHOŁA, Małgorzata, Małgorzata SŁAWEK-CZUCHRA i Robert ZIELIŃSKI. „Artificial Intelligence as a Tool Supporting Prayer Practices”. *Religions* 15, nr 3 (2024):271. <https://doi.org/10.3390/rel15030271>.
- GRUCHOŁA, Małgorzata i Małgorzata TATAŁA. „Problematiczne Używanie Internetu a Style Rozmowy Pokolenia Z”. *Annals of Cultural Studies/Roczniki Kulturoznawcze* 15, nr 2 (2024):103-123. <https://doi.org/10.18290/rkult24152.6>.

³⁵ Zob. Krzysztof M. CIEPLIŃSKI, „Interwencje wsparte empirycznie w praktyce psychoterapii”, *Roczniki Psychologiczne* 14, nr 1 (2011):27-33.

- HAVIGHURST, Robert J. „Developmental Tasks and Education”. New York: D. McKay Co, 1981.
- ŁAGUNA, Mariola, Kinga LACHOWICZ-TABACZEK i Irena DZWONKOWSKA. „Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – Polska Adaptacja Metody”. *Psychologia Społeczna* 2, nr 4 (2007):164-176.
- LEE, Yu-Kang, Chun-Tuan CHANG, You LIN i Zhao-Hong CHENG. „The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress”. *Computers in Human Behavior* 31 (2014):373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>.
- LEPP, Andrew, Jacob E. BARKLEY i Aryn C. KARPINSKI. „The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students”. *Computers in Human Behavior* 31 (2014):343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>.
- MODRZYŃSKI, Robert. „Fonoholizm, smombie, nomofobia: współczesne pojęcia charakteryzujące nałogowe korzystanie ze smartfona przez współczesną młodzież”. *Roczniki Teologiczne* 68, nr 10 (2021):61-77.
- MOUATSOU, Chrysi i Katerina KOUTRA. „Emotion Regulation in Relation with Resilience in Emerging Adults: The Mediating Role of Self-Esteem”. *Current Psychology* 42, nr 4 (2023):734-747. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>.
- PAJOR, Patrycja. „Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona”. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology/Psychiatria i Psychologia Kliniczna* 21, nr 4 (2021):281-292. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2021.0032>.
- PERAMAN, Ramalingam i Subramani PARASURAMAN. „Mobile Phone Mania: Arising Global Threat in Public Health”. *Journal of Natural Science, Biology, and Medicine* 7, nr 2 (2016): 198. <https://doi.org/10.4103/0976-9668.184712>.
- PĘKALA, Joanna L. „Teacher and Student in the Pedagogical Concept of Marcelina Darowska – Perception of High School Graduates”. *Religions* 16, nr 9 (2025):1153. <https://doi.org/10.3390/rel16091153>.
- PRIMACK, Brian A., Ariel SHENSA, Jaime E. SIDANI, *et al.* „Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.”. *American Journal of Preventive Medicine* 53, nr 1 (2017):1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.
- PRZYBYLSKI, Andrew K. i Netta WEINSTEIN. „A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents”. *Psychological Science* 28, nr 2 (2017):204-215. DOI: 10.1177/0956797616678438.
- ROSENBERG, Morris. „Society and Adolescent Self-Image”. Princeton: University Press, 1965.
- SAROWSKI, Łukasz. „Od Internetu Web 1.0 do Internetu Web 4.0 – ewolucja form przestrzeni komunikacyjnych w globalnej sieci”. *Rozprawy Społeczne* 11, nr 1 (2017):32-39.
- SARZAŁA, Dariusz. „Fonoholizm wśród młodzieży szkolnej jako nowa forma zachowań ryzykownych”. *Kultura i Wychowanie* 12 (2018):131-146.
- SHAHIDIN, Siti H., Marhani MIDIN, Hatta SIDI, *et al.* „The Relationship between Emotion Regulation (ER) and Problematic Smartphone Use (PSU): A Systematic Review and Meta-Analyses”.

