



Joanna Gózdź
Edyta Charzyńska
Uniwersytet Śląski

Socjodemograficzne i psychospołeczne korelaty korzystania z telefonu komórkowego i jego problematycznego używania

Wprowadzenie

Rozwój technologii informacyjnych powoduje wzrost liczby użytkowników telefonów komórkowych, które przestały być symbolem statusu społecznego, a stały się zwykłym przedmiotem codziennego użytku. W Polsce w 2003 roku odsetek osób powyżej 15. roku życia korzystających z telefonów komórkowych wynosił 14%; w 2011 roku wzrósł do 85%¹. Taki wzrost liczby użytkowników telefonów komórkowych powoduje ograniczenie użytkowania telefonów stacjonarnych², z których, w przeciwieństwie do telefonu komórkowego, nie można skorzystać „zawsze i wszędzie”.

Nowe modele telefonów, oprócz podstawowych funkcji służących komunikacji (wykonywanie i odbieranie połączeń, wysyłanie i odbieranie SMS-ów), zawierają coraz więcej dodatkowych opcji, które sprawiają, że telefon komórkowy, jako „wszystko w jednym”, staje się podręcznym niezbędnikiem i kwintesencją ery elektronicznej. Rozmowy telefoniczne i SMS-y coraz rzadziej są wynikiem konieczności bądź potrzeby kontaktu. Telefon, dzięki nowym funkcjom, służy także rozrywce (np. pełni funkcję radia, odtwarzacza mp3, konsoli do gier, aparatu fotograficznego, kamery wideo), umożliwia zarządzanie czasem (kalendarze, budziki,

1 D. Batorski: *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych. W: Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków*. Red. J. Czapiński, T. Panek. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2011, s. 299.

2 Ibidem, s. 301.

książki adresowe, zegar). Coraz częściej staje się również kieszonkowym Internetem³.

Obecnie z telefonu komórkowego korzysta prawie każdy – dzieci i młodzież, dorośli, a także ludzie starsi. Wiele osób na co dzień korzysta nawet z dwóch telefonów mobilnych⁴. Szeroka dostępność i obniżenie kosztów eksploatacji telefonii komórkowej w dużym stopniu zrewolucjonizowały życie, ułatwiając ludziom komunikację z prawie każdego miejsca i o każdej porze. Jednocześnie może to stanowić źródło problemów związanych z nadmiernym użytkowaniem tych urządzeń, co z kolei prowadzi do zakłócenia życia prywatnego i publicznego.

Oprócz tradycyjnej funkcji komunikacyjnej, telefon komórkowy spełnia co najmniej trzy ważne funkcje psychologiczne, związane ze sferą życia indywidualnego i relacji interpersonalnych⁵:

1. Reguluje dystans w komunikacji i relacjach interpersonalnych. Za pomocą telefonu komórkowego można się zbliżyć lub oddalić od innych, chroniąc się przed ryzykiem związanym z odrzuceniem i brakiem poczucia bezpieczeństwa oraz bezpośrednim oddziaływaniem emocji. Ważnym aspektem jest zniesienie barier w czasie i przestrzeni. Urządzenie to jest używane w celu łagodzenia dyskomfortu związanego z odczuwaniem niepokoju i napięcia. W przeciwieństwie do bezpośredniej komunikacji, którą charakteryzuje spontaniczność i zaskoczenie, telefon pozwala na komunikowanie się oparte na ustalonych, pewnych i bezpiecznych schematach. Ponadto umożliwia komunikację nie tylko ustną, lecz także pisemną.
2. Stanowi sposób radzenia sobie z poczuciem samotności i izolacji. Intensywny kontakt twarzą w twarz z bliską osobą powoduje utratę zdolności do pogodzenia się z odległością tej osoby, oddzieleniem od niej i poczuciem samotności. W tym przypadku funkcją telefonu jest urealnienie związku, ożywienie go na odległość, wspieranie w konfrontacji z rzeczywistością, kontrola niepewności.
3. Stanowi sposób na życie i kreuje rzeczywistość. Emocjonalne zaangażowanie w korzystanie z telefonu sprawia, że telefon stwarza barierę

3 Por. Società Italiana di Intervento Patologie Compulsive 1. *Dipendenza da telefonino – ricerche e studi*. <http://www.siipac.it/it/patologie/dipendenza-da-telefonino/ricerche-e-studi> [29.06.2013].

4 M. Sanchez-Martinez, A. Otero: *Factors Associated with Cell Phone Use in Adolescents in the Community of Madrid (Spain)*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (2), s. 131–137.

5 Società Italiana di Intervento Patologie Compulsive 2. *Dipendenza da telefonino – conseguenze*. <http://www.siipac.it/it/patologie/dipendenza-da-telefonino/conseguenze> [29.06.2013].

oddzielającą człowieka od świata zewnętrznego, a jednostka tworzy specyficzną relację z przedmiotem, która staje się źródłem przyjemności. Zainteresowania skupiają się na urządzeniu, natomiast inne osoby oraz emocjonalna relacja z nimi odsunięte zostają na dalszy plan.

Wielu ludzi nie rozstaje się ze swoimi telefonami, ciągle pisze lub odczytuje wiadomości tekstowe, rozmawia lub wykorzystuje inne funkcje urządzenia, poświęcając temu mnóstwo czasu, co może powodować negatywne konsekwencje w somatycznym, psychicznym, społecznym i finansowym wymiarze funkcjonowania życia człowieka.

Pojęcie uzależnienia kojarzy się raczej z substancjami psychoaktywnymi. W literaturze jednak często pojawia się kategoria „nowych uzależnień”⁶, niesubstancjalnych, które stanowią przejawy patologizacji zachowań akceptowalnych społecznie. Dla rozróżnienia uzależnień substancjalnych i niesubstancjalnych w języku angielskim stosuje się odpowiednio terminy *dependence* oraz *addiction*. W języku polskim z kolei oba zjawiska określa jedno pojęcie: „uzależnienie”⁷.

Uzależnienia niechemiczne (czyli behawioralne) lub zachowania uzależniające stanowią „powtarzający się nawyk, który zwiększa ryzyko choroby i/lub związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych. [...] są często subiektywnie odczuwane jako »utrata kontroli« – pojawiają się pomimo świadomych wysiłków zmierzających do ich powstrzymania lub ograniczenia. Typowa jest natychmiastowa, krótkotrwała nagroda oraz późniejsze szkodliwe i długotrwałe następstwa (koszty). Próbowano zmiany tych zachowań (w wyniku terapii bądź własnej inicjatywy) towarzyszy zazwyczaj wysokie ryzyko nawrotów”⁸. Wśród tego typu uzależnień wymienia się między innymi uzależnienie od telefonu komórkowego.

Środowisko naukowe nie jest zgodne w kwestii oficjalnego uznania zjawisk o charakterze niechemicznym za „uzależnienia”. W oficjalnych klasyfikacjach zdrowia (ICD-10; DSM-IV) nie wyodrębniono jednostki chorobowej: „uzależnienie od telefonu komórkowego”. Związane jest to z trudnościami w ustaleniu jednoznacznych kryteriów diagnostycznych. Problemy definicyjne powodują, iż badacze omawianego zjawiska stosują różnorodną terminologię: nadużywanie lub problematyczne korzystanie

6 C. Guerreschi: *Nowe uzależnienia*. Przeł. A. Wieczorek-Niebieska. Kraków: Wydawnictwo SALWATOR, 2006.

7 Ibidem, s. 25–26.

8 G.A. Marlatt et al.: *Addictive Behaviors: Etiology and Treatment*. „Annual Review of Psychology” 1988, no. 39, s. 232–252 – cyt. za: M. Griffiths: *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*. Przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004, s. 8.

z telefonu komórkowego (*problematic use*⁹) czy zależność od telefonu komórkowego¹⁰ (*mobile phone dependence*).

Kiyoko Kamibepu i Hitomi Sugiura¹¹ wskazują, że nadużywanie telefonu komórkowego może być związane z wymianą SMS-ów do późna w nocy i w związku z tym z zaniechaniem snu, a także z emocjonalnym przywiązaniem do tego urządzenia, na tyle silnym, że jednostka nie potrafi żyć bez niego. Podobne podejście do problemu prezentuje Satoko Ezoe i współpracownicy¹², według którego na zależność od telefonu składają się głównie silne okresowe pragnienie korzystania z telefonu oraz nadmierne jego użytkowanie. Z kolei Cem Güzeller i Tolga Coşguner¹³ zwracają uwagę na negatywne konsekwencje nadużywania tego urządzenia (szkody w sferze społecznej, fizycznej, zdrowotnej, zawodowej lub szkolnej), kompulsje (poczucie przymusu korzystania z telefonu i niepokój w przypadku ograniczenia takiej możliwości), wytrwałość w korzystaniu z telefonu (nieudane próby ograniczenia lub kontrolowania użytkowania komórki, korzystanie z niej mimo negatywnych konsekwencji i informacji zwrotnych z otoczenia społecznego), tolerancję (potrzebę zwiększenia ilości czasu korzystania z telefonu dla uzyskania tego samego stanu oraz zmniejszony efekt w przypadku tej samej ilości czasu poświęconej komórce, co może stać się przyczyną zaprzestania lub zredukowania innych aktywności). Zachowania takie wskazują na podobieństwo uzależnienia od korzystania z telefonu do uzależnień chemicznych.

Niewielu badaczy poświęca uwagę problemowi korzystania z telefonu komórkowego, stąd istnieje ogromna luka w wiedzy dotyczącej zachowań człowieka w tym obszarze. Kolejną trudność sprawia badaczom wyznaczenie granicy między normą a patologią i stosowanie w tym celu różnorodnych kryteriów, co ogranicza możliwość porównywania wyników.

9 Por. A. Bianchi, J.G. Philips: *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use*. „Cyberpsychology & Behavior” 2005, no. 8 (1), s. 39–51; M. Takao, S. Takahashi, M. Kitamura: *Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (5), s. 501–507.

10 Por. S. Ezoe et al.: *Relationships of Personality and Lifestyle with Mobile Phone Dependence among Female Nursing Students*. „Social Behavior and Personality” 2009, no. 37 (2), s. 231–238.

11 K. Kamibepu, H. Sugiura: *Impact of the Mobile Phone on Junior High School Students' Friendships in the Tokio Metropolitan Area*. „Cyberpsychology and Behavior” 2005, no. 8 (2), s. 121–130 – podają za: C. Jenaro et al.: *Problematic Internet and Cell-phone Use: Psychological, Behavioral, and Health Correlates*. „Addiction Research and Theory” 2007, no. 15 (3), s. 311.

12 S. Ezoe et al.: *Relationships of Personality and Lifestyle...*

13 C.O. Güzeller, T. Coşguner: *Development of a Problematic Mobile Phone Use Scale for Turkish Adolescents*. „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2012, no. 15 (4), s. 205–211.

Doniesienia z dostępnych badań epidemiologicznych są jednak niepokojące. Wskazują bowiem, że 37% włoskich nastolatków¹⁴ i 20% nastolatków hiszpańskich wykazuje objawy uzależnienia od telefonu komórkowego, a intensywne jego użytkowanie dotyczy głównie kobiet, powiązane jest z dobrą sytuacją ekonomiczną rodziny, paleniem papierosów oraz nadużywaniem alkoholu, a także depresją i niepowodzeniami szkolnymi¹⁵. Problem dotyczy zwłaszcza ludzi młodych, mających dużą potrzebę kontaktowania się z rówieśnikami i rodziną¹⁶ oraz umiejących wykorzystywać liczne funkcje nowoczesnych telefonów komórkowych oferowane przez ich producentów¹⁷. Na gruncie polskim występuje deficyt badań dotyczących użytkowania telefonu komórkowego, a te nieliczne sugerują, że 3% młodych ludzi jest uzależnionych od telefonu komórkowego, a 35% jest zagrożonych uzależnieniem¹⁸. Wiadomo także, że więcej kobiet niż mężczyzn jest zagrożona uzależnieniem od telefonu komórkowego lub spełnia kryteria takiego uzależnienia¹⁹.

Jednymi z pierwszych badań nad zagadnieniem problematycznego użytkowania komórki są australijskie badania Adrianą Bianchi i Jamesa Philipa²⁰. Wyniki tych badań wskazują na to, że jednostki problematycznie użytkujące telefon komórkowy to młodzi ekstrawertycy o niskiej samoocenie. Autorzy wykazali, że użytkowanie telefonu przez ekstrawertyków może wynikać nie tylko z ich towarzyskości czy chęci zaspokajania potrzeb społecznych, lecz także z poszukiwania stymulacji i osiągnięcia dzięki zaangażowaniu w zachowania związane z używaniem telefonu odpowiedniego poziomu pobudzenia organizmu. Z kolei niska samoocena, podobnie jak depresyjność, która stanowi korelat różnego typu uzależnień behawioralnych, intensyfikuje poszukiwanie uspokojenia i samopotwierdzenia, a jego osiągnięcie możliwe jest dzięki używaniu telefonu mobilnego. Doniesienia z późniejszych badań sugerują, że problematyczne korzystanie z telefo-

14 La Repubblica.it (5.11.2004): *Adolescenti, dipendenza da sms: nuovo segno di disagio mentale*. <http://www.repubblica.it/2004/k/sezioni/cronaca/disagio/disagio/disagio.html> [29.06.2013].

15 M. Sanchez-Martinez, A. Otero: *Factors Associated with Cell Phone Use...*, s. 131-137.

16 C. Guerreschi: *Nowe uzależnienia...*

17 Por. Società Italiana di Intervento Patologie Compulsive 1. *Dipendenza da telefonino...*

18 B. Pawłowska, E. Poremska: *Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Poremskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku 13 do 24 lat*. „Current Problems of Psychiatry” 2009, no. 12 (4), s. 443-446.

19 Ibidem, s. 445.

20 A. Bianchi, J.G. Philips: *Psychological Predictors...*, s. 39-51.

nu powiązane jest z wysokim poziomem lęku i bezsennością²¹, potrzebą aprobaty społecznej²², ekstrawersją, neurotyzmem i niezdrowym stylem życia²³ oraz poczuciem samotności²⁴. Inne badania wskazują jednak, że poczucie samotności nie stanowi predyktora uzależnienia czy problematycznego korzystania z telefonu, ale jest powiązane z pewnymi wzorami korzystania z niego. Osoby o niskim poczuciu samotności utrzymują bardziej regularne kontakty za pośrednictwem SMS-ów i rozmów telefonicznych z większą liczbą osób niż osoby o wysokim poczuciu samotności. Natomiast wyższe poczucie samotności wiąże się z poświęcaniem większej ilości czasu na pisanie i odczytywanie krótkich wiadomości tekstowych i jednocześnie mniejszej ilości czasu na rozmowy telefoniczne w ogóle²⁵.

Założenia metodologiczne i procedura badania

Istotne w kontekście rezultatów cytowanych badań wydaje się sprawdzenie związków między korzystaniem z telefonu komórkowego i jego problematycznym używaniem a zmiennymi socjodemograficznymi i psychospołecznymi wśród młodych polskich użytkowników telefonów komórkowych.

Cele badania

Wyznaczono następujące cele badawcze:

1. Charakterystyka korzystania z telefonu komórkowego: określenie liczby posiadanych telefonów komórkowych, okresu posiadania telefonu komórkowego, średniej dziennej liczby minut przeznaczonych na używanie telefonu komórkowego oraz zakresu wykorzystywanych funkcji telefonu komórkowego.
2. Sprawdzenie, czy płeć wyznacza sposób używania telefonu komórkowego, czy kobiety częściej korzystają z telefonu komórkowego i cechują się wyższym poziomem jego problematycznego używania w porównaniu z mężczyznami.

21 C. Jenaro et al.: *Problematic Internet and Cell-phone Use...*, s. 309–320.

22 M. Takao, S. Takahashi, M. Kitamura: *Addictive Personality...*, s. 501–507.

23 S. Ezoe et al.: *Relationships of Personality and Lifestyle...*, s. 231–238.

24 C.O. Güzeller, T. Coşguner: *Development of a Problematic Mobile Phone Use Scale...*, s. 205–211.

25 M. Takao, S. Takahashi, M. Kitamura: *Addictive Personality...*, s. 501–507.

3. Zbadanie, czy osoby młodsze, z niższym wykształceniem i lepiej oceniające swoją sytuację finansową częściej korzystają z telefonu komórkowego niż osoby starsze, z wyższym wykształceniem i znajdujące się w gorszej sytuacji finansowej.
4. Sprawdzenie, czy występuje pozytywna korelacja między problematycznym używaniem telefonu komórkowego a samotnością oraz korelacja negatywna między problematycznym użytkowaniem telefonu mobilnego a zadowoleniem z życia respondentów.
5. Weryfikacja hipotezy o pozytywnej korelacji między problematycznym korzystaniem z telefonu komórkowego a jakością relacji z rodzicami, rodzeństwem i rówieśnikami.

Pośrednim celem badania było także wstępne opracowanie narzędzia do pomiaru problematycznego używania telefonu komórkowego. Opracowanie to oparto na Problematic Mobile Phone Use Scale, skali, której autorami są Joël Billieux, Martial Van der Linden i Lucien Rochat²⁶.

Grupa badana

Przebadano grupę 677 osób w wieku od 14 do 30 lat ($M = 22,35$; $SD = 3,08$). Większość (78,6%) badanej grupy stanowiły kobiety ($N = 532$). Grupa była zróżnicowana pod względem miejsca zamieszkania: 15,7% osób badanych pochodziło ze wsi, 28,4% z małego miasta (do 100 tys. mieszkańców), 44,8% z miasta średniej wielkości (100–500 tys. mieszkańców), a 11,1% zamieszkiwało w dużym mieście (powyżej 500 tys. mieszkańców). Poziom wykształcenia był także zróżnicowany: 3,1% badanych posiadało wykształcenie podstawowe, 3,7% gimnazjalne, 56,8% średnie, 21,4% wyższe na poziomie licencjatu, a 15% pełne wykształcenie wyższe. Osoby uczące się w szkole gimnazjalnej lub średniej stanowiły 5,2% próby, natomiast studenci 53,2%. Grupa badana była zróżnicowana również pod względem sytuacji finansowej rodziny, którą 0,7% ankietowanych oceniło jako bardzo złą, 4,7% jako złą, 29,9% jako średnią, 54,5% jako dobrą i 10,2% jako bardzo dobrą.

Procedura badawcza

Narzędzia wykorzystane w badaniu miały postać drukowaną i elektroniczną. Wersję papierową rozpowszechniono wśród 233 osób, wersję elektroniczną zamieszczono na portalach społecznościowych i przesłano

26 J.L. Billieux, M. Van der Linden, L. Rochat: *The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone*. „Applied Cognitive Psychology” 2008, no. 22.

w e-mailach. Respondenci wypełniali metryczkę składającą się z pytań o płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania i sytuację rodzinną oraz baterię kwestionariuszy mierzących korzystanie z telefonu komórkowego, nasilenie jego problematycznego używania, satysfakcję z życia, poczucie samotności oraz jakość relacji interpersonalnych. W celu obliczenia rzetelności Skali Problematicznego Używania Telefonu Komórkowego po 3 tygodniach skontaktowano się z grupą 70 losowo wybranych respondentów, którzy w pierwszym pomiarze podali swój adres e-mail, i poproszono ich o powtórne wypełnienie pierwotnej wersji narzędzia (składającego się z 18 pozycji). 53 osoby odesłały kwestionariusze.

Narzędzia badawcze

Bateria kwestionariuszy została poprzedzona metryczką zawierającą pytania zamknięte o płeć biologiczną (kobieta lub mężczyzna), wykształcenie (kategorie odpowiedzi: podstawowe, gimnazjalne, zasadnicze zawodowe, średnie, wyższe licencjat, wyższe pełne), sytuację finansową (bardzo zła, zła, przeciętna, dobra, bardzo dobra) oraz pytanie otwarte o wiek.

W badaniu uwzględniono następujące zmienne wraz z narzędziami do ich pomiaru:

1. Korzystanie z telefonu komórkowego. Respondenci zostali zapytani (pytania otwarte) o: liczbę posiadanych telefonów komórkowych, okres posiadania telefonu komórkowego w latach oraz średnią liczbę minut spędzanych w ciągu dnia na korzystaniu z komórki. Na skali 0–1 badani mieli wskazać, czy korzystają z następujących funkcji telefonu komórkowego: pisanie i odbieranie SMS-ów, wykonywanie i odbieranie rozmów telefonicznych, odczytywanie i wysyłanie e-maili, korzystanie z przeglądarki internetowej, logowanie się na portalach społecznościowych, korzystanie z komunikatorów, granie w gry, używanie nawigacji, słuchanie muzyki, używanie telefonu komórkowego jako aparatu, zegarka, notatnika, organizera/kalendarza, budzika lub słownika. W pytaniu otwartym poproszono badanych o wymienienie innych funkcji telefonu komórkowego, z których korzystają.
2. Problematiczne używanie telefonu komórkowego. Do pomiaru problematycznego używania telefonu mobilnego wykorzystano własne narzędzie skonstruowane na podstawie Problematic Mobile Phone Use Scale, skali, której autorami są Joël Billieux, Martial Van der Linden i Lucien Rochat. Wersja polska nawiązuje do adaptacji narzędzia przygotowanej przez Cema Güzeller i Tolgę Coşguner²⁷, składającej się

27 C.O. Güzeller, T. Coşguner: *Development of a Problematic Mobile Phone Use Scale...*, s. 205–211.

z 18 pozycji zgrupowanych w trzech skalach: „negatywne konsekwencje”, „kompulsje/uporczywość” i „zespół abstynencyjny/tolerancja”. Pozycje oceniane są na 5-stopniowej skali Likerta, na której 1 oznacza „nigdy”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często” i 5 – „zawsze”. Skalę przetłumaczono na język polski przy pomocy zawodowego tłumacza języka angielskiego. Następnie narzędzie poddano procedurze *back-translation* z udziałem innego anglisty, ostatecznie zaś filolog polski dokonał korekty językowej narzędzia.

3. Eksploracyjna analiza czynnikowa polskiej wersji narzędzia²⁸. W celu zbadania trafności czynnikowej narzędzia wykonano eksploracyjną analizę czynnikową metodą głównych składowych, z rotacją Oblimin, $\delta = 0$, ponieważ spodziewano się uzyskać korelacje między składowymi. Za pomocą kryterium Kaisera i wykresu osypiska wyodrębniono²⁹ cztery składowe, wyjaśniające łącznie 56,07% wariancji zmiennej „problematiczne używanie telefonu komórkowego”. Okazało się, że cztery pozycje (4, 6, 7 i 18) ładowały równocześnie więcej niż jeden czynnik na poziomie 0,5. Postanowiono usunąć je z narzędzia i powtórnie przeprowadzić eksploracyjną analizę czynnikową. Wyodrębniono trzy czynniki, wyjaśniające łącznie 55,14% wariancji zmiennej „problematiczne używanie telefonu komórkowego”. Rezultaty eksploracyjnej analizy czynnikowej zamieszczono w tabeli 1. Czynnik pierwszy składający się z sześciu pozycji nazwano „negatywne konsekwencje korzystania z telefonu” (w skrócie: „negatywne konsekwencje”). W skład czynnika drugiego, nazwanego „kompulsyjnym używaniem telefonu komórkowego” (w skrócie: „kompulsje”), weszły cztery pozycje. Czynnik trzeci, tworzony również przez cztery pozycje, nazwano „zaangażowaniem w używanie telefonu komórkowego” (w skrócie: „zaangażowanie”).

Rzetelność narzędzia mierzona metodą α -Cronbacha wyniosła 0,79. Rzetelność skali „negatywne konsekwencje” była równa 0,82, skali „kompulsje” wyniosła 0,60, a skali „zaangażowanie” – 0,69. Rzetelność mierzona za pomocą metody test-rest z 3-tygodniowym interwałem między dwoma pomiarami była równa 0,73.

²⁸ Eksploracyjną analizę czynnikową wykonuje się na wstępnym etapie, mającym na celu m.in. redukcję liczby zmiennych.

²⁹ Kryterium Kaisera i wykres osypiska to metody stosowane do wyboru liczby czynników podczas przeprowadzania eksploracyjnej analizy czynnikowej. Zgodnie z kryterium Kaisera, do dalszej analizy włączane są wyłącznie te czynniki, które przyjmują wartości własne większe niż 1. Osypisko to wykres liniowy, przedstawiający wartości własne dla poszczególnych składowych. Jego analiza pozwala odnaleźć punkt (liczbę składowych), przy którym wykres zaczyna się „spłaszczać”.

Tabela 1

Macierz struktury
dla Skali Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego

Nazwa komponentu i jego poszczególne pozycje		Składowa		
		1	2	3
Negatywne konsekwencje używania telefonu komórkowego				
10.	Korzystanie z telefonu wpływa negatywnie na moje osiągnięcia szkolne/akademickie/zawodowe.	0,85		
9.	Z powodu nadmiernego używania telefonu mam trudności z odrabianiem prac domowych/wypełnianiem swoich obowiązków w pracy.	0,82		
13.	Mam problemy spowodowane korzystaniem z telefonu w chwilach, w których powinnam/powinienem robić zupełnie coś innego.	0,78		
11.	Spóźniam się na spotkania z powodu nadmiernego używania telefonu.	0,68		
8.	Nie potrafię skoncentrować się na nauce z powodu wysyłania i odbierania SMS-ów, rozmawiania czy grania w gry na telefonie.	0,68		
12.	Wolał(a)bym bawić się telefonem niż rozwiązywać naglące problemy.	0,67		
Kompulsyjne używanie telefonu komórkowego				
16.	Natychmiast odbieram rozmowy i odpisuję na SMS-y.		0,79	
15.	Mam przy sobie telefon.		0,78	
17.	Sprawdzam nieodebrane połączenia lub SMS-y.		0,69	
14.	W ciągu dnia nie wyłączam telefonu.		0,50	
Zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego				
2.	Inni narzekają, że zbyt często korzystam z telefonu.			0,84
3.	Próbowałam/-em ograniczyć korzystanie z telefonu, ale mi się to nie udało.			0,75
1.	Kiedy nie mogę korzystać z telefonu, czuję się rozdrażniona/-y.			0,66
5.	Uważam, że życie bez telefonu byłoby nudne i beznadziejne.			0,58

Wszystkie skale korelowały pozytywnie między sobą i z całym narzędziem na poziomie $p < 0,001$: skala „negatywne konsekwencje” korelowała ze skalą „zaangażowanie” ($r = 0,50$) i ze skalą „kompulsje” ($r = 0,17$); skala „zaangażowanie” wiązała się ze skalą „kompulsje” ($r = 0,37$). W odniesieniu do korelacji z całym narzędziem: skala „negatywne konsekwencje” ($r = 0,57$; $p < 0,001$), skala „zaangażowanie” ($r = 0,81$; $p < 0,001$), skala „kompulsje” ($r = 0,76$; $p < 0,001$).

1. Poczucie samotności. Zastosowano Skalę do Pomiaru Poczucia Samotności De Jong Gierveld w polskiej adaptacji Pawła Grygiela, Grzegorza Hummenego, Sławomira Rębisza, Piotra Świtaja i Justyny Sikorskiej³⁰,

30 P. Grygiel et al.: *Validating the Polish Adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*. „European Journal of Psychological Assessment” 2012, no. 29.

- składającą się z 11 pozycji, ocenianych na 5-stopniowej skali Likerta (1 – „zdecydowanie tak”, 2 – „tak”, 3 – „ani tak, ani nie”, 4 – „nie”, 5 – „zdecydowanie nie”). Punkty sumuje się: im wyższy wynik sumaryczny, tym większe poczucie samotności. W przedstawianym badaniu rzetelność skali mierzona za pomocą współczynnika rzetelności α -Cronbacha wyniosła 0,77.
2. Satysfakcja z życia. Do pomiaru zmiennej zastosowano Skalę Satysfakcji z Życia SWLS autorstwa Eda Dinnera, Roberta A. Emmons, Randy’ego J. Larsena i Sharon Griffin w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego³¹. Składa się ona z pięciu twierdzeń, do których należy ustosunkować się na 7-stopniowej skali Likerta (1 – „zupełnie się nie zgadzam”, 2 – „nie zgadzam się”, 3 – „raczej nie zgadzam się”, 4 – „ani się zgadzam, ani nie zgadzam się”, 5 – „raczej zgadzam się”, 6 – „zgadzam się”, 7 – „całkowicie zgadzam się”). Wyższy wynik wskazuje na większy poziom satysfakcji z życia. W niniejszym badaniu rzetelność mierzona metodą α -Cronbacha wyniosła 0,82.
 3. Relacje z rodziną i rówieśnikami. Osoby badane proszono o ocenienie na 5-stopniowej skali Likerta jakości swojej relacji z matką, ojcem, rodzeństwem i rówieśnikami (1 – „bardzo zła”, 2 – „zła”, 3 – „przeciętna”, 4 – „dobra”, 5 – „bardzo dobra”). Przy pytaniach dotyczących relacji z matką, ojcem i rodzeństwem zamieszczono dodatkową kategorię „nie dotyczy”.

Wyniki badań własnych – problemатyczne korzystanie z telefonu komórkowego oraz jego socjodemograficzne i psychospołeczne korelaty

Używanie telefonu komórkowego i wykorzystywanie jego funkcji

Wszystkie badane osoby ($N = 677$) posiadały własny telefon komórkowy, a 19,7% z nich zadeklarowało posiadanie więcej niż jednego telefonu. Przeciętnie korzystają z telefonu komórkowego od 9 lat ($M = 9,3$; $SD = 2,35$); otrzymują go średnio w 13. roku życia ($M = 13,07$; $SD = 2,92$), spędzając przeciętnie 88,4 minuty dziennie na wykorzystywaniu różnych funkcji telefonu ($SD = 161,38$; $Me = 45$; $D = 60$), a 25,4% badanych poświęca na to 90 i więcej minut dziennie.

Analiza funkcji wykorzystywanych w telefonie wykazała, że prawie wszyscy piszą (98,2%) i odbierają SMS-y (98,5%) oraz wykonują (97,2%)

³¹ Z. Juczyński: *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Wyd. 2. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych, 2009.

i odbierają (97,8%) rozmowy telefoniczne. Połowa badanych (53,8%) używa telefonu jako mobilnego, kieszonkowego Internetu i korzysta z przeglądarki internetowej, 31,8% odczytuje, a 20,9% wysyła wiadomości e-mailowe, natomiast 40,8% loguje się na portale społecznościowe typu Facebook, Nasza Klasa, Twitter za pośrednictwem telefonu. Relatywnie mały odsetek badanych (10,9%) korzysta w telefonie z komunikatorów (np. Gadu-Gadu, Skype). Spośród funkcji telefonu, które nie służą komunikacji, najczęściej badani wybierają dostępny w tym urządzeniu budzik (93,6%) oraz zegarek (87,9%). Większości z respondentów telefon służy również jako aparat fotograficzny (79,7%), urządzenie do odtwarzania muzyki (60,2%) oraz kalendarz lub organizator (58,9%). Ponad jedna trzecia badanych używa notatnika (38,8%) oraz kamery (35,1%), a dla 36,6% z nich telefon służy jako konsola do gier. Rzadziej korzystają oni z dostępnej w telefonie nawigacji (25,4%). Telefon służy badanym także jako słownik (14,1%), natomiast 4,4% respondentów wymieniło jeszcze inne funkcje telefonu. Osoby odpowiadające na pytania ankiety korzystają z dostępnego w telefonie stopera, minutnika, radia, kalkulatora i dyktafonu. Innym telefon służy jako latarka, lusterko lub dysk przenośny. Ponadto wykorzystywany jest również do czytania książek, oglądania filmów. Służy także jako pomoc w aktywności fizycznej czy narzędzie do lokalizowania znajomych.

Charakterystyka korzystania z telefonu komórkowego a jego problematyczne używanie

Za pomocą korelacji r -Pearsona obliczono zależności między miarami korzystania z telefonu komórkowego i jego problematycznym używaniem. Najwięcej korelacji odnotowano w przypadku negatywnych konsekwencji używania telefonu. Zmienna ta pozytywnie korelowała z liczbą telefonów komórkowych ($r = 0,09$; $p < 0,05$), średnią dzienną liczbą minut używania telefonu komórkowego ($r = 0,17$; $p < 0,001$), liczbą wykorzystywanych funkcji telefonu komórkowego ($r = 0,17$; $p < 0,001$) oraz negatywnie z okresem używania telefonu komórkowego ($r = -0,09$; $p < 0,05$). Problemатyczne używanie telefonu komórkowego korelowało pozytywnie z ilością czasu spędzanego na korzystaniu z telefonu każdego dnia ($r = 0,21$; $p < 0,001$) oraz liczbą wykorzystywanych jego funkcji ($r = 0,27$; $p < 0,001$). Skale „kompulsyjne używanie telefonu komórkowego” ($r = 0,18$; $p < 0,001$) oraz „zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego” korelowały pozytywnie z liczbą wykorzystywanych funkcji telefonu ($r = 0,25$; $p < 0,001$). Uzyskane rezultaty obliczeń zostały zamieszczone w tabeli 2.

Tabela 2

Korzystanie z telefonu komórkowego a jego problematyczne używanie

Korzystanie z telefonu komórkowego	Telefony komórkowe			
	liczba	okres używania	dzienny czas korzystania	liczba wykorzystywanych funkcji
Problematyczne używanie	0,04	0,02	0,21***	0,27***
Negatywne konsekwencje	0,09*	-0,09*	0,17***	0,17***
Kompulsje	-0,03	0,06	0,05	0,18***
Zaangażowanie w używanie	0,03	0,04	0,06	0,25***

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

Korzystanie z telefonu komórkowego i jego problematyczne używanie a płeć, wiek, wykształcenie i sytuacja finansowa rodziny

Aby określić różnice wyznaczone płcią w zakresie używania telefonu komórkowego, zastosowano test *t*-Studenta (tabela 3). Rezultaty testu wskazują na brak istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w używaniu telefonu komórkowego, z wyjątkiem skali „zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego” (z Kwestionariusza Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego), w której kobiety osiągnęły wyższe wyniki na poziomie tendencji statystycznej ($t(657) = 1,78$; $p = 0,075$).

Tabela 3

Korzystanie z telefonu komórkowego i jego problematyczne używanie a płeć

Korzystanie z telefonu komórkowego	Średnia (<i>M</i>)		Odchylenie standardowe (<i>SD</i>)		Test <i>t</i> -Studenta	
	K	M	K	M	<i>t</i>	<i>p</i>
Problematyczne używanie	0,82	0,79	0,23	0,23	1,25	0,213
Negatywne konsekwencje	0,21	0,23	0,38	0,37	0,52	0,581
Zaangażowanie w używanie	0,56	0,49	0,23	0,30	1,78	0,075
Kompulsje	1,31	1,27	0,29	0,33	1,49	0,137
Liczba telefonów	1,23	1,25	0,76	0,45	0,21	0,837
Okres używania telefonów	9,23	9,56	2,28	2,59	1,47	0,142
Dzienny czas korzystania (min.)	88,38	88,46	161,98	159,86	0,01	0,996
Liczba wykorzystywanych funkcji	10,70	11,16	3,17	4,14	1,27	0,222

Objaśnienia: K - kobiety, M - mężczyźni, *M* - średnia arytmetyczna, *SD* - odchylenie standardowe, *t* - test *t*-Studenta, *p* - poziom istotności

Za pomocą korelacji *r*-Pearsona (dla zmiennej „wiek”) oraz korelacji *rho*-Spearmana (dla zmiennych „wykształcenie” i „sytuacja finansowa”) obliczono związki między zmiennymi socjodemograficznymi a korzystaniem z telefonu i jego problematycznym używaniem. Wyniki wskazują korelację ujemną między wiekiem a problematycznym używaniem telefonu, czyli im młodsza osoba, tym wyższy ogólny poziom problematycznego używania telefonu komórkowego ($r = -0,014$; $p < 0,001$), tym większe negatywne konsekwencje używania telefonu komórkowego dla funkcjonowania tej osoby ($r = -0,22$; $p < 0,001$) i tym większe zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego ($r = -0,16$; $p < 0,001$). Wiek korelował dodatnio (pozytywnie) z okresem używania telefonu komórkowego ($r = 0,50$; $p < 0,001$) oraz ujemnie (negatywnie) ze średnią dzienną liczbą minut korzystania z telefonu ($r = -0,16$; $p < 0,001$). Wykształcenie korelowało negatywnie ze wszystkimi zmiennymi mierzącymi problematyczne używanie telefonu komórkowego: z ogólnym poziomem problematycznego używania telefonu komórkowego ($r = -0,12$; $p < 0,01$), negatywnymi konsekwencjami korzystania z telefonu komórkowego dla funkcjonowania ($r = -0,15$; $p < 0,001$), zaangażowaniem w używanie telefonu komórkowego ($r = -0,10$; $p < 0,05$) oraz kompulsywnym używaniem telefonu komórkowego na poziomie tendencji statystycznej ($r = 0,08$; $p = 0,078$). Dodatkowo zmienna ta korelowała pozytywnie z okresem używania telefonu komórkowego ($r = 0,30$; $p < 0,001$) i negatywnie ze średnią dzienną liczbą minut używania telefonu komórkowego ($r = -0,10$; $p < 0,05$) oraz z liczbą wykorzystywanych funkcji w telefonie ($r = -0,08$; $p < 0,05$). Nie odnotowano istotnych korelacji między sytuacją finansową a wynikami Kwestionariusza Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego. Zmienna „sytuacja finansowa” korelowała natomiast pozytywnie z okresem używania telefonu ($r = 0,10$; $p < 0,01$), przeciętną dzienną liczbą minut korzystania z telefonu komórkowego ($r = 0,09$; $p < 0,05$) oraz liczbą wykorzystywanych funkcji w telefonie komórkowym ($r = 0,12$; $p < 0,001$).

Samotność, zadowolenie z życia i jakość relacji interpersonalnych a korzystanie z telefonu komórkowego i jego problematyczne używanie

Za pomocą korelacji *r*-Pearsona obliczono związki między korzystaniem z telefonu komórkowego i jego problematycznym używaniem a zmiennymi psychospołecznymi – indywidualnymi: samotnością, zadowoleniem z życia oraz oceną jakości relacji z matką, ojcem, rodzeństwem i rówieśnikami (tabela 4).

Samotność wiązała się dodatnio z negatywnymi konsekwencjami używania telefonu komórkowego dla funkcjonowania ($r = 0,11$; $p < 0,01$) oraz

Tabela 4

Korzystanie z telefonu komórkowego i jego problematyczne używanie
a samotność, zadowolenie z życia i jakość relacji interpersonalnych

Korzystanie z telefonu komórkowego	Samotność	Zadowolenie z życia	Relacje z matką	Relacje z ojcem	Relacje z rodzeństwem	Relacje z rówieśnikami
Problematyczne używanie	-0,06	0,06	-0,07 ^t	0,01	-0,04	0,10***
Negatywne konsekwencje	0,11**	0,06	0,01	-0,03	-0,09 ^t	-0,05
Zaangażowanie w używanie	-0,03	0,08 ^t	-0,07 ^t	-0,01	-0,06	0,06
Kompulsje	-0,14***	0,03	-0,08 ^t	0,01	0,02	0,16***
Liczba telefonów	0,02	-0,02	0,03	0,02	0,01	-0,02
Okres używania	-0,02	-0,03	0,01	0,10*	0,07	0,01
Dzienny czas korzystania (min.)	-0,01	0,01	0,05	0,11**	-0,02	0,13**
Liczba wykorzystywanych funkcji	-0,04	0,01	0,04	0,01	-0,03	0,08*

^t $p \in < 0,05; 0,1$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

ujemnie z kompulsywnym korzystaniem z telefonu komórkowego ($r = -0,14$; $p < 0,001$). Odnotowano też pozytywną korelację, na poziomie tendencji statystycznej ($r = 0,08$; $p = 0,081$), między zadowoleniem z życia a zaangażowaniem w używanie telefonu komórkowego. Najwięcej istotnych korelacji między jakością relacji interpersonalnych a korzystaniem z telefonu komórkowego lub problematycznym jego używaniem odnotowano w odniesieniu do relacji z rówieśnikami. Zmienna ta pozytywnie korelowała z ogólnym wynikiem Kwestionariusza Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego ($r = 0,10$; $p < 0,001$) oraz z kompulsywnym używaniem telefonu komórkowego ($r = 0,16$; $p < 0,001$). Okazało się też, że im lepiej badani oceniają swoje relacje z rówieśnikami, tym więcej minut każdego dnia poświęcają na korzystanie z telefonu komórkowego ($r = 0,13$; $p < 0,01$) i tym więcej używają jego funkcji ($r = 0,08$; $p < 0,05$). Ponadto stwierdzono negatywne związki między jakością relacji z matką a ogólnym poziomem Kwestionariusza Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego ($r = -0,07$) i skalami „zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego” ($r = -0,07$) i „kompulsyjne używanie telefonu komórkowego” na poziomie tendencji statystycznej ($p = 0,071$ i $p = 0,072$). Relacje z rodzeństwem korelowały ujemnie z negatywnym wpływem telefonu komórkowego na funkcjonowanie ($r = -0,09$) na poziomie tendencji statystycznej ($p = 0,062$). Jakość relacji z ojcem korelowała pozytywnie z okresem używania telefonu komórkowego ($r = 0,10$; $p < 0,05$) oraz dzienną liczbą minut używania telefonu komórkowego ($r = 0,11$; $p < 0,01$).

Dyskusja wyników

Podczas analizy socjodemograficznych korelatów użytkowania telefonu komórkowego odnotowano, iż w skali „zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego” (z Kwestionariusza Problematicznego Używania Telefonu Komórkowego) kobiety osiągnęły wyższe wyniki (na poziomie tendencji statystycznej) niż mężczyźni. W zakresie pozostałych zmienionych nie odnotowano różnic wyznaczanych płcią. Wcześniejsze badania japońskie wskazują, że mężczyźni, co prawda, dzwonią do większej liczby osób, ale to właśnie kobiety bardziej narażone są na problematyczne korzystanie z telefonów komórkowych³². Autorzy interpretowali ten wynik w powiązaniu z wyższym poziomem aktywności mężczyzn (zapewne głównie zawodowej), którzy w ciągu dnia mogą porozmawiać z większą liczbą osób w sposób bezpośredni i jednocześnie utrzymywać z nimi kontakt telefoniczny. Od kobiet z kolei kulturowo oczekuje się skromności, a presja społeczna w zakresie zachowania skromności może sprzyjać problematycznemu korzystaniu z telefonu. W Polsce takie różnice wyznaczane płcią wydają się coraz mniejsze, co mogło znaleźć odzwierciedlenie w prezentowanych wynikach badań. Należy też wskazać, że w relacjach interpersonalnych kobiety bardziej opierają się na rozmowach i wymianie emocji, a mężczyźni na wspólnej aktywności³³, istnieje więc możliwość, że telefon komórkowy służy do innych celów kobietom i mężczyznom (być może kobiety omawiają przez telefon bardziej intymne informacje albo relacjonują bieżące wydarzenia, podczas gdy mężczyźni wykorzystują go przede wszystkim do ustalania przebiegu wspólnych aktywności, ale ilość czasu spędzanego z użyciem telefonu jest podobna). Taka hipoteza wymaga jednak sprawdzenia w dalszych badaniach.

Żadna z poddanych analizie zmiennych socjodemograficznych nie wyznacza liczby posiadanych telefonów. Jednocześnie sytuacja finansowa wpływa na przyspieszenie zakupu telefonu, jednakże bardziej istotną rolę w tym względzie wydaje się odgrywać wiek badanych, który najsilniej korelował z czasem posiadania telefonu. Badani otrzymywali telefon przeciętnie w wieku 13 lat. Należy też zauważyć, że korelacja wykształcenia z okresem użytkowania telefonu może wynikać z powiązania tej zmiennej z wiekiem. Pomimo istotnych korelacji wieku, wykształcenia i sytuacji finansowej z liczbą minut poświęcanych dziennie użytkowaniu telefonu również w tym zakresie najistotniejszą zmienną jest wiek badanych. Taki

32 M. Takao, S. Takahashi, M. Kitamura: *Addictive Personality...*

33 R. Lewis: *Emotional Intimacy Among Men*. „Journal of Social Issues” 1978, no. 34, s. 109–121; L.R. McNelles, J.A. Connolly: *Intimacy Between Adolescent Friends: Age and Gender Differences in Intimate Affect and Intimate Behaviors*. „Journal of Research on Adolescence” 1999, no. 9 (2), s. 143–159.

układ wyników może wiązać się z faktem, że młodsi badani zaangażowani są w mniejszą liczbę codziennych obowiązków, a jednocześnie utrzymują szerokie kontakty społeczne, co sprzyja spędzaniu większej ilości czasu na użytkowaniu telefonu. Podobnie, jak wcześniej nadmieniono, negatywna korelacja wykształcenia z liczbą minut dziennie poświęcanych użytkowaniu telefonu może wynikać z powiązania tej zmiennej z wiekiem. Ilości czasu poświęcanego użytkowaniu telefonu sprzyjać będzie natomiast sytuacja finansowa. Może być to spowodowane większym budżetem przeznaczonym na rachunki telefoniczne, a także możliwością zakupu nowszych i lepszych modeli telefonów, posiadających więcej funkcji. Na taką interpretację wskazuje pozytywna korelacja między sytuacją finansową a liczbą funkcji wykorzystywanych w telefonie. Należy zauważyć, że w zakresie liczby wykorzystywanych funkcji istotne okazały się korelacje z wykształceniem i sytuacją finansową, ale nie z wiekiem. Najsilniejszym wyznacznikiem jest tu sytuacja finansowa dająca większe możliwości zakupu telefonu o rozbudowanym zakresie funkcjonalności. Pomimo prawdopodobnie lepszej sytuacji finansowej osób z wyższym wykształceniem okazało się, że im wyższe wykształcenie posiadają jednostki, tym mniej czasu spędzają „na komórce” i z tym mniejszej liczby funkcji telefonu korzystają. Prawdopodobnie taki układ wyników spowodowany jest tym, że osoby z niższym wykształceniem są młodsze. Może to jednak wynikać także z faktu, że osobom z niższym wykształceniem telefon służy głównie do zabawy, a osobom z wyższym wykształceniem raczej do celów utylitarnych.

Okazało się też, że żadna ze zmiennych opisujących problematyczne korzystanie z telefonu nie jest związana z sytuacją finansową badanych. Istotne natomiast okazują się tu zmienne: wiek i wykształcenie. Im niższy wiek badanych oraz im niższe wykształcenie, tym wyższe wyniki badani osiągnęli w Skali Problematycznego Używania Telefonu, zwłaszcza w zakresie jego negatywnego wpływu i zaangażowania w używanie telefonu. Jednocześnie należy zaznaczyć, że związki korzystania z telefonu z wiekiem badanych są silniejsze niż związki z wykształceniem. Zatem istotniejszą rolę odgrywa tu wiek, co może pośrednio wynikać z większej ilości czasu poświęcanego na korzystanie z telefonu przez jego młodszych użytkowników. Taka interpretacja zgodna jest z wynikami wcześniejszych badań, w których wiek badanych stanowił predyktor ilości czasu poświęcanego na korzystanie z telefonu w ciągu tygodnia³⁴.

Wskazać też trzeba, iż kompulsje korelowały negatywnie (na poziomie tendencji statystycznej) z wykształceniem, ale nie z wiekiem. Oznacza to, że – niezależnie od wieku – im jednostka ma niższe wykształcenie,

34 A. Bianchi, J.G. Philips: *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use...*

tym bardziej prawdopodobne jest kompulsywne użytkowanie telefonu. Może to wynikać z kształtowania wraz z poziomem wykształcenia pewnej kultury osobistej, umiejętności używania telefonu, wyłączenia go lub odroczonego w pewnych specyficznych sytuacjach sprawdzania połączeń, SMS-ów i odpowiadania na nie.

Okres używania telefonu komórkowego oraz czas poświęcony dziennie tej czynności okazały się pozytywnie powiązane z relacjami z ojcem. Taka zależność może wynikać stąd, że praca zarobkowa ojca często stanowi główne źródło utrzymania rodziny, a pozytywne relacje z ojcem mogą sprzyjać finansowaniu przez niego wydatków telefonicznych. Taką interpretację wydają się potwierdzać również pozytywne związki tych zmiennych z sytuacją finansową. Ponadto czas poświęcany dziennie użytkowaniu telefonu oraz liczba wykorzystywanych w nim funkcji wzrastają wraz ze wzrostem jakości relacji jednostki z rówieśnikami. Trudno określić, co jest skutkiem, a co przyczyną tej zależności. Z jednej strony bowiem osoby posiadające lepsze relacje z rówieśnikami mogą wykorzystywać większą liczbę funkcji sprzyjających kontaktowi oraz poświęcać więcej czasu na komunikację za pośrednictwem telefonu. Z drugiej strony wykorzystywanie większej liczby funkcji w telefonie może służyć budowaniu prestiżu społecznego, autoprezentacji, a co za tym idzie – poprawie relacji z rówieśnikami. Wpływać to może na zwiększanie ilości czasu poświęcanego użytkowaniu telefonu komórkowego.

W zakresie problematycznego używania telefonu komórkowego najistotniejsze okazały się zmienne dotyczące poczucia samotności i relacji z rówieśnikami głównie w zakresie kompulsywnego korzystania z tego urządzenia oraz jego negatywnych konsekwencji. Wraz ze zwiększającym się poczuciem samotności jednostki zwiększa się negatywny wpływ na nią telefonu komórkowego, uniemożliwiając koncentrację na obowiązkach, co potencjalnie sprzyja obniżeniu osiągnięć jednostki. Związek taki może mieć jednak odwrotny kierunek: problematyczne używanie telefonu może zwiększać poczucie samotności. Kierunek związku obu zmiennych jest niejednoznaczny, jednak w kontekście związku problematycznego korzystania z telefonu z relacjami interpersonalnymi pierwsza interpretacja wydaje się bardziej prawdopodobna.

Kompulsje, które objawiają się niewyłączaniem telefonu i ciągłym sprawdzaniem SMS-ów i połączeń, mogą wynikać z bardziej pozytywnych i liczniejszych kontaktów danej jednostki z rówieśnikami oraz z chęci pozostawania w ciągłym kontakcie z nimi. Taki kierunek interpretacji sugerowany jest negatywnym związkiem kompulsji z poczuciem samotności. Pozytywne relacje z rówieśnikami właśnie poprzez kompulsje mogą zwiększać prawdopodobieństwo problematycznego używania telefonu, jednak liczne relacje nie mają związku z negatywnym wpływem telefonu na daną osobę ani też z jej zaangażowaniem w używanie telefonu.

Interesujące są także negatywne powiązania (na poziomie tendencji statystycznej) między relacjami z matką a problematycznym używaniem telefonu, kompulsjami i zaangażowaniem w używanie telefonu, sugerujące, że telefon komórkowy służyć będzie głównie komunikacji z rówieśnikami, natomiast negatywne relacje z matką mogą sprzyjać problematycznemu korzystaniu z urządzenia, lub że intensywne korzystanie z telefonu komórkowego może pogarszać relacje z matką.

Inaczej niż oczekiwano, satysfakcja z życia nie korelowała z żadną z charakterystyk korzystania z telefonu ani też z jego problematycznym używaniem. Jedyny związek na poziomie tendencji statystycznej odnotowano z podskalą „zaangażowanie w korzystanie z telefonu”. Co ciekawe, związek ten był pozytywny, to znaczy większa satysfakcja z życia wiązała się z częstszymi nieudanymi próbami ograniczenia używania telefonu, narzekaniem otoczenia społecznego na nadmierne korzystanie przez jednostkę z tego urządzenia oraz przekonaniem, że życie bez tego medium byłoby nudne i beznadziejne. Być może osoby bardziej zadowolone ze swojego życia mają większą liczbę bliskich i znajomych, z którymi kontaktują się – między innymi telefonicznie – nadużywając tym samym czasami tego medium.

Podsumowanie i wskazania do dalszych badań

Korzystanie z telefonu komórkowego współcześnie stało się codzienną normą, a jego użytkownicy poświęcają tej czynności przeciętnie ponad 80 minut dziennie, najczęściej wykorzystując tradycyjne funkcje komunikacyjne urządzenia (SMS-y, rozmowy). Płeć nie różnicuje korzystania z telefonu komórkowego i jego problematycznego używania. Okazuje się, że im młodsza i mniej wykształcona osoba, tym wyższy jest ogólny poziom problematycznego używania telefonu komórkowego, tym większe negatywne konsekwencje używania telefonu komórkowego dla funkcjonowania i tym większe zaangażowanie w używanie telefonu komórkowego. Sytuacja finansowa nie ma związku z problematycznym używaniem telefonu. Im osoba starsza oraz (pośrednio) lepiej wykształcona, tym dłuższy okres używania telefonu komórkowego oraz mniejsza średnia liczba minut dziennie korzystania z tego medium. Z kolei wraz ze wzrostem wykształcenia zmniejsza się ilość wykorzystywanych funkcji telefonu, co może świadczyć o tym, że osobom mniej wykształconym telefon służy do zabawy. Dobra sytuacja finansowa sprzyja wcześniejszemu nabywaniu telefonu i zwiększa liczbę wykorzystywanych jego funkcji oraz czas poświęcany na ich użytkowanie. W kontekście relacji interpersonalnych najistotniejsze okazały się pozytywne relacje z rówieśnikami, sprzyjające problematycznemu używaniu telefonu, głównie w zakresie kompulsji,

liczby wykorzystywanych funkcji i dziennego budżetu czasu przeznaczanego na korzystanie z telefonu. Pozytywne relacje z ojcem, prawdopodobnie ze względu na finansowanie przez niego rachunków, przyspieszają zakup tego urządzenia oraz zwiększają dzienną ilość czasu poświęcanego temu medium. Nie wystąpiły zależności między satysfakcją z życia i korzystaniem z telefonu, natomiast niższe poczucie samotności sprzyja kompulsywnemu korzystaniu z telefonu i zmniejsza prawdopodobieństwo negatywnych konsekwencji jego używania.

Uzyskane wyniki badań nie są jednoznaczne i nie zawsze wykazują spójność z wynikami innych badań, co uzasadniano – między innymi – niejednorodną metodologią badania problematycznego użytkowania telefonu komórkowego. W kontekście uzyskanych wyników i zweryfikowanych zależności ważna wydaje się pogłębiona analiza zmiennych wyznaczających problematyczne używanie mobilnego telefonu, głównie w kontekście ich znaczenia dla funkcjonowania młodego pokolenia, szczególnie silnie zagrożonego ryzykiem uzależnień behawioralnych, a także dalsze doskonalenie warsztatu diagnostycznego i monitorowanie ryzyka uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży. Ważny jest przede wszystkim czynnik kontrolny w zakresie czasu – momentu, w którym młode pokolenie zaczyna wykorzystywać telefon komórkowy, oraz celu, któremu służy lub ma służyć.

Uzależnienia behawioralne, w tym uzależnienie od telefonu komórkowego, są wciąż niedostatecznie rozpoznane, także i może głównie w kontekście negatywnych konsekwencji rozwojowych i społecznych, jakie niekontrolowane jego użytkowanie może powodować w odniesieniu do młodego pokolenia. Przedstawione wyniki badań stanowią zatem wstępną próbę aplikacji narzędzia, które realizacji tego celu może służyć, jak i wskazania potencjalnych obszarów zagrożeń, które należy eksplorować i monitorować.

Bibliografia

- Batorski D.: *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych*. W: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków*. Red. J. Czapieński, T. Panek. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2011.
- Bianchi A., Philips J.G.: *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use*. „Cyberpsychology & Behavior” 2005, no. 8 (1).
- Billieux J.L., Van der Linden M., Rochat L.: *The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone*. „Applied Cognitive Psychology” 2008, no. 22.
- Ezoe S. et al.: *Relationships of Personality and Lifestyle with Mobile Phone Dependence among Female Nursing Students*. „Social Behavior and Personality” 2009, no. 37 (2).

- Griffiths M.: *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*. Przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
- Grygiel P. et al.: *Validating the Polish Adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*. „European Journal of Psychological Assessment” 2012, no. 29.
- Guerreschi C.: *Nowe uzależnienia*. Przeł. A. Wieczorek-Niebieska. Kraków: Wydawnictwo SALWATOR, 2006.
- Güzeller C.O., Coşguner T.: *Development of a Problematic Mobile Phone Use Scale for Turkish Adolescents*. „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2012, no. 15 (4).
- Jenaro C. et al.: *Problematic Internet and Cell-phone Use: Psychological, Behavioral, and Health Correlates*. „Addiction Research and Theory” 2007, no. 15 (3).
- Juczyński Z.: *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Wyd. 2. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych, 2009.
- Kamibepu K., Sugiura H.: *Impact of the Mobile Phone on Junior High School Students' Friendships in the Tokio Metropolitan Area*. „Cyberpsychology and Behavior” 2005, no. 8 (2).
- La Repubblica.it (5.11.2004): *Adolescenti, dipendenza da sms: nuovo segno di disagio mentale*. <http://www.repubblica.it/2004/k/sezioni/cronaca/disagio/disagio/disagio.html> [29.06.2013].
- Lewis R.: *Emotional Intimacy among Men*. „Journal of Social Issues” 1978, no. 34, s. 109–121.
- Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I.: *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*. „Psychologia Społeczna” 2007, nr 2 (4).
- Marlatt G.A. et al.: *Addictive Behaviors: Etiology and Treatment*. „Annual Review of Psychology” 1988, no. 39.
- McNelles L.R., Connolly J.A.: *Intimacy Between Adolescent Friends: Age and Gender Differences in Intimate Affect and Intimate Behaviors*. „Journal of Research on Adolescence” 1999, no. 9 (2), s. 143–159.
- Pawłowska B., Porembska E.: *Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Porembskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku 13 do 24 lat*. „Current Problems of Psychiatry” 2009, no. 12 (4).
- Sanchez-Martinez M., Otero A.: *Factors Associated with Cell Phone Use in Adolescents in the Community of Madrid (Spain)*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (2).
- Società Italiana di Intervento Patologie Compulsive 1. *Dipendenza da telefonino – ricerche e studi*. <http://www.siipac.it/it/patologie/dipendenza-da-telefonino/ricerche-e-studi> [29.06.2013].

Società Italiana di Intervento Patologie Compulsive 2. *Dipendenza da telefonino - conseguenze*. <http://www.siipac.it/it/patologie/dipendenza-da-telefonino/conseguenze> [29.06.2013].

Takao M., Takahashi S., Kitamura M.: *Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (5).

Joanna Gózdź, Edyta Charzyńska

Sociodemographic and psycho-social correlates of mobile phone use and its overuse

Summary: Despite the fact that many researchers do not accept mobile phone overuse as an addiction, they all agree that the phenomenon has widely spread out over recent years and it is a real problem mainly among young people. The main purpose of the presented article was to describe the results of the study assessing correlations between sociodemographic, individual and relational correlates of mobile phone use and its overuse. The following variables were explored: mobile phone use and its overuse, loneliness, life satisfaction, the quality of relationships with parents, siblings and peers and sociodemographic measures as sex, age, educational level and financial situation. 677 participants, aged 14–30 years, participated in the study. The results suggest that there are some significant connections between sociodemographic, individual and relational variables and characteristics of mobile phone use and overuse.

Key words: problematic mobile phone use, mobile phone dependence, means of communication, interpersonal relations, young adults

Joanna Gózdź, Edyta Charzyńska

Soziodemografische und psychosoziale Korrelaten des Handygebrauchs

Zusammenfassung: Obwohl für viele Wissenschaftler der Missbrauch von Handy keine Abhängigkeit ist, sind alle damit einverstanden, dass sich das Phänomen in den letzten Jahren verbreitet hat und besonders für junge Menschen zum großen Problem wird. Das Hauptziel des Artikels ist, die Ergebnisse der Forschungen über soziodemografische, individuelle und relationale Korrelate des Handygebrauchs und -missbrauchs darzustellen. Berücksichtigt wurden folgende Variablen: die Benutzung des Handys und dessen umstrittener Gebrauch, Einsamkeit, Zufriedenheit mit Leben, Qualität des Verhältnisses zu Eltern, Geschwistern und Altersgenossen, und soziodemografische Variablen: Geschlecht, Alter, Ausbildung und finanzielle Lage. An der Forschung nahmen 677 Personen im Alter von 14–30 Jahren teil. Ihre Ergebnisse bestätigten wesentliche Zusammenhänge zwischen den soziodemografischen, individuellen und relationalen Variablen und dem Handygebrauch und dessen umstrittenen Gebrauch.

Schlüsselwörter: umstrittener Handygebrauch, Handyabhängigkeit, Kommunikationsmittel, zwischenmenschliche Beziehungen, junge Erwachsene