



Smartfon, którego nie można porzucić, czyli o zjawisku nomofobii wśród studentów

A smartphone that cannot be abandoned, or the phenomenon of nomophobia among students

<https://doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1272>

„...Nie przykładaj serca do tego, co ci serca nie nasyci”

(*Apoftegmaty Ojców Pustyni 2007, s. 392*)

Jolanta Derbich^{a,1}, Anna Kuk^{b,1} ✉, Katarzyna Milde^{c,2}

^a Dr Jolanta Derbich, <https://orcid.org/0000-0001-6715-8548>,

^b Dr Anna Kuk, <https://orcid.org/0000-0002-3747-9698>

^c Dr Katarzyna Milde, <http://orcid.org/0000-0003-0685-152X>

✉ Autor korespondencyjny: anna.kuk@awf.edu.pl

¹ Zakład Pedagogiki i Psychologii, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

² Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Abstrakt: Technologie cyfrowe występują bardzo szeroko i powszechnie we współczesnej rzeczywistości i są fundamentalną formą komunikacji międzyludzkiej. Smartfon, niewielkie urządzenie, bez trudu mieszczące się w kieszeni pozwala na zaspokojenie wielu codziennych potrzeb człowieka. Jednak, mimo tego, że ułatwia mu funkcjonowanie, to nierzadko staje się również źródłem lęku o jego utratę, co w długotrwałej perspektywie może negatywnie wpływać na dobrostan psychiczny. Mogą być też inne konsekwencje nomofobii, na przykład nadmierne przywiązanie do smartfona może stać się przyczyną systematycznego redukcjonowania realnej obecności człowieka w warunkach społecznej komunikacji. W ten sposób komunikacja i dialog z drugim człowiekiem zostają zaburzone, a nawet mogą też przestać w ogóle istnieć. Celem podjętych badań było rozpoznanie zjawiska nomofobii wśród studentów. Poszukiwano różnic w zakresie nasilenia nomofobii ze względu na płeć, rodzaj uprawianego sportu (indywidualny versus zespołowy), podejmowanie lub niepodjęcie aktywności zawodowej, a także korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami nomofobii. Zbadano 102. osoby studiujące w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku Sport, w tym 23 kobiety i 79. mężczyzn. Średni wiek badanych wynosił 19,3 lat. W grupie badanych było 85 osób, które uprawiają sport. Średni staż treningowy to 8,5 roku. Do zebrania materiału empirycznego wykorzystano *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) (Yildirim, Correia, 2015). Zaobserwowano różnice ze względu na płeć w zakresie ogólnego wskaźnika nomofobii i jednego z jej wymiarów, którym jest *brak możliwości komunikacji*. Istotnie wyższe wyniki uzyskiwały badane studentki. Czynniki, które nie różnicują nasilenia nomofobii wśród badanych studentów to: rodzaj uprawianego sportu (indywidualny versus zespołowy), podejmowanie lub niepodjęcie pracy. Zaobserwowano dodatnie korelacje pomiędzy poszczególnymi wymiarami nomofobii.

Słowa kluczowe: lęk, nomofobia, smartfon, sport, studenci

Abstract: Digital technologies are widespread and common in modern life and are a fundamental form of human communication. The smartphone, a small device that can easily fit in a pocket, makes it possible to meet many of our daily needs. Although a smartphone makes people's lives easier, it also often becomes a source of anxiety, which in the long term can negatively affect psychological well-being. There can also be other consequences of nomophobia, for example, excessive attachment to the smartphone can become the cause of a systematic reduction of the real presence of other people in our lives. In this way, communication and dialogue with another person are disrupted and may even cease to exist at all. The purpose of the research was to identify the phenomenon of nomophobia among students. Differences were sought in the severity of nomophobia by gender, type of sport practised (individual versus team), taking up or not taking up professional activity, and correlations between the individual dimensions of nomophobia. A total of 102 students at the Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw studying Sport participated in the study, including 23 women and 79 men. The average age of the students was 19.3 years. There were 85 people in the study group who practise sports. The average training experience was 8.5 years. The *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) (Yildirim, Correia, 2015) was used to collect empirical data. Gender differences were observed in terms of the overall nomophobia rate and one of its dimensions which is the *inability to communicate*. Significantly higher scores were obtained by the female students surveyed. Factors that do not differentiate the severity of nomophobia among the students surveyed are the type of sport played (individual versus team) and taking up or not taking up a job. There are positive correlations between the individual dimensions of nomophobia.

Keywords: anxiety, nomophobia, smartphone, sports, students.

Wprowadzenie

Funkcjonowanie człowieka w rzeczywistości odzwierciedla się między innymi w procesach emocjonalnych. Emocją nazywamy subiektywny stan psychiczny osoby, który uruchamia konkretny program działania. Temu towarzyszą zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne, pantomimiczne i różne zachowania (Maruszewski, Doliński, Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2015). W szeroki wachlarz różnorodnych emocji w naturalny sposób wpisuje się także lęk. Jak pisze S. Siek „Współcześni psychologowie i fizjolodzy zajmujący się problematyką lęku wyróżniają ponad osiemset różnych reakcji uważanych za lękowe lub wspomagające lęk” (Siek, 1999, s. 127). Jednym z przykładów współczesnego lęku jest nomofobia. To właśnie zagadnienie jest przedmiotem niniejszego opracowania.