- International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, nr 23 (2022):15848. DOI: 10.3390/ijerph192315848.
- ŚMIEJA, Magdalena, Marta MROZOWICZ i Dorota KOBYLŃSKA. „Emotional Intelligence and Emotion Regulation Strategies”. *Studia Psychologiczne* 49, nr 5 (2011):55-64. <https://doi.org/10.2478/v10167-010-0040-x>.
- THOMÉE, Sara. „Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure”. *International journal of environmental research and public health* 15, nr 12 (2018):2692.
- TURKLE, Sherry. „Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age”. New York: Penguin, 2015.
- VOGEL, Erin A., Jason P. ROSE, Lindsay R. ROBERTS i Kathryn ECKLES. „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem”. *Psychology of Popular Media Culture* 3, nr 4 (2014):206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.
- WOJNAR, Marcin, Anna KLIMKIEWICZ, Andrzej JAKUBCZYK, *et al.* „Nowe rodzaje uzależnień behawioralnych związanych z używaniem nowoczesnych technologii. Adaptacja i ocena przydatności Skali Problemowego Używania Telefonu Komórkowego MPPUS-10 (Mobile Phone Problem Use Scale-10) w warunkach Polskich”. Warszawa: Warszawski Uniwersytet Medyczny, Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, 2018. https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=9249283.

PROBLEMATYCZNE UŻYTKOWANIE SMARTFONÓW A SAMOOCENA I REGULACJA EMOCJI W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI. BADANIA EMPIRYCZNE

STRESZCZENIE

Celem prezentowanych badań była analiza związku między problematycznym korzystaniem z telefonów komórkowych PMPU a samooceną i regulacją emocji u osób w okresie wczesnej dorosłości. Zbadano 216 osób w wieku od 18 do 35 lat. Zastosowano trzy narzędzia badawcze: kwestionariusz MPPUS-9 do oceny nasilenia PMPU, kwestionariusz SES do oceny poziomu samooceny oraz kwestionariusz KRE, polska adaptacja kwestionariusza ERQ, do badania regulacji emocji. Analiza danych wykazała ujemną korelację między nasileniem PMPU a samooceną, dodatnią korelację między PMPU a stosowaniem strategii tłumienia ekspresji, nie stwierdzono istotnej korelacji między PMPU a strategiami poznawczego przewartościowania. Stwierdzono, że tłumienie ekspresji pełni funkcję mediatora w związku między PMPU a samooceną u osób we wczesnej dorosłości. Niniejsze badanie przyczynia się do lepszego zrozumienia wpływu PMPU na samoocenę i regulację emocji we wczesnej dorosłości.

Słowa kluczowe: problematyczne użytkowanie telefonów komórkowych; samoocena; regulacja emocji; tłumienie ekspresji; przewartościowanie poznawcze; wczesna dorosłość

PROBLEMATIC USE OF SMARTPHONES, SELF-ESTEEM,
AND EMOTION REGULATION IN EARLY ADULthood. EMPIRICAL RESEARCH

SUMMARY

The aim of the presented study was to analyze the relationship between problematic mobile phone use (PMPU), self-esteem and emotion regulation in early adulthood. A sample of 216 participants aged 18 to 35 years were examined. Three research tools were used: the MPPUS-9 questionnaire to assess problematic mobile phone use, the SES questionnaire to evaluate self-esteem, and the Polish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data analysis revealed a negative correlation between PMPU and self-esteem, a positive correlation between PMPU and the use of expressive suppression strategies, and no significant correlation between PMPU and cognitive reappraisal strategies. It was found that expressive suppression plays a significant mediating role in the relationship between PMPU and self-esteem in early adulthood. This study contributes to a better understanding of the impact of PMPU on self-esteem and emotion regulation in early adulthood.

Keywords: problematic mobile phone use; self-esteem; emotion regulation; expressive suppression; cognitive reappraisal; early adulthood