

MAŁGORZATA TATAŁA

PROBLEMATYCZNE KORZYSTANIE ZE SMARTFONA A SAMOOCENA I SATYSFAKCJA Z ŻYCIA W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI

WPROWADZENIE

Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych uczynił ze smartfona¹ narzędzie codziennego funkcjonowania, konsolidując funkcje komunikacyjne, informacyjne oraz organizacyjne². Mimo niewątpliwych korzyści funkcjonalnych w literaturze przedmiotu coraz częściej akcentuje się eskalację zjawiska problematycznego używania tego urządzenia³. Wyraża się to w utracie kontroli nad czasem korzystania z telefonu, kompulsywne sięganie po telefon oraz doświadczanie negatywnych konsekwencji w obszarze zdrowia psychicznego i funkcjonowania psychospołecznego⁴.

Dr hab. MAŁGORZATA TATAŁA, prof. KUL – Wydział Nauk Społecznych i Technicznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; e-mail: malgorzata.tatala@kul.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7073-8014>.

¹ Terminy „problematyczne korzystanie z telefonu” i „problematyczne korzystanie ze smartfona” są w niniejszej pracy stosowane zamiennie. W literaturze przedmiotu oba pojęcia często odnoszą się do tego samego konstruktu, tj. kompulsywnego i nadmiernego używania urządzeń mobilnych, niezależnie od ich specyfikacji technicznej (Adriana BIANCHI i James G. PHILLIPS, „Psychological predictors of problem mobile phone use”, *Cyberpsychology & Behavior* 8, nr 1 (2005): 39-51, <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>; Robert MODRZYŃSKI, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia: od przyjemności do przymusu* (Warszawa: Difin, 2021)).

² MODRZYŃSKI, *Nowe uzależnienia*, 120-121.

³ Por. 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; Łukasz SAROWSKI i Małgorzata GRUCHOŁA, „Robotyka społeczna w perspektywie (nie) antropocentryzmu”, *Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL* 36, nr 3 (2023): 154-176.

⁴ MODRZYŃSKI, *Nowe uzależnienia*, 133-137; Sara A. VOLKMER i Eva LERMER, „Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being”, *Computers in human behavior* 93 (2019): 210-218.

Artykuły w czasopiśmie dostępne są na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)

Szczególną podatność na rozwój omawianej dysfunkcji wykazują osoby w okresie wczesnej dorosłości (18–39 lat). Faza ta, a zwłaszcza jej początkowy etap, opisywany w psychologii rozwoju jako wyłaniająca się dorosłość⁵, wiąże się z subiektywnym poczuciem niestabilności, intensywnym poszukiwaniem tożsamości oraz eksperymentowaniem z nowymi rolami. Jednostki w tym wieku stają przed koniecznością realizacji zadań rozwojowych, takich jak: finalizacja edukacji, tranzycja na rynek pracy, budowanie trwałych relacji intymnych oraz osiąganie autonomii ekonomicznej⁶. Należy podkreślić, iż osoby te dorastały w warunkach powszechnej cyfryzacji, stąd wykazują najwyższy stopień zorientowania technologicznego, co bezpośrednio przekłada się na maksymalną intensywność ich użytkowania⁷. Specyficznym i krytycznym obszarem ryzykownych zachowań w tej grupie jest aktywność w sieciach społecznościowych. Ze względu na wbudowane mechanizmy natychmiastowej informacji zwrotnej oraz stymulowanie porównań społecznych, platformy te mogą znacząco obniżać dobrostan psychiczny użytkowników⁸. Istotną zmienią różnicującą poziom adaptacji jednostki do funkcjonowania w środowisku cyfrowym okazuje się samoocena rozumiana jako uogólniona, afektywno-poznawcza postawa wobec własnego „Ja”. Stanowi ona centralny filtr poznawczy, który kształtuje sposoby interpretacji doświadczeń, podejmowane decyzje oraz strategie radzenia sobie ze stresem⁹. Wysoki poziom samooceny jest jednym z najsilniejszych wskaźników satysfakcji z życia¹⁰, określanej jako

⁵ Jeffrey J. ARNETT, „Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties”, *American Psychologist* 55, nr 5 (2000): 469–480, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

⁶ Joanna L. PEKALA, „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>; Ewelina SITKO, Martyna PEUDOWSKA, Barbara CICHY-JASIOCHA, Rafał BARTCZUK i Andrzej Edward SĘKOWSKI, „Jak podejmować decyzje w dobrym stylu? Psychologiczne korelaty stylów podejmowania decyzji”, *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* 44, nr 1 (2025): 65–85.

⁷ MODRZYŃSKI, *Nowe uzależnienia*, 122–124.

⁸ 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.

⁹ Timothy A. JUDGE, Amir EREZ, Joyce E. BONO i Carl J. THORESEN, „Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 83, nr 3 (2002): 693–710. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.693>; Borys J. SOIŃSKI, „Rozwój religijny a dekonwersja młodzieży z pokoleń cyfrowych”, w: *Sermo tuus veritas est (Io 17,17). Opuscula Adamo Ricardo Sikora OFM septuagenario dedicata*, red. Bogdan Czyżewski (Opuscula dedicata t. 15) (Poznań: Wydawnictwo Pallottinum, 2025), 407–422.

¹⁰ Por. René WODARZ i Aleksandra ROGOWSKA, „Satysfakcja z życia a samoocena i obraz ciała w okresie wczesnej i średniej dorosłości”, *Psychologia Rozwojowa* 28, nr 2 (2023): 81–97.

poznawcza ocena stopnia zgodności między rzeczywistą sytuacją życiową a osobistymi oczekiwaniami¹¹. Osoby o stabilnym i wysokim poczuciu własnej wartości wykazują większą skuteczność w realizacji celów¹², podczas gdy niska samoocena generuje podatność na przeżywanie lęku, osamotnienie oraz trudności w relacjach, co wtórnie może obniżać satysfakcję z życia¹³. Wspomniany deficyt samooceny stanowi istotny czynnik podatności na behawioralne wzorce kompensacyjne. Zgodnie z założeniami teorii kompensacyjnego korzystania z Internetu¹⁴, osoby o niskim poczuciu własnej wartości często traktują przestrzeń wirtualną jako alternatywne źródło zewnętrznej aprobaty i potwierdzenia własnej wartości, których nie mogą uzyskać w bezpośrednich interakcjach społecznych¹⁵. Algorytmiczne systemy gratyfikacji, np. polubienia, oferują natychmiastowe wzmocnienia pozytywne, co w dłuższej perspektywie utrwala labilną i zależną strukturę „Ja”¹⁶. W efekcie smartfon zaczyna pełnić funkcję dysfunkcyjnego mechanizmu regulacji afektu, służącego ucieczce od trudnych stanów emocjonalnych, takich jak: lęk, nuda czy samotność¹⁷. Ponadto ekspozycja na wyidealizowaną autoprezentację innych użytkowników sieci generuje zjawisko niekorzystnych porównań społecznych, w dół i w górę, co wtórnie pogłębia poczucie niższości, destabilizując

¹¹ Por. Zygfryd JUCZYŃSKI, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP, 2001.

¹² JUDGE, EREZ, BONO i THORESEN, „Are measures...”; Maria L. OPIELA, „Aktualność myśli pedagogicznej Edmunda Bojanowskiego i jej aplikacja we wczesnej edukacji: analiza w perspektywie międzynarodowej”, *Biografistyka Pedagogiczna* 6, nr 2 (2021): 81-105; Mateusz MIKOŁAJCZAK, Beata Maria NOWAK, Iwona NIEWIADOMSKA i Dariusz DĄBEK, „Zażywanie narkotyków przez więźniów a ich trudne doświadczenia życiowe”, *Studia z Teorii Wychowania* 16 (2025): 409-422.

¹³ WODARZ i ROGOWSKA, „Satysfakcja z życia”; Barbara SURMA i Jacek PRUSAK, „Supporting religious and pro-social education in the Catechesis of the Good Shepherd within the cognitive-developmental framework of integral religious development”, *Multidisciplinary Journal of School Education* 14, nr 2(28) (2025): 519-538, <https://doi.org/10.35765/mjse.2025.1428.30>.

¹⁴ Lidia DAKOWICZ, Andrzej DAKOWICZ, „Wychowanie do życia w rodzinie – wspólna troska białostockiej społeczności lokalnej o przyszłość młodego pokolenia”, *Studia nad Rodziną* 35 (2014): 65-76; Daniel KARDEFELT-WINTHER, „A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use”, *Computers in human behavior* 31 (2014): 351-354, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.

¹⁵ Sherry TURKLE, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (New York: Penguin, 2015).

¹⁶ KARDEFELT-WINTHER, „A conceptual and methodological critique”.

¹⁷ Joël BILLIEUX, Pierre MAURAGE, Olatz LOPEZ-FERNANDEZ, Daria J. KUSS i Mark D. GRIFITHS, „Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research”, *Current Addiction Reports* 2, nr 2 (2015): 156–162. DOI 10.1007/s40429-015-0054-y; VOLKMER i LERMER, „Unhappy and addicted to your phone?”.

samoocenę¹⁸. Należy przy tym podkreślić, że we wczesnej dorosłości konstrukt ten podlega silnym wahaniom pod wpływem pierwszych konfrontacji z sukcesami i porażkami na gruncie zawodowym czy rodzinnym¹⁹. Dotychczasowe doniesienia z badań ukazują pojedyncze związki między wymienionymi zmiennymi. Odnotowano m.in. negatywną korelację między problematycznym korzystaniem z telefonu a satysfakcją z życia²⁰ i samooceną²¹, a także silne współwystępowanie nadużywania urządzeń mobilnych z lękiem i depresją²². Niemniej jednak w literaturze przedmiotu widoczny jest wyraźny brak opracowań ujmujących te zależności w sposób zintegrowany w ramach jednego modelu strukturalnego, uwzględniającego specyfikę okresu wczesnej dorosłości. Niniejsze badanie stanowi próbę uzupełnienia tej luki.

METODA

Przedstawiony przegląd literatury dostarcza przesłanek do sformułowania następujących pytań badawczych, obejmujących grupę osób w okresie wczesnej dorosłości:

1. Czy istnieje związek między samooceną a problematycznym korzystaniem ze smartfona?
2. Czy istnieje związek między satysfakcją z życia a problematycznym korzystaniem ze smartfona?
3. Czy istnieje związek między samooceną a satysfakcją z życia?
4. W jakim stopniu samoocena i satysfakcja z życia wyjaśniają poziom problematycznego korzystania ze smartfona?

¹⁸ VOGEL, ROSE, ROBERTS i ECKLES, „Social comparison”.

¹⁹ Por. Richard W. ROBINS, Kali H. TRZESNIEWSKI, Jessica L. TRACY, Samuel D. GOSLING i Jeff POTTER, „Global self-esteem across the life span”, *Psychology and Aging* 17, nr 3 (2002): 423-434; SITKO, PŁUDOWSKA, CICHY-JASIOCHA, BARTCZUK i SĘKOWSKI, „Jak podejmować decyzje”.

²⁰ VOLKMER i LERMER, „Unhappy and addicted to your phone?”.

²¹ Silvia CASALE, Giulia FIORAVANTI, Sara Bocci BENUCCI, Andrea FALONE, Valdo RICCA i Francesco ROTELLA, „A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use”, *Computers in Human Behavior* 134 (2022): 107302, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107302>.

²² Por. BIANCHI i PHILLIPS, „Psychological predictors”; Jon D. ELHAI, Jason C. LEVINE, Robert D. DVORAK i Brian J. HALL, „Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use”, *Computers in Human Behavior* 69 (2017): 75-82, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>.

W odniesieniu do tak postawionych pytań sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H1: Istnieje ujemny związek między samooceną a problematycznym korzystaniem ze smartfona.

H2: Istnieje ujemny związek między satysfakcją z życia a problematycznym korzystaniem ze smartfona.

H3: Istnieje dodatni związek między samooceną a satysfakcją z życia.

H4: Samoocena i satysfakcja z życia wyjaśniają problematyczne korzystanie ze smartfona.

NARZĘDZIA BADAWCZE

W celu weryfikacji postawionych hipotez zastosowano trzy kwestionariusze: Skalę Samooceny (SES), Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) oraz skróconą wersję Kwestionariusza Problematycznego Użytkowania Telefonu Komórkowego (PMPUQ-SV3).

SKALA SAMOOCENY (SES)

Do pomiaru globalnej samooceny wykorzystano Skalę Samooceny Rosenberga (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, SES) w polskiej adaptacji Łaguny i współpracowników²³. Narzędzie to służy do oceny ogólnej samooceny rozumianej jako świadoma, pozytywna lub negatywna postawa jednostki wobec własnego „Ja”. Konstrukcja ten obejmuje zarówno komponenty poznawcze, jak i afektywne, odzwierciedlając globalne poczucie własnej wartości oraz stopień samoakceptacji.

Skala składa się z 10 stwierdzeń, do których respondent ustosunkowuje się na czterostopniowej skali typu Likerta (od 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się* do 4 – *zdecydowanie zgadzam się*). Kwestionariusz zawiera pozycje o odwróconej punktacji, co pozwala na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia stałych schematów odpowiedzi, zwiększając trafność pomiaru. Wynik ogólny stanowi

²³ Mariola ŁAGUNA, Kinga LACHOWICZ-TABACZEK i Irena DZWONKOWSKA, „Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody”, *Psychologia Społeczna* 2, nr 4 (2007): 164-176.

sumę punktów uzyskanych we wszystkich pozycjach i mieści się w przedziale od 10 do 40 punktów. Wyższy wynik wskazuje na wyższy poziom samooceny.

Polska wersja skali charakteryzuje się wysoką rzetelnością: współczynnik α Cronbacha w badaniach normalizacyjnych mieścił się w przedziale 0,81–0,83²⁴. Stabilność bezwzględna narzędzia, oceniona metodą test-retest, wynosi 0,83 dla pomiarów w odstępie tygodniowym oraz 0,50 dla odstępu rocznego. Badania adaptacyjne potwierdziły również trafność teoretyczną i konstrukcyjną skali²⁵. W badaniu własnym współczynnik α Cronbacha dla skali SES wyniósł 0,87, co wskazuje na wysoką spójność wewnętrzną narzędzia w analizowanej próbie.

SKALA SATYSFAKCJI Z ŻYCIA (SWLS)

Do pomiaru satysfakcji z życia zastosowano Skalę Satysfakcji z Życia (*Satisfaction With Life Scale*, SWLS) autorstwa Dienera i współpracowników²⁶ w polskiej adaptacji Juczyńskiego²⁷. Narzędzie służy do poznawczej oceny ogólnej jakości życia, odzwierciedlającej stopień zgodności między rzeczywistą sytuacją jednostki a jej osobistymi standardami i oczekiwaniami.

Skala składa się z 5 twierdzeń ocenianych na siedmiostopniowej skali typu Likerta (od 1 – *zupełnie nie zgadzam się* do 7 – *całkowicie się zgadzam*). Wynik ogólny stanowi sumę punktów i mieści się w przedziale od 5 do 35 punktów. Wyższy wynik oznacza wyższy poziom satysfakcji z życia.

Wskaźnik rzetelności α Cronbacha dla polskiej wersji skali wynosi 0,81²⁸, co świadczy o zadowalającej spójności wewnętrznej narzędzia. W badaniu własnym współczynnik α Cronbacha dla skali SWLS wyniósł 0,90, co wskazuje na wysoką rzetelność narzędzia w badanej próbie.

²⁴ Irena DZWONKOWSKA, Kinga LACHOWICZ-TABACZEK i Mariola ŁAGUNA, *Samoocena i jej pomiar: SES: polska adaptacja skali SES M. Rosenberga: podręcznik* (Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych, 2008).

²⁵ ŁAGUNA, LACHOWICZ-TABACZEK i DZWONKOWSKA, „Skala samooceny”.

²⁶ DIENER, Ed, Robert A. EMMONS, Randy J. LARSEN i Sharon GRIFFIN. „The Satisfaction with Life Scale”. *Journal of Personality Assessment* 49, nr 1 (1985): 71-75.

²⁷ JUCZYŃSKI, *Narzędzia pomiaru*.

²⁸ JUCZYŃSKI, *Narzędzia pomiaru*.

KWESTIONARIUSZ PROBLEMATYCZNEGO UŻYTKOWANIA TELEFONU
KOMÓRKOWEGO (PMPUQ-SV3)

Do pomiaru nasilenia problematycznego korzystania ze smartfona wykorzystano skróconą wersję Kwestionariusza Problematycznego Użytkowania Telefonu Komórkowego (*Problematic Mobile Phone Use Questionnaire Short Version*, PMPUQ-SV3) autorstwa Lopez-Fernandez i współpracowników²⁹. Kwestionariusz składa się z 15 pozycji testowych tworzących trzy podskale: (1) niebezpieczne używanie, oceniające skłonność do korzystania z telefonu w sytuacjach fizycznie ryzykownych (np. podczas prowadzenia samochodu); (2) zabronione używanie odnoszące się do naruszania norm społecznych bądź regulaminów (np. używanie telefonu w bibliotece); (3) zależne używanie mierzące psychologiczny przymus korzystania z telefonu, objawiający się kompulsywnym sprawdzaniem powiadomień oraz dyskomfortem przy braku dostępu do urządzenia. Osoby badane udzielają odpowiedzi na czterostopniowej skali typu Likerta (od 1 – *całkowicie się zgadzam* do 4 – *zdecydowanie nie zgadzam się*). Po odpowiednim odwróceniu kodowania pozycji skali, wynik ogólny stanowi sumę punktów ze wszystkich 15 twierdzeń (w przedziale od 15 do 60 punktów); wyższe wartości wskazują na mocniejsze nasilenie problematycznego korzystania ze smartfona.

Wartości współczynnika α Cronbacha dla poszczególnych podskal w badaniach oryginalnych wahają się od 0,79 do 0,88, co świadczy o dobrej rzetelności narzędzia. W badaniu własnym współczynnik α Cronbacha dla wyniku ogólnego wyniósł 0,78.

CHARAKTERYSTYKA GRUPY BADANEJ

W badaniu wzięło udział $N = 185$ osób w wieku od 18 do 39 lat ($M = 25,33$; $SD = 5,14$), w tym 97 kobiet (52,4%) oraz 88 mężczyzn (47,6%). Test dwumianowy nie wykazał istotnych statystycznie różnic w proporcji płci ($p = 0,557$), co wskazuje na zbliżoną liczebność obu podgrup. Struktura wykształcenia respondentów była zróżnicowana: najliczniejszą grupę stanowiły osoby z wykształceniem średnim (50,3%), a w dalszej kolejności z wyższym (37,3%),

²⁹ Olatz LOPEZ-FERNANDEZ, Daria J. KUSS, Hally M. PONTES, Mark D GRIFFITHS, Christopher DAWES, Lucy V. JUSTICE i in., „Measurement invariance of the short version of the problematic mobile phone use questionnaire (PMPUQ-SV) across eight languages”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6) (2018): 1213.

podstawowym (10,3%) oraz zawodowym (2,2%). Pod względem miejsca zamieszkania największy odsetek badanych deklarował obszary wiejskie (32,4%) oraz miasta do 50 tys. mieszkańców (27,0%). Pozostali respondenci pochodzili z miast średnich od 50 do 100 tys. mieszkańców (19,0%) oraz dużych powyżej 100 tys. mieszkańców (21,6%). Ponad połowę próby (53,5%) stanowiły osoby czynne zawodowo.

PROCEDURA BADAŃ

Badanie zostało przeprowadzone w formie elektronicznej za pośrednictwem platformy Microsoft Forms, co umożliwiło dotarcie do zróżnicowanej grupy respondentów pod względem miejsca zamieszkania, wykształcenia oraz kierunku studiów. Ankietę udostępniono za pośrednictwem prywatnych wiadomości w komunikatorze Messenger. Udział w badaniu był w pełni dobrowolny i anonimowy a uczestnicy zostali poinformowani o możliwości rezygnacji z wypełniania formularza na dowolnym etapie bez ponoszenia konsekwencji. Średni czas uzupełniania zestawu metod wynosił około 10 minut. Badanie przeprowadzono z poszanowaniem standardów etycznych, z udziałem ludzi, a zebrane dane zostały wykorzystane wyłącznie do celów naukowych.

WYNIKI

W celu weryfikacji postawionych hipotez badawczych przeprowadzono analizę korelacji r Pearsona oraz analizę regresji liniowej wielo- i jednozmiennowej.

ZWIĄZEK MIĘDZY SAMOOCENĄ A PROBLEMATYCZNYM KORZYSTANIEM ZE SMARTFONA

Analiza wykazała istotną statystycznie, umiarkowanie silną i ujemną korelację między samooceną a problematycznym korzystaniem ze smartfona ($r = -0,39$; $p < 0,001$). Oznacza to, że niższemu poziomowi samooceny towarzyszyło wyższe nasilenie problematycznego użytkowania smartfona. Wynik ten potwierdza Hipotezę 1, zakładającą ujemny związek między tymi zmiennymi.

ZWIĄZEK MIĘDZY SATYSFAKCJĄ Z ŻYCIA A PROBLEMATYCZNYM KORZYSTANIEM ZE SMARTFONA

Odnotowano istotną statystycznie, umiarkowanie silną oraz ujemną korelację między satysfakcją z życia a problematycznym korzystaniem ze smartfona ($r = -0,34$; $p < 0,001$). Wskazuje to, że niższa satysfakcja z życia współwystępuje z wyższym poziomem problematycznego użytkowania telefonu, co weryfikuje Hipotezę 2.

ZWIĄZEK MIĘDZY SAMOOCENĄ A SATYSFAKCJĄ Z ŻYCIA

Analiza ujawniła silny, dodatni i istotny statystycznie związek między samooceną a satysfakcją z życia ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Wyższa samoocena wiązała się z wyższym poziomem deklarowanej satysfakcji z życia, co potwierdza Hipotezę 3.

Ze względu na wysoką siłę tej współzależności, przed przystąpieniem do analizy regresji zweryfikowano założenie o braku współliniowości wprowadzanych predyktorów. Wskaźnik tolerancji dla obu zmiennych wyniósł 0,535, natomiast współczynnik *VIF* (*Variance Inflation Factor*) osiągnął wartość 1,871. Uzyskane parametry mieszczą się w powszechnie akceptowanych, konserwatywnych granicach metodologicznych (tolerancja powyżej 0,20 oraz *VIF* poniżej 3,0). Oznacza to, że zjawisko współliniowości nie zagraża poprawności szacowania parametrów w testowanych modelach regresji.

SAMOOCENA I SATYSFAKCJA Z ŻYCIA JAKO PREDYKTORY PROBLEMATYCZNEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA

W celu identyfikacji zmiennych istotnie wyjaśniających poziom problematycznego korzystania ze smartfona przeprowadzono wielozmienną analizę regresji metodą wprowadzania. Zmienną zależną był ogólny wynik problematycznego korzystania ze smartfona, natomiast jako predyktory wprowadzono samoocenę oraz satysfakcję z życia. Szczegółowe parametry modeli dla poszczególnych predyktorów przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1.

Wyniki regresji wielozmiennowej w odniesieniu do problematycznego korzystania ze smartfona (N = 185)

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>PU</i> dla <i>B</i>
Stała	44,57	2,32	–	19,19	< 0,001	[39,99; 49,15]
Samoocena (SES)	– 0,34	0,11	– 0,29	– 3,16	0,002	[– 0,55; – 0,13]
Satysfakcja z życia (SWLS)	– 0,14	0,09	– 0,14	– 1,51	0,134	[– 0,32; 0,04]

Adnotacja. *B* współczynnik niestandardowy; *SE* błąd standardowy współczynnika niestandardowanego; β współczynnik standaryzowany; *t* wartość statystyki testu *t* Studenta; *p* poziom istotności statystycznej; *PU* – przedział ufności.

Model regresji wielozmiennowej, obejmujący samoocenę oraz satysfakcję z życia, okazał się dobrze dopasowany do danych i w sposób istotny statystycznie przewidywał poziom problematycznego korzystania ze smartfona, $F(2, 182) = 17,51$; $p < 0,001$. Skorygowany współczynnik determinacji ($R^2_{\text{skor.}} = 0,152$) wskazuje, że oba predyktory łącznie wyjaśniają 15,2% wariancji zmiennej zależnej w badanej próbie.

Analiza parametrów poszczególnych predyktorów wykazała jednak, że jedynie samoocena była istotnym, ujemnym predyktorem problematycznego korzystania ze smartfona $\beta = -0,29$; $t = -3,16$; $p = 0,002$), co wskazuje na umiarkowaną siłę efektu predykcyjnego. Oznacza to, że wraz ze spadkiem samooceny respondentów wzrastał poziom problematycznego korzystania ze smartfona. Związek między satysfakcją z życia a zmienną kryterialną okazał się nieistotny statystycznie ($\beta = -0,14$; $t = -1,51$; $p = 0,134$).

Ze względu na brak istotności statystycznej dla satysfakcji z życia w wielozmiennym modelu regresji w kolejnym kroku przeprowadzono jednozmienną analizę regresji liniowej, wprowadzając wyłącznie samoocenę jako predyktor. Wyniki analizy przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2.*Wyniki regresji jednozmiennowej dla problematycznego korzystania ze smartfona (N = 185)*

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>PU</i> dla <i>B</i>
Stała	44,73	2,33	–	19,21	< 0,001	[40,14; 49,32]
Samoocena (SES)	– 0,45	0,08	– 0,39	– 5,70	< 0,001	[–0,61; –0,29]

Adnotacja. *B* współczynnik niestandardyzowany; *SE* błąd standardowy współczynnika niestandardyzowanego; β współczynnik standaryzowany; *t* wartość statystyki testu *t* Studenta; *p* poziom istotności statystycznej; *PU* przedział ufności.

Przeprowadzona analiza regresji jednozmiennowej, w której predyktorem była samoocena, a zmienną zależną problematyczne korzystanie ze smartfona, okazała się istotna statystycznie $F(1, 183) = 32,53$; $p < 0,001$. Skorygowany współczynnik determinacji ($R^2_{\text{skor.}} = 0,146$) wskazuje, że samoocena jako samodzielny predyktor wyjaśnia 14,6% wariancji problematycznego korzystania ze smartfona, co sugeruje umiarkowaną siłę efektu predykcyjnego. Hipoteza 4. uzyskała częściowe potwierdzenie. Wykazano, że spośród analizowanych zmiennych jedynie samoocena, w przeciwieństwie do satysfakcji z życia, stanowiła istotny statystycznie predyktor problematycznego korzystania ze smartfona.

DYSKUSJA

Celem badania była analiza związków między samooceną, satysfakcją z życia a problematycznym korzystaniem ze smartfona we wczesnej dorosłości oraz określenie, w jakim stopniu obie zmienne wyjaśniają nasilenie tego zjawiska.

Zgodnie z założeniami sformułowanymi w ramach Hipotezy 1., analizy wykazały istotną, ujemną korelację między samooceną a nasileniem problematycznego korzystania ze smartfona. Wynik ten wpisuje się w dominujący w literaturze nurt badawczy, według którego obniżone poczucie własnej wartości stanowi istotny czynnik podatności na rozwój dysfunkcyjnych zachowań

cyfrowych u adolescentów i młodych dorosłych³⁰. W ujęciu neuropsychologicznym niska samoocena jest związana z deficytami w zakresie funkcji wykonawczych, w tym z osłabieniem kontroli hamowania reakcji negatywnych, trudnościami w samoregulacji oraz tendencją do preferowania natychmiastowej gratyfikacji kosztem odroczonej. Spostrzeżenia te znajdują odzwierciedlenie w badaniach międzykulturowych. Na przykład Jiang i współpracownicy³¹ w analizach przeprowadzonych w grupie chińskich studentów wykazali, że intensywne korzystanie ze smartfona współwystępuje nie tylko z obniżoną satysfakcją z życia, lecz także z nasilonymi zaburzeniami snu. Z kolei w próbie tureckich studentów wykazano, że negatywnej relacji między problematycznym korzystaniem ze smartfona a dobrostanem towarzyszy silne poczucie samotności³². Hawi i Samaha³³ dodatkowo wskazują, że studenci o niskiej satysfakcji z życia doświadczają wyższego poziomu stresu i osiągają słabsze wyniki w nauce, co stwarza bezpośrednie ryzyko ucieczki do zachowań kompensacyjnych. Prawidłowość ta wydaje się szczególnie wyrazista w okresie wczesnej dorosłości, charakteryzującym się wysoką ekspozycją na stres związany z podejmowaniem nowych ról życiowych. Należy jednak podkreślić, że zależność między problematycznym korzystaniem ze smartfona a dobrostanem jednostki nie zawsze jest w literaturze ujmowana w sposób jednoznaczny. Może mieć ona charakter warunkowy, moderowany przez cechy indywidualne oraz specyfikę wzorców użytkowania technologii. Na przykład badania zrealizowane przez Leppa i współpracowników³⁴ nie ujawniły bezpośredniego, ujemnego związku między tymi konstruktami; w ich modelu istotnymi

³⁰ Silvia CASALE, Giulia FIORAVANTI, Sara Bocci BENUCCI, Andrea FALONE, Valdo RICCA, Francesco ROTELLA, „A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use”, *Computers in Human Behavior* 134 (2022): 107302, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107302>.

³¹ Wenning JIANG, Jin LUO, Hannan GUAN, Feng JIANG i Yi-Lang TANG, „Problematic mobile phone use and life satisfaction among university students during the COVID-19 pandemic in Shanghai, China”, *Frontiers in Public Health* 9 (2022): 805529. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.805529>.

³² Deniz Mertkan GEZGIN i Durmuş ÜMMET, „An investigation of the relationship between nomophobia and social and emotional loneliness of Turkish university students”, *International Journal of Psychology and Educational Studies* 8, nr 2 (2021): 14-26. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.2.220>.

³³ Nazir S. HAWI i Maya SAMAHA, „To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance”, *Computers & Education* 98 (2016): 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>.

³⁴ 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>.

determinantami satysfakcji z życia okazały się przede wszystkim osiągnięcia akademickie oraz ogólny poziom doświadczanego stresu. Jednym z istotnych mechanizmów wyjaśniających tę relację może być zjawisko lęku przed pominięciem – FOMO (*Fear of Missing Out*). Osoby charakteryzujące się obniżoną samooceną wykazują silniejszą tendencję do permanentnego monitorowania aktywności rówieśników w sieci, co służy kompulsywnemu poszukiwaniu zewnętrznej aprobaty oraz próbom stabilizacji własnej pozycji społecznej³⁵. W tym ujęciu smartfon przestaje pełnić funkcję narzędzia służącego rekreacji, a staje się reaktywnym środowiskiem społecznym generującym przymus stałej dostępności. Paradoksalnie, nadmierny wysiłek poznawczy i emocjonalny wkładany w podtrzymywanie wirtualnego wizerunku oraz permanentna obawa przed wykluczeniem z nurtu wydarzeń towarzyskich wtórnie potęgują poziom odczuwanego stresu³⁶.

Hipoteza 2., zakładająca ujemną korelację między satysfakcją z życia a problematycznym korzystaniem z telefonu, również została zweryfikowana. Wynik ten koresponduje z wcześniejszymi doniesieniami empirycznymi³⁷. Uzyskaną zależność można interpretować w świetle modelu kompensacyjnego użytkowania internetu³⁸, zgodnie z którym jednostki o obniżonym dobrostanie subiektywnym wykorzystują technologie mobilne jako strategiczne narzędzie radzenia sobie z napięciem oraz ucieczki przed niesatysfakcjonującą rzeczywistością. W obliczu subiektywnych przeżywanych deficytów w ważnych obszarach funkcjonowania, jak np.: relacje interpersonalne, osiągnięcia życiowe, status społeczny, przestrzeń wirtualna staje się łatwo dostępnym źródłem natychmiastowej gratyfikacji poprzez szybką rozrywkę lub iluzoryczne poczucie przynależności.

Wyniki badań potwierdziły również Hipotezę 3., wskazując na silny, dodatni związek między samooceną a satysfakcją z życia. Rezultat ten jest spójny z klasycznym paradygmatem psychologicznym, w którym stabilne i wysokie poczucie własnej wartości uznaje się za jeden z najsilniejszych podmiotowych

³⁵ David BLACKWELL, Carrie LEAMAN, Rose TRAMPOSCH, Ciera OSBORNE i Miriam LISS, „Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction”, *Personality and Individual Differences* 116 (2017): 69-72.

³⁶ Nana LIU, Siyu ZHU, Weixin ZHANG, Yanyan SUN i Xinyao ZHANG, „The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: the mediating role of depression and the moderating role of loneliness”, *Frontiers in Public Health* 12 (2024): 1374522, DOI 10.3389/fpubh.2024.1374522.

³⁷ HAWI i SAMAHA, „To excel or not to excel?”; VOLKMER i LERMER, „Unhappy and addicted to your phone?”.

³⁸ KARDEFELT-WINTHER, „A conceptual and methodological critique”.

korelatów dobrostanu psychicznego³⁹. Osoby charakteryzujące się wyższą samooceną częściej stosują adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem, wykazują mniejszą podatność na zaburzenia nastroju oraz częściej interpretują zdarzenia życiowe przez pryzmat osobistej samoskuteczności. Pozytywny stosunek do własnej osoby przekłada się na bardziej optymistyczną ocenę dotychczasowych osiągnięć życiowych. W kontekście wczesnej dorosłości, okresu obfitującego w wyzwania tożsamościowe, zawodowe i relacyjne, stabilna samoocena stanowi znaczący zasób osobisty, chroniący przed kryzysami rozwojowymi, sprzyjając utrzymaniu wysokiej satysfakcji z życia⁴⁰.

Hipoteza 4., zakładająca, że zarówno samoocena, jak i satysfakcja z życia stanowią istotne predyktory problematycznego korzystania ze smartfona, została potwierdzona częściowo. Przeprowadzona analiza regresji wielozmiennowej wykazała, że jedynie samoocena okazała się statystycznie istotnym, ujemnym predyktorem zmiennej zależnej. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości wykorzystują platformy cyfrowe, zwłaszcza media społecznościowe do poszukiwania aprobaty społecznej. Zachowanie to w krótkiej perspektywie redukuje lęk przed wykluczeniem, natomiast w dłuższej prowadzi do utraty kontroli w zakresie czasu spędzanego przed ekranem⁴¹.

Fakt, że satysfakcja z życia utraciła status istotnego predyktora w modelu wielozmiennowym, sugeruje, że jej relacja z problematycznym korzystaniem ze smartfona może mieć charakter pośredni. Prawdopodobny jest mechanizm, w którym globalna ocena własnej egzystencji przekłada się na zachowania dysfunkcyjne za pośrednictwem bardziej bazowej, afektywnej oceny własnej wartości, tj. samooceny. Oznacza to, że to nie ogólne niezadowolenie z życia *per se*, lecz precyzyjnie zlokalizowane deficyty w strukturze „Ja” stanowią bezpośredni, emocjonalny motywator do kompensacyjnego traktowania urządzeń mobilnych.

³⁹ Ulrich ORTH i Richard W. ROBINS, „Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question”, *American Psychologist* 77, nr 1 (2022): 5-17, <https://doi.org/10.1037/amp0000922>.

⁴⁰ Roy F. BAUMEISTER, Jennifer D. CAMPBELL, Joachim KRUEGER i Kathleen D. VOHS, „Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?”, *Psychological Science in the Public Interest* 4, nr 1 (2003): 1-44.

⁴¹ CASALE, FIORAVANTI, BENUCCI, FALONE, RICCA i ROTELLA, „A meta-analysis”.

OGRANICZENIA BADAŃ

W prezentowanym badaniu, mimo uzyskania wartościowych poznawczych wyników, można wskazać na kilka istotnych ograniczeń. Zastosowany model badawczy opiera się na jednorazowym pomiarze zmiennych w schemacie poprzecznym i korelacyjnym, co uniemożliwia wnioskowanie o charakterze przyczynowo-skutkowym. Mimo że przesłanki teoretyczne sugerują kierunek wpływu od cech podmiotowych, samooceny do problematycznego korzystania ze smartfona, nie można wykluczyć relacji odwrotnej. Ponadto odnotowane współzależności mogą częściowo wynikać z działania niewłączonych do modelu zmiennych zakłócających, takich jak poziom lęku społecznego, samotności czy neurotyczności.

Do pomiaru zmiennych wykorzystano wyłącznie techniki samoopisowe, co wiąże się z ryzykiem wystąpienia błędu społecznej aprobaty. W przypadku analizy zachowań o charakterze problematycznym czy kompulsywnym, uczestnicy mogą wykazywać tendencję do minimalizowania skali zjawiska lub udzielania odpowiedzi zgodnych z normami społecznymi. W przyszłych projektach badawczych warto byłoby uzupełnić procedurę o obiektywne wskaźniki, takie jak np. dane telemetryczne z aplikacji monitorujących rzeczywisty czas aktywności przed ekranem.

W omawianym projekcie skoncentrowano się na globalnych wskaźnikach analizowanych konstruktów. Wykorzystanie wyłącznie ogólnego wyniku problematycznego korzystania ze smartfona uniemożliwiło prześledzenie, w jakim stopniu samoocena wyjaśnia jego specyficzne wymiary, takie jak używanie niebezpieczne, zabronione czy zależne.

KIERUNKI DALSZYCH BADAŃ

W celu bardziej precyzyjnego ustalenia kierunku zależności przyczynowo-skutkowych w przyszłych badaniach zasadne byłoby wdrożenie planów podłużnych. Pozwoliłoby to na prześledzenie dynamiki zmian w zakresie samooceny, satysfakcji z życia oraz wzorców problematycznego korzystania ze smartfona na przestrzeni czasu, rozstrzygając jednocześnie, czy deficyty w obszarze samooceny stanowią predyspozycję (czynniki poprzedzające) dla dysfunkcyjnych zachowań cyfrowych, czy też są ich bezpośrednią konsekwencją. Współczesne urządzenia mobilne pełnią przede wszystkim funkcję nośników wysoce angażujących, dynamicznych treści wizualnych i audiowizualnych

m.in. na platformach TikTok czy Instagram. Ten aspekt, choć istotny dla codziennego funkcjonowania jednostki, wciąż rzadko podlega bezpośredniej operacjonalizacji w modelach wyjaśniających problematyczne używanie technologii. W przyszłych analizach warto zatem uwzględnić specyfikę odbieranych treści, koncentrując się na weryfikacji roli, jaką ekspozycja na wyselekcjonowane, wyidealizowane wizerunki rówieśników odgrywa w nasilaniu zjawiska porównań społecznych w górę, co może wtórnie obniżać samoocenę odbiorców⁴². Wartościowym kierunkiem przyszłych badań empirycznych pozostaje eksploracja roli bezrefleksyjnego *scrollingu* jako nieadaptacyjnej, unikowej strategii radzenia sobie u osób o obniżonym poczuciu własnej wartości, konfrontujących się z trudnymi stanami afektywnymi oraz dyskomfortem egzystencjalnym.

IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

Uzyskane wyniki badań mogą znaleźć bezpośrednie zastosowanie w obszarze profilaktyki, poradnictwa psychologicznego oraz psychoterapii⁴³. Nowoczesne programy profilaktyczne kierowane do osób w okresie wczesnej dorosłości powinny wykraczać poza tradycyjne, mało efektywne formy informowania o szkodliwości nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem. Znacznie bardziej obiecującym kierunkiem jest koncentracja na wzmacnianiu osobistych zasobów podmiotowych, ze szczególnym uwzględnieniem stabilnej samooceny oraz subiektywnego dobrostanu, traktowanych jako istotne wewnętrzne czynniki chroniące. Oddziaływania te mogą podnosić świadomość mechanizmów porównań społecznych w górę zachodzących w mediach społecznościowych. Edukacja w tym zakresie może pomóc młodym w wykształceniu krytycznego dystansu wobec wyidealizowanych wizerunków sieciowych, redukcji lęku przed pominięciem oraz wypracowaniu dojrzałej higieny cyfrowej.

Z kolei w pracy klinicznej z osobami przejawiającymi symptomy problematycznego korzystania ze smartfona interwencje nie powinny ograniczać się

⁴² Por. Jasmine FARDOULY i Lenny R. VARTANIAN, „Social media and body image concerns: Current research and future directions”, *Current Opinion in Psychology* 9 (2016): 1-5, <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>; VOGEL, ROSE, ROBERTS i ECKLES, „Social comparison”.

⁴³ Por. Piotr SZCZUKIEWICZ i Krzysztof Mariusz CIEPIŃSKI, „The Patient’s Religious References as a Change Supporting Factor in the Psychotherapy Process From the Perspective of Logotherapy”, *Journal of Psychology and Theology* 54, nr 1 (2026): 92-106, DOI: 10.1177/00916471251395961.

wyłącznie do behawioralnej kontroli bodźców, m.in. stosowania aplikacji limitujących czas korzystania z urządzenia. Nadmierne korzystanie ze smartfona pełni często funkcję dysfunkcyjnej, ucieczkowej strategii regulacji emocji i radzenia sobie z napięciem. Nadrzędnym celem terapeutycznym powinna być praca nad odbudowaniem stabilnego, adekwatnego poczucia własnej wartości, niezależnego od zewnętrznych źródeł gratyfikacji w środowisku cyfrowym, takich jak wirtualna aprobata społeczna wyrażana poprzez polubienia czy komentarze. Profesjonalne wsparcie powinno koncentrować się na rozwijaniu pozasieciowych źródeł satysfakcji życiowej. Ważne jest tu stymulowanie bezpośrednich relacji interpersonalnych oraz wspieranie konstruktywnych pasji, które sprzyjają budowaniu dobrostanu poza przestrzenią wirtualną.

BIBLIOGRAFIA

- ARNETT, Jeffrey J. „Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties”. *American Psychologist* 55, nr 5 (2000): 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003066X.55.5.469>.
- BAUMEISTER, Roy F., Jennifer D. CAMPBELL, Joachim KRUEGER i Kathleen D. VOHS. „Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?”. *Psychological Science in the Public Interest* 4, nr 1 (2003): 1-44.
- BIANCHI, Adriana i James G. PHILLIPS. „Psychological predictors of problem mobile phone use”. *Cyberpsychology & Behavior* 8, nr 1 (2005): 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.
- BILLIEUX, Joël, Pierre MAURAGE, Olatz LOPEZ-FERNANDEZ, Daria J. KUSS i Mark D. GRIFFITHS. „Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research”. *Current Addiction Reports* 2, nr 2 (2015): 156-162. DOI 10.1007/s40429-015-0054-y.
- BLACKWELL, David, Carrie LEAMAN, Rose TRAMPOSCH, Ciera OSBORNE i Miriam LISS. „Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction”. *Personality and Individual Differences* 116 (2017): 69-72.
- CASALE Silvia, Giulia FIORAVANTI, Sara Bocci BENUCCI, Andrea FALONE, Valdo RICCA, Francesco ROTELLA. „A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use”. *Computers in Human Behavior* 134 (2022): 107302. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107302>.
- DAKOWICZ, Lidia i Andrzej DAKOWICZ. „Wychowanie do życia w rodzinie – wspólna troska białostockiej społeczności lokalnej o przyszłość młodego pokolenia”. *Studia nad Rodziną* 35 (2014): 65-76.
- DIENER, Ed, Robert A. EMMONS, Randy J. LARSEN i Sharon GRIFFIN. „The Satisfaction with Life Scale”. *Journal of Personality Assessment* 49, nr 1 (1985): 71-75.

- DZWONKOWSKA, Irena, Kinga LACHOWICZ-TABACZEK i Mariola ŁAGUNA. *Samoocena i jej pomiar: SES: polska adaptacja skali SES M. Rosenberga: podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych, 2008.
- ELHAI, Jon D., Jason C. LEVINE, Robert D. DVORAK, Brian J. HALL. „Non-social features of smart-phone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use”. *Computers in Human Behavior* 69 (2017): 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>.
- FARDOULY, Jasmine i Lenny R. VARTANIAN. „Social media and body image concerns: Current research and future directions”. *Current Opinion in Psychology* 9 (2016): 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>.
- GEZGIN, Deniz Mertkan i Durmuş ÜMMET. „An investigation of the relationship between nomophobia and social and emotional loneliness of Turkish university students”. *International Journal of Psychology and Educational Studies* 8, nr 2 (2021): 14-26. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.2.220>.
- 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.
- HAWI, Nazir S. i Maya SAMAHA. „To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance”. *Computers & Education* 98 (2016): 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>.
- JIANG, Wenning, Jin LUO, Hannan GUAN, Feng JIANG i Yi-Lang TANG. „Problematic mobile phone use and life satisfaction among university students during the COVID-19 pandemic in Shanghai, China”. *Frontiers in Public Health* 9 (2022): 805529. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.805529>.
- JUCZYŃSKI, Zygfryd. *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP, 2001.
- JUDGE, Timothy A., Amir EREZ, Joyce E. BONO i Carl J. THORESEN. „Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct?”. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, nr 3 (2002): 693-710. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.693>.
- KARDEFELT-WINTHER, Daniel. „A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use”. *Computers in human behavior* 31 (2014): 351-354. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- 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>.
- LIU, Nana, Siyu ZHU, Weixin ZHANG, Yanyan SUN i Xinyao ZHANG. „The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: the mediating role of depression and the moderating role of loneliness”. *Frontiers in Public Health* 12 (2024): 1374522. DOI 10.3389/fpubh.2024.1374522.
- LOPEZ-FERNANDEZ, Olatz, Daria J. KUSS, Hally M. PONTES, Mark D. GRIFFITHS, Christopher DAWES, Lucy V. JUSTICE i in. „Measurement invariance of the short version of the problematic mobile phone use questionnaire (PMPUQ-SV) across eight languages”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6) (2018): 1213
- ŁAGUNA, Mariola, Kinga LACHOWICZ-TABACZEK i Irena DZWONKOWSKA. „Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody”. *Psychologia Społeczna* 2, nr 4 (2007): 164-176.

- MIKOŁAJCZAK, Mateusz, Beata Maria NOWAK, Iwona NIEWIADOMSKA i Dariusz DĄBEK. „Zażywanie narkotyków przez więźniów a ich trudne doświadczenia życiowe”. *Studia z Teorii Wychowania* 16 (2025): 409-422.
- MODRZYŃSKI, Robert. *Nowe uzależnienia młodego pokolenia: od przyjemności do przymusu*. Warszawa: Difin, 2021.
- OPIELA, Maria L. „Aktualność myśli pedagogicznej Edmunda Bojanowskiego i jej aplikacja we wczesnej edukacji: analiza w perspektywie międzynarodowej”. *Biografistyka Pedagogiczna* 6, nr 2 (2021): 81-105.
- ORTH, Ulrich i Richard W. ROBINS. „Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question”. *American Psychologist* 77, nr 1 (2022): 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>.
- PEKALA, 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>.
- ROBINS, Richard W., Kali H. TRZESNIEWSKI, Jessica L. TRACY, Samuel D. GOSLING, Jeff POTTER. „Global self-esteem across the life span”. *Psychology and Aging* 17, nr 3 (2002): 423-434.
- ROSENBERG, Morris. *Society and the adolescent self-image*. New York: Princeton University Press, 1965.
- SAROWSKI, Łukasz i Małgorzata GRUCHOŁA. „Robotyka społeczna w perspektywie (nie) antropocentryzmu”. *Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL* 36, nr 3 (2023): 154-176.
- SITKO, Ewelina, Martyna PŁUDOWSKA, Barbara CICHY-JASIOCHA, Rafał BARTCZUK i Andrzej Edward SĘKOWSKI. „Jak podejmować decyzje w dobrym stylu? Psychologiczne korelaty stylów podejmowania decyzji”. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* 44, nr 1 (2025): 65-85.
- SOIŃSKI, Borys J. „Rozwój religijny a dekonwersja młodzieży z pokoleń cyfrowych”. W: *Sermo tuus veritas est (Io 17,17). Opuscula Adamo Ricardo Sikora OFM septuagenario dedicata*, red. Bogdan Czyżewski (407-422) (Opuscula dedicata t. 15). Poznań: Wydawnictwo Pallottinum, 2025.
- SURMA, Barbara i Jacek PRUSAK. „Supporting religious and pro-social education in the Catechesis of the Good Shepherd within the cognitive-developmental framework of integral religious development”. *Multidisciplinary Journal of School Education* 14, nr 2(28) (2025): 519-538. <https://doi.org/10.35765/mjse.2025.1428.30>.
- SZCZUKIEWICZ, Piotr i Krzysztof Mariusz CIEPLIŃSKI. „The Patient’s Religious References as a Change Supporting Factor in the Psychotherapy Process From the Perspective of Logotherapy”. *Journal of Psychology and Theology* 54, nr 1 (2026): 92-106. DOI: 10.1177/00916471251395961.
- 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, Kathryn ECKLES. „Social comparison, social media, and self-esteem”. *Psychology of Popular Media Culture* 3, nr 4 (2014): 206-222.
- VOLKMER, Sara A. i Eva LERMER. „Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being”. *Computers in human behavior* 93 (2019): 210-218.
- WODARZ, René i Aleksandra ROGOWSKA. „Satysfakcja z życia a samoocena i obraz ciała w okresie wczesnej i średniej dorosłości”. *Psychologia Rozwojowa* 28, nr 2 (2023): 81-97.

PROBLEMATYCZNE KORZYSTANIE ZE SMARTFONA A SAMOOCENA
I SATYSFAKCJA Z ŻYCIA W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI

STRESZCZENIE

Celem badań była analiza relacji między problematycznym korzystaniem ze smartfona a samooceną i satysfakcją z życia we wczesnej dorosłości. W badaniu wzięło udział 185 osób w wieku 18–39 lat. Wykorzystano Skalę Samooceny Rosenberga (SES), Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) oraz Kwestionariusz Problematycznego Użytkowania Telefonu Komórkowego (PMPUQ-SV). Analizy korelacyjne wykazały umiarkowanie silne, ujemne związki między problematycznym korzystaniem ze smartfona a samooceną i satysfakcją z życia. Odnotowano również silną, dodatnią korelację między samooceną i satysfakcją z życia. W wielozmiennowej analizie regresji jedynym istotnym predyktorem problematycznego korzystania ze smartfona okazała się samoocena. Wyniki te sugerują, że deficyty w zakresie samooceny stanowią znaczący czynnik wyjaśniający nasilenie problematycznego używania telefonu. Uzyskane dane empiryczne mogą znaleźć zastosowanie w projektowaniu programów profilaktycznych oraz interwencji psychoterapeutycznych skierowanych do osób w okresie wczesnej dorosłości.

Słowa kluczowe: problematyczne korzystanie ze smartfona; samoocena; satysfakcja z życia; wczesna dorosłość

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC SMARTPHONE USE, SELF-ESTEEM,
AND LIFE SATISFACTION IN EARLY ADULTHOOD

SUMMARY

The aim of the study was to analyze the relationships between problematic smartphone use, self-esteem, and life satisfaction in early adulthood. The study involved 185 participants aged 18–39. The Rosenberg Self-Esteem Scale (SES), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Problematic Use of the Mobile Phone Questionnaire – Short Version (PMPUQ-SV) were utilized. Correlation analyses revealed moderate, negative relationships between problematic smartphone use, self-esteem, and life satisfaction. A strong, positive correlation was also observed between self-esteem and life satisfaction. In the multivariate regression analysis, self-esteem emerged as the only significant predictor of problematic smartphone use. These findings suggest that self-esteem deficits constitute a significant factor explaining the severity of problematic phone use. The obtained empirical data may be applied in designing prevention programs and psychotherapeutic interventions targeted at individuals in early adulthood.

Keywords: problematic smartphone use; self-esteem; life satisfaction; early adulthood