Nomofobia to specyficzny lęk związany ze smartfonem. Jest to rodzaj lęku separacyjnego, który dotyczy napięcia związanego z ewentualnym brakiem dostępu do smartfona. Objawia się fobią przed brakiem możliwości komunikacji z innymi osobami, utratą łączności, brakiem dostępu do informacji oraz obawą przed koniecznością zrezygnowania z wygody (Yildirim, Correia, 2015). O pladze współczesności, która ma związek z nadmiernym przywiązaniem do smartfona pisano już w 2008 roku (Daily Mail Online, 2008). Badania Brytyjczyków wykazały, że ponad 13 milionów ludzi obawia się utraty telefonu. Główny powód podawany przez respondentów to potrzeba utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi i rodziną. Więcej niż jedna osoba na dwie stwierdziła, iż nigdy nie wyłączy telefonu.

Nomofobia jest problemem, z którego, wydaje się, nie wszyscy zdają sobie sprawę. Liczne badania naukowe wskazują na jej konsekwencje obserwowane u młodzieży. Interesującego, systematycznego przeglądu badań z zakresu niniejszej tematyki dokonali W. Notara, E. Vagka, Ch. Gnardellis, A. Lagiou (2021). Autorzy doszli do wniosku, że korzystanie ze smartfona prowadzi w prosty sposób do zaburzenia zdrowia i to zarówno w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej (Notara i in., 2021).

Smartfon, bo to właśnie to urządzenie daje człowiekowi w każdej niemal chwili nieograniczony dostęp do Internetu, staje się dla wielu osób, w tym młodych lub

nawet bardzo młodych, urządzeniem, bez którego nie potrafią funkcjonować, ani być. Z tego między innymi powodu, używany jest niemal wszędzie – na szkolnym lub uczelnianym korytarzu, w sali wykładowej, w parku, na rodzinnej uroczystości, przy stole, przy którym spożywa się posiłek, dosłownie w każdym miejscu widzimy ludzi wpatrzonych w ekran telefonu, skupionych na śledzeniu jakiś treści lub wykonujących z jego użyciem różne czynności. Nawet najmłodszy „roczne czy dwuletnie dzieci – potrafią godzinami siedzieć grzecznie wpatrzony w ekran niczym w elektroniczną niańkę” (Białecka, Gil, 2022, s. 3).

Jak zauważa E. Żmuda (2021) telefon komórkowy zastępuje wiele innych urządzeń, których już możemy nie potrzebować. Są to np. zegarek z budzikiem, aparat fotograficzny, kamera, kalendarz, encyklopedia, podręcznik, tradycyjny słownik, mapa, bank, sklep, telefon stacjonarny, mp3.

Jak pisze W.M. Czerski (2022) nowe technologie są znakiem rozpoznawalnym naszych czasów. Smartfony towarzyszą ludziom praktycznie zawsze i wszędzie, ludziom starszym, ale przede wszystkim młodym. Intensywność korzystania z nowoczesnych dóbr cyfrowych została wzmocniona przez czas pandemii. To przestawienie na wzmożoną pracę, naukę zdalną nie pozostało bez konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

W świecie, który został zdominowany i zawładnięty przez technologie cyfrowe jesteśmy zmuszeni i zobowiązani do tego, aby chronić siebie i swoje dzieci przed potencjalnymi zagrożeniami, które są pochodną ich używania w nieograniczony i niekontrolowany sposób. Problemem bowiem, jest dzisiaj niski poziom higieny cyfrowej nastolatków i młodych dorosłych.

Współcześni młodzi dorośli to osoby, które przyszły na świat na początku XXI wieku. Jednocześnie są to ci, którzy wychowywali się w rzeczywistości opartej przez dostęp do technologii cyfrowych i korzystanie z nich, a co za tym idzie ustawicznego rozszerzania się ich wpływu na życie współczesnego człowieka. Są to osoby, które nie znają świata sprzed ery komputerów, laptopów, smartfonów, Internetu itp., i już we wczesnym, a czasem nawet bardzo wczesnym dzieciństwie, umożliwiono im dostęp

do tych urządzeń, a z ich pomocą do różnych treści cyfrowych. To zjawisko, tak charakterystyczne dla naszych czasów i tak powszechne, można jednak oceniać różnie. Z jednej strony jako praktykę potrzebną i niezbędną, przynoszącą wiele korzyści poznawczych i edukacyjnych, ale z drugiej strony jako zagrożenie dla szeroko pojmowanego zdrowia, a nawet życia – łodego, często niedoświadczonego, ufnego, bez możliwości racjonalnej oceny zagrożenia. Obecnie „wirtualny świat tak dalece zawładnął naszą codziennością, że przestaliśmy wyobrażać sobie życie bez wysyłania smsów, robienia zakupów przez Internet, gotowania z przepisu na ekranie smartfona czy sprawdzania najszybszej trasy dotarcia do celu” (Białecka, Gil, 2022, s. 2). Ten wirtualny świat na pewno otwiera przed człowiekiem wiele możliwości, otwiera na nowe perspektywy, ale jest też realnym i bardzo poważnym zagrożeniem, i to na wielu płaszczyznach. Świat szybko i niepostrzeżenie wciąga, wypełnia realną przestrzeń życia, która powoli i stopniowo przestaje być właśnie realna, a staje się wirtualna.

Wyniki badań przeglądowych dotyczących konsekwencji nomofobii u młodzieży opracowane przez R.G. Pérez Cabrejos, D.B. Rodríguez Galán, N.T. Colquepisco Paúcar, R.L. Enríquez Ludeña (2021) wykazały, iż nadmierne używanie telefonu komórkowego negatywnie wpływa na wyniki w nauce, wywołuje problemy z zachowaniem. Ponadto ustalono, że depresja i stany lękowe oraz złe odżywianie są powiązane z nomofobią. Badacze sygnalizują potrzebę natychmiastowej interwencji w domach, szkołach i szeroko rozumianym społeczeństwie (tamże).

Podobnie, badania libańskich naukowców wykazały, iż nomofobia jest powiązana ze stanami psychicznymi. Wyższy poziom lęku i bezsenności skorelowane są z prawdopodobieństwem wystąpienia cięższej nomofobii (Farchakh, Hallit, Akel, Chalhoub, Hachem, Hallit, Obeid, 2021).

Xurong Lu, Tour Liu, Xiaorui Liu, Haibo Yang, Jon D Elhai (2022) udowodnili, że samotność, unikanie kontaktów społecznych i ekscentryczność to czynniki, na podstawie których można przewidywać nomofobię.

P. Pajor (2021) odnosząc się do analizy wielu prac naukowych konkluduje, iż nadmierne korzystanie ze smartfona może mieć podobny przebieg

jak uzależnienie, jeśli chodzi o kłopoty z kontrolą impulsów czy konsekwencje, jednak nie jest tożsame z uzależnieniem. W przekonaniu marokańskich badaczy nomofobia to rodzaj fobii, który rozwija się w uzależnienie. Powszechne dzisiaj korzystanie z sieci społecznościowych i łatwy do nich dostęp, który wymaga używania smartfona, to czynnik, który znacząco sprzyja nomofobii (Louragli, Ahami, Khadmaoui, Mammad, Lamrani, 2018). A zdaniem M.W. Czerskiego (2018) wpisanie nomofobii na listę uzależnień jest kwestią czasu.

Współcześnie w literaturze znajdujemy pojęcia, które wydają się być blisko powiązane ze zjawiskiem nomofobii. Jest to np. fonoholizm (FOMO), uzależnienie od smartfona, które objawia się nałogowym korzystaniem z telefonu. Jest to taka sytuacja, kiedy nie jest możliwe normalne funkcjonowanie bez telefonu, nie można wyobrazić sobie sytuacji, że można by było gdzieś pozostawić telefon i nie czuć go ustawicznie pod ręką. Telefon jest włączony przez całą dobę i leży bardzo blisko właściciela nawet podczas snu. Natomiast niemożliwość odebrania połączenia, lub pozostawienie telefonu w miejscu, gdzie nie ma się do niego dostępu wywołuje irytację, rozdrażnienie i napięcie, którego nie można opanować (Witkowska, 2019).

Rodzina, jako wspólnota, w której przebiega proces wychowania dziecka od początku jego życia, jest tym środowiskiem, które jest zmuszone stawić czoła wyzwaniu polegającemu na umiętnym, a więc nie zagrażającym zdrowiu, korzystaniu przez dzieci i młodzież z technologii cyfrowych. Relacje realne w rodzinie, a nie wirtualne, stanowią szansę dla uczenia się dbania o siebie nawzajem, budowania bliskości i więzi, uczenia się empatii, rozwijania dialogu i wsłuchiwania się wzajemnie w swoje potrzeby (Derbich, 2011; Derbich, 2017). Takie bliskie relacje to szansa, aby „ocalić dziecko” przed tym, co może mu zagrażać jeśli zbyt głęboko, w sposób niekontrolowany wniknie w świat cyfrowych technologii i ich używania. Bliskość i wzajemność, realna obecność członków rodziny – rodziców i dzieci – e wspólnocie jest gwarancją dla rozwijania się potrzeby bycia ze sobą, a nie obok siebie ze smartfonem w ręku. Czasem może się zdarzyć też tak, że rodzicom towarzyszy pewien niepokój dotyczący tego jak wychowywać

dziecko do korzystania ze współczesnych osiągnięć technologicznych. „Rodzice, widząc, że ich dzieci nadmiarowo korzystają z technologii cyfrowych z jednej strony starają się wprowadzać jakieś ograniczenia, ale z drugiej mają obawy, że ograniczają ich wolność i ostatecznie sami nie są przekonani, co powinni robić” (Dziewit, Jaworowska-Duchlińska, 2023, s. 104). To być może trudne, ale jakże ważne rozstrzygnięcie, które staje się wyzwaniem dla współczesnych rodziców odpowiedzialnych za wartościowe i bezpieczne wychowanie własnych dzieci.

Sport i wszelkie inne przejawy aktywności fizycznej mogą stanowić znaczący czynnik w zapobieganiu uzależnieniom, w tym różnym rodzajom fobii, do których zalicza się m.in. nomofobię. Ćwiczenia fizyczne powodują wydzielanie się endorfin w organizmie, czyli tzw. hormonów szczęścia, a więc w naturalny sposób poprawiają nastrój i wywołują dobre samopoczucie. Angażowanie młodych dorosłych do sportu może zatem bardzo wspomagać i chronić ich przed zagrożeniami, które niesie ze sobą współczesna cywilizacja. Nomofobia, jak pokazują wyniki wielu badań jest takim realnym zagrożeniem.

1. Metodologia badań

Celem pracy było poznanie zjawiska nomofobii wśród młodzieży akademickiej studiującej na pierwszym roku na kierunku Sport w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy wśród badanych studentów występuje zjawisko nomofobii, a jeśli tak, to jakie jest jej nasilenie?
2. Czy występują różnice w zakresie poszczególnych wymiarów nomofobii ze względu na płeć badanych?
3. Czy występują różnice w zakresie nomofobii ze względu na uprawianą dyscyplinę (indywidualna/zespołowa)?
4. Czy w grupie badanych studentów występują różnice w zakresie nomofobii ze względu na podejmowanie lub niepodejmowanie pracy trenera?
5. Jakie korelacje obserwuje się w ramach poszczególnych wymiarów nomofobii?

Badania przeprowadzono w grudniu 2022 i styczniu 2023 roku. Zbadano 102 osoby, w tym 23 kobiety i 79. mężczyzn, studentów pierwszego roku, pierwszego stopnia kierunku Sport w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

W badaniu wzięły udział tylko te osoby, które wyraziły na nie zgodę. Uczestnikom zapewniono anonimowość, bezpieczeństwo zbierania i przechowywania danych. Badania miały charakter diagnostyczny. Ówczesnie liczba studentów badanego rocznika (2022/2023) wynosiła 135 osób. Z tego wynika, że zdecydowana większość studentów tego rocznika wyraziła zgodę na udział w badaniu (75,5%).

W tabeli 1. przedstawiono charakterystykę osób uczestniczących w badaniach.

Średni wiek badanych kobiet wyniósł $19,1 \pm 1,1$ lat, a mężczyzn $19,5 \pm 1,2$; zaś średni staż treningowy u kobiet to $8,1 \pm 2,5$, a u mężczyzn $8,9 \pm 3,8$. Przeciętny wiek badanych studentów wyniósł $19,4 \pm 1,2$ lat, a przeciętny staż treningowy $8,7 \pm 3,5$ lat.

Spśród badanych studentów 85 (83%) zadeklarowało, że czynnie uprawiają sport, w tym 32 studentów AWF sporty indywidualne i 53 sporty zespołowe.

Do przeprowadzenia analizy statystycznej wykorzystano program Statistica 13. Analizę wyników przedstawiono z podziałem na płeć, rodzaj uprawianego sportu oraz wykonywanie pracy trenera. Do sprawdzenia normalności rozkładu badanych zmiennych posłużono się testem Shapiro-Wilka. W analizie wyników posłużono się dwuczynnikową analizą wariancji ANOVA (grupa x czynnik). Częstości studentów AWF w kategoriach nomofobii porównano testem χ^2 . Zależność pomiędzy czynnikami

Tabela 1. Charakterystyka badanych ze względu na wiek i staż treningowy

	n	średnia ±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)
Kobiety				
wiek	23	19,1±1,1	18,7÷19,6	18÷23
staż treningowy	20	8,1±2,5	6,9÷9,2	4÷14
Mężczyźni				
wiek	79	19,5±1,2	19,3÷19,8	17÷23
staż treningowy	65	8,9±3,8	7,9÷9,9	1,5÷15

nomofobii określono przy pomocy współczynnika korelacji r-Pearsona. Poziom $p < 0,05$ uznano za istotny statystycznie.

W pracy wykorzystano narzędzie do pomiaru nomofobii – Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (Yildirim, Correia, 2015). Test składa się z 20 itemów i mierzy poziom nasilenia fobii dotyczącej korzystania ze smartfona. Badani oceniali poszczególne stwierdzenia odnosząc je do 7-punktowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie zgadzam się”, natomiast 7 oznacza „zdecydowanie zgadzam się. Polską adaptację i walidację kwestionariusza przeprowadził M.W. Czerny (2021). Polska wersja ma dobre właściwości psychometryczne, wskaźniki rzetelności są wysokie, co potwierdza poprawną konstrukcję narzędzia. W celu określenia trafności teoretycznej kwestionariusza zastosowano konfirmacyjną analizę czynnikową (CFA), która wykazała dobre dopasowanie do danych i potwierdziła czteroczynnikową strukturę kwestionariusza (tamże). Na wymiary nomofobii badanej przy użyciu kwestionariusza NMP-Q składają się: (1) Brak możliwości komunikacji – to poczucie utraty możliwości natychmiastowego komunikowania się z innymi; (2) Utrata łączności – odnosi się do poczucia utraty wszechobecnej łączności, którą umożliwiają smartfony; (3) Brak dostępu do informacji – oznacza poczucie dyskomfortu, który związany jest z utratą dostępu do informacji za pomocą smartfonów; (4) Rezygnacja z wygody – odnosi się do uczucia rezygnacji z wygody, której dostarczają smartfony (Czerny, 2021; Czerny, 2022). Wyniki NMP-Q wykorzystano do sklasyfikowania respondentów. Osoby, które uzyskały wynik 20 uznano jako nie ujawniające nomofobii. Łagodną nomofobię określa wynik 21-59 punktów, umiarkowaną 60-99 a wysoką nomofobię ≥ 100 (w odniesieniu do maksymalnej punktacji, która wynosi 140 punktów) (Cain, Malcom, 2019).

2. Wyniki badań

2.1. Nomofobia wśród badanych studentek i studentów

Na podstawie dwuczynnikowej analizy wariancji ANOVA (płeć x czynnik) zbadano różnice w nomofobii między studentkami i studentami

(tabela 2). W wyniku analizy stwierdzono różnice między kobietami i mężczyznami w czynnikach świadczących o nomofobii ($F_{1,100} = 3,93$; $p = 0,046$; $\eta^2 = 0,062$), przy czym odnotowano, że kobiety miały istotnie wyższe wartości czynnika związanego z *brakiem możliwości komunikacji* w porównaniu z mężczyznami ($p = 0,002$), natomiast studentki i studenci uzyskiwali podobne wartości w trzech pozostałych czynnikach: *utrata łączności* ($p = 0,87$); *brak dostępu do informacji* ($p = 0,10$); *rezygnacja z wygody* ($p = 0,17$). Odnotowano również istotny, duży efekt różnicy między wymiarami nomofobii ($F_{3,300} = 84,72$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,46$). Na podstawie analizy post hoc stwierdzono istotne różnice między czynnikiem I. a II. ($p < 0,001$) oraz IV. ($p < 0,001$), czynnik I. był istotnie wyższy od czynnika II. i IV. Najniższe wartości w grupie kobiet i mężczyzn uzyskiwał czynnik II. (*utrata łączności*), przy czym różnił się istotnie od pozostałych czynników ($p < 0,001$). Ponadto, zaobserwowano istotne różnice między czynnikiem III. i IV. ($p < 0,001$), gdzie wyższe wartości zanotowano w przypadku czynnika III. Ponadto, odnotowano istotny efekt interakcji czynników płeć x czynnik ($F_{3,300} = 4,00$; $p = 0,008$; $\eta^2 = 0,04$). W grupie studentek zanotowano większą różnicę między czynnikiem I. i II. niż w grupie mężczyzn.

W tabeli 2. zaprezentowano wyniki dotyczące różnic w zakresie wymiarów nomofobii u badanych studentów ze względu na płeć.

Tabela 3. ilustruje różnice w zakresie wyniku ogólnego nomofobii u badanych kobiet i mężczyzn.

Analizując sumę punktów w NMP-Q stwierdzono, że studentki uzyskały istotnie wyższy wynik nomofobii w porównaniu ze studentami ($p < 0,05$).

Rycina 1. przedstawia odsetek przypadków w zakresie poziomów nomofobii (niski, umiarkowany, wysoki).

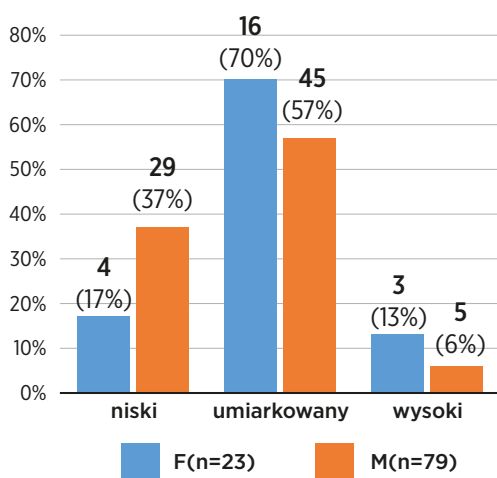
Natomiast analiza wyników nie wykazała istotnych różnic między studentkami i studentami w poziomach nomofobii ($G = 3,72$; $p = 0,16$; $R = 0,19$). 33. osoby (32,4%) mają niski poziom nomofobii, 61. osób (59,8%) – umiarkowany i 8. badanych (7,8%) ma wysoką nomofobię. Żadna z badanych osób nie uzyskała wyniku w teście, który świadczyłby o braku nomofobii.

Tabela 2. Różnice w zakresie wymiarów nomofobii u badanych ze względu na płeć

Nomofobia	płeć	średnia ±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)	t	p	ES
I. Brak możliwości komunikacji	F (n = 23)	30,6±6,7	27,7÷33,5	14÷40	3,15	0,002	0,75
	M (n = 79)	24,8±8,0	23,0÷26,6	8÷42			
II. Utrata łączności	F (n = 23)	12,7±5,9	10,1±15,2	5÷26	0,16	0,87	0,04
	M (n = 79)	12,9±6,0	11,5±14,2	5÷29			
III. Brak dostępu do informacji	F (n = 23)	18,2±5,7	15,7÷20,6	8÷28	1,66	0,10	0,39
	M (n = 79)	16,1±5,3	14,9±17,3	4÷28			
IV. Rezygnacja z wygody	F (n = 23)	16,5±4,9	14,4±18,6	9÷28	1,37	0,17	0,33
	M (n = 79)	14,9±5,0	13,8±16,0	5÷28			

Tabela 3. Różnice w zakresie wyniku ogólnego nomofobii u badanych ze względu na płeć

	płeć	średnia ±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)	t	p	ES
Nomofobia	F (n = 23)	77,9±19,1	69,7÷86,2	43÷120	2,08	0,04	0,49
	M (n = 79)	68,7±18,6	64,5÷72,8	24÷109			



Ryc. 1. Poziom nomofobii u studentek (K; n = 23) i studentów (M; n = 79)

2.2. Nomofobia wśród respondentów uprawiających sporty indywidualne versus zespołowe

W toku analizy wyników badań nie stwierdzono różnic w wymiarach nomofobii między studentami trenującymi sporty indywidualne i zespołowe ($F_{1,83} = 0,91$; $p = 0,34$; $\eta^2 = 0,011$), Odnotowano natomiast istotny, duży efekt różnicy między wymiarami

świadczącymi o nomofobii ($F_{3,249} = 75,61$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,48$). Na podstawie analizy post hoc stwierdzono istotne różnice między czynnikiem I. i II. ($p < 0,001$) oraz IV. ($p < 0,001$), czynnik I. był istotnie wyższy od czynnika II. i IV. Najniższe wartości w grupie badanych uzyskał czynnik II. (*utrata łączności*), przy czym różnił się istotnie od pozostałych czynników ($p < 0,001$). Ponadto zaobserwowano istotne różnice między czynnikiem III. i IV. ($p < 0,001$), gdzie wyższe wartości zanotowano w przypadku czynnika III. Efekt interakcji czynników sport x czynnik był nieistotny ($F_{3,249} = 1,31$; $p = 0,27$; $\eta^2 = 0,02$).

Tabela 4. prezentuje wyniki różnic w zakresie wymiarów nomofobii u badanych ze względu na rodzaj uprawianego sportu.

Różnice w zakresie nomofobii (wynik ogólny) u badanych ze względu na rodzaj uprawianego sportu zaprezentowano w tabeli 5.

Poziom nomofobii w grupie badanych studentów uprawiających sporty indywidualne i zespołowe ilustruje rycina 2.

Nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie nomofobii między studentami trenującymi dyscypliny indywidualne i zespołowe ($G = 0,83$; $p = 0,66$ $R = 0,10$).

Tabela 4. Różnice w zakresie wymiarów nomofobii u badanych ze względu na rodzaj uprawianego sportu (I – indywidualny; Z – zespołowy)

Nomofobia	Rodzaj sportu	M ±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)	t	p	ES
I. Brak możliwości komunikacji	I (n = 32)	27,2±8,0	24,3÷30,0	8÷41	1,37	0,17	0,31
	T (n = 53)	24,7±7,8	22,6÷26,9	9÷39			
II. Utrata łączności	I (n = 32)	12,8±6,0	10,6÷15,0	5÷25	0,37	0,71	0,08
	T (n = 53)	12,3±5,6	10,8÷13,8	5÷24			
III. Brak dostępu do informacji	I (n = 32)	17,2±6,8	14,8÷19,7	4÷28	1,34	0,18	0,30
	T (n = 53)	15,6±4,4	14,4÷16,8	6÷24			
IV. Rezygnacja z wygody	I (n = 32)	14,8±4,4	13,2÷16,4	6÷27	0,23	0,82	0,05
	T (n = 53)	15,0±5,3	13,6÷16,5	5÷28			

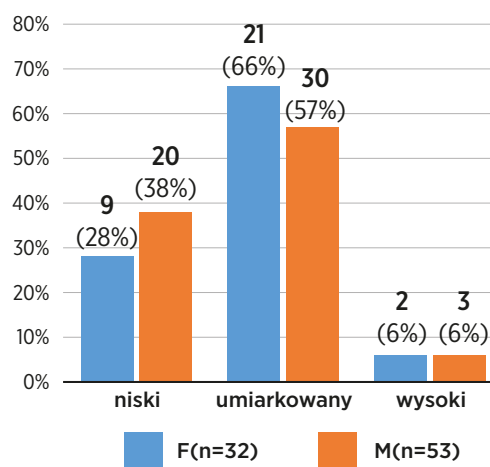
Tabela 5. Różnice w zakresie nomofobii (wynik łączny) u badanych ze względu na rodzaj uprawianego sportu (I – indywidualny; Z – zespołowy)

	SPORT	M ±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)	t	p	ES
Nomofobia	I (n = 32)	71,9±20,6	64,5÷79,3	24÷108	1,02	0,31	0,23
	T (n = 53)	67,7±17,3	62,9÷72,4	32÷105			

2.3. Nomofobia u studentów pracujących jako trenerzy versus niepodających pracy

W wyniku analizy nie stwierdzono różnic w czynnikach świadczących o nomofobii między studentami pracującymi jako trenerzy i niepracującymi ($F_{1,100} = 0,008$; $p = 0,93$; $\eta^2 < 0,001$). Odnotowano natomiast istotny, duży efekt różnicy między wymiarami nomofobii ($F_{3,300} = 72,27$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,42$). Na podstawie analizy post hoc stwierdzono, podobnie jak w przypadku podziału ze względu na płeć, istotne różnice między czynnikiem I. a II. ($p < 0,001$) oraz IV. ($p < 0,001$). Czynniki I. był istotnie wyższy od czynnika II. i IV. Najniższe wartości w grupie studentów AWF uzyskał czynnik II. (*utrata łączności*), przy czym różnił się on istotnie od pozostałych czynników ($p < 0,001$). Ponadto, zaobserwowano istotne różnice między czynnikiem III. i IV. ($p < 0,001$), gdzie wyższe wartości zanotowano w przypadku czynnika III. Efekt interakcji czynników praca x czynnik był nieistotny ($F_{3,300} = 0,73$; $p = 0,54$; $\eta^2 = 0,007$).

Nie stwierdzono istotnych różnic w nomofobii mierzonej liczbą uzyskanych punktów w NMP-Q między studentami pracującymi w charakterze trenera i niepracującymi (tabela 6, 7).



Ryc. 2. Poziom nomofobii w grupie studentów uprawiających sporty indywidualne (I; n = 32) i zespołowe (Z; n = 53)

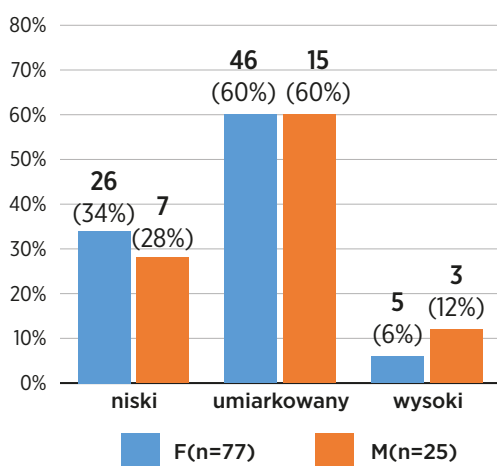
Tabela 6. Różnice w zakresie wymiarów nomofobii u badanych ze względu na podejmowanie lub niepodjęcie pracy trenera (NP-niepracujący, P-pracujący)

Nomofobia	Podejmowanie/ niepodjęcie pracy	M±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)	t	p	ES
I. Brak możliwości komunikacji	NW (n = 77)	25,7±7,9	23,9÷27,5	8÷42	0,90	0,37	0,21
	W (n = 25)	27,4±8,3	23,9÷30,8	12÷41			
II. Utrata łączności	NW (n = 77)	12,9±5,8	11,6÷14,2	5÷26	0,22	0,82	0,05
	W (n = 25)	12,6±6,7	9,8÷15,4	5÷29			
III. Brak dostępu do informacji	NW (n = 77)	16,6±5,6	15,4÷17,9	4÷28	0,33	0,74	0,08
	W (n = 25)	16,2±4,6	14,3÷18,1	7÷25			
IV. Rezygnacja z wygody	NW (n = 77)	15,3±5,1	14,1÷16,4	5÷28	0,02	0,99	0,00
	W (n = 25)	15,3±5,0	13,2÷17,3	7÷28			

Tabela 7. Różnice w zakresie nomofobii u badanych ze względu na podejmowanie lub nie pracy trenera (NP - niepracujący, P - pracujący)

Nomofobia	Podejmowanie/ niepodjęcie pracy	średnia ±SD	95% PU średnia	zakres (min ÷ min)	t	p	ES
Nomofobia	NW (n = 77)	70,5±19,0	66,2÷74,8	24÷120	0,22	0,83	0,05
	W(n = 25)	71,5±19,5	63,4÷79,5	32÷105			

Rycina 3. pokazuje odsetek przypadków w zakresie poziomów nomofobii (niski, umiarkowany, wysoki) w odniesieniu do osób pracujących i niepracujących w charakterze trenera.



Ryc. 3. Poziom nomofobii u niepracujących (NP; n = 77) i pracujących (P; n = 25) studentów

Nie stwierdzono istotnych różnic w wymiarach nomofobii między badanymi pracującymi jako trenerzy a niepracującymi ($G = 0,86$; $p = 0,65$ $R = 0,09$).

2.4. Korelacje pomiędzy badanymi wymiarami nomofobii

W tabelach 8 i 9 przedstawiono wyniki korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami nomofobii w grupach badanych kobiet i mężczyzn.

Na podstawie analizy współczynnikiem korelacji stwierdzono, że jedynie w grupie kobiet czynnik I. nie korelował istotnie z czynnikiem II. ($r = 0,410$; $p = 0,052$), pozostałe czynniki zarówno w grupie studentek, jak i studentów istotnie dodatnio korelowały pomiędzy sobą. Najsilniejsze korelacje w grupie badanych kobiet zaobserwowano w przypadku czynnika II. tzn. *utrata łączności* z czynnikiem III. *brak dostępu do internetu* i IV. *rezygnacja z wygody* (tabela 8). Podobne obserwacje dotyczą grupy badanych mężczyzn (tabela 9).

Tabela 8. Korelacje pomiędzy wymiarami nomofobii u badanych kobiet (n = 23)

	I. Brak możliwości komunikacji	II. Utrata łączności	III. Brak dostępu do informacji
II. Utrata łączności	0,410 p = 0,052		
III. Brak dostępu do informacji	0,444 p = 0,034	0,761 p = 0,000	
IV. Rezygnacja z wygody	0,631 p = 0,001	0,708 p = 0,000	0,574 p = 0,004

Tabela 9. Korelacje pomiędzy wymiarami nomofobii u badanych mężczyzn (n = 79)

	I. Brak możliwości komunikacji	II. Utrata łączności	III. Brak dostępu do informacji
II. Utrata łączności	0,431 p = 0,000		
III. Brak dostępu do informacji	0,367 p = 0,001	0,521 p = 0,000	
IV. Rezygnacja z wygody	0,417 p = 0,000	0,582 p = 0,000	0,392 p = 0,000

3. Dyskusja i wnioski

Problem nomofobii jest powszechnie obecny we współczesnej rzeczywistości i znajduje szerokie zainteresowanie wśród wielu badaczy (Notara, i in., 2021).

W badanej grupie studentów kierunku Sport uzyskano zróżnicowane wyniki w zakresie nasilenia nomofobii. Okazało się, że wszystkie badane osoby są narażone na nomofobię, aczkolwiek różne jest jej nasilenie.

Podobne spostrzeżenia są udziałem A. Jupowicz-Ginalskiej, M. Kisilowskiej, K. Iwanickiej, T. Baran, A. Wysockiego, M. Witkowskiej i R. Lange, którzy przedstawiają wyniki raportu z badań dotyczących FOMO i nomofobii w okresie pandemii (2021). W roku 2021 wysoką nomofobię ujawniało 13% wszystkich respondentów, średnią – 67%, a niską – 20%. Nie zaobserwowano znaczących zmian w porównaniu z badaniem z roku 2019 (wskaźniki wynosiły wówczas odpowiednio: 15%, 65% i 20%). Nie zanotowano także różnic ze względu

na płeć. Zdaniem autorów nomofobia sprzyja występowaniu FOMO. Najsilniej odczuwane efekty braku możliwości korzystania z telefonu, to przede wszystkim niepokój spowodowany brakiem kontaktu: innych osób z badanym (54% respondentów) i badanego z innymi (50%), lub ogólnie brakiem możliwości nawiązania natychmiastowej komunikacji z rodziną i/lub przyjaciółmi (48%). Autorzy konkludują: „Można wnioskować, że nomofobia jest zjawiskiem powiązaniem raczej z komunikacyjnym i promocyjnym aspektem korzystania z mediów społecznościowych i internetu, niż z jego wymiarem informacyjnym. Dotyka silniej osoby wysoko sfomowane, które korzystają ze smartfona w celu bycia na bieżąco, w procesie wymiany informacji z osobami bliskimi i nieustannego komunikowania się. Dla nich smartfon jest więc „centrum zarządzania ich prywatnym wszechświatem” (Jupowicz-Ginalska i in., 2021, s. 34).

Jeżeli chodzi o młodszą populację, to daje się zauważyć, że badani uczniowie sami zauważają u siebie ten problem. Wyniki badań uczniów szkół podstawowych, gimnazjów, liceów i techników pokazują, że 56% z nich uważa, że powinni rzadziej korzystać ze smartfona, a ponadto deklaracje blisko jednej trzeciej wskazują na ryzyko uzależnienia się od nowych technologii. Ale też większość badanych nastolatków podaje, że w ich domu nie ma określonych żadnych reguł dotyczących korzystania przez nich z Internetu (Bochenek, Lange, 2019).

Uzyskane wyniki własnych badań dowodzą, że w grupie kobiet obserwuje się wyższy niż u mężczyzn ogólny wskaźnik nomofobii. To również kobiety uzyskały wyższy wynik w pierwszym wymiarze, czyli w *braku możliwości komunikacji*.

Powyższe obserwacje dotyczące ogólnego wyniku nomofobii potwierdzają się również w badaniach studentów studiów licencjackich z Arabii Saudyjskiej (Kateb, 2017) i w badaniach zrealizowanych w grupie młodych dorosłych z Grecji (Vagka, Gnardellis, Lagiou, Notara, 2023). Podobnie wyniki badań tureckich autorów jednoznacznie potwierdzają, że w grupie kobiet, studentek studiów licencjackich, zaobserwowano istotnie wyższy poziom nomofobii niż u mężczyzn (Arpaci, Baloglu, Özteke Kozan, Kesici, 2017).

Zastanawiający jest fakt, iż rodzaj uprawianej dyscypliny sportu nie różnicuje badanych w zakresie nomofobii. Można było oczekiwać, że osoby upra-

wiające sporty indywidualne są bardziej narażone na lęk przed utratą dostępu do smartfona ze względu na ograniczenie kontaktów społecznych, które w naturalny sposób są zredukowane w związku z charakterem uprawianego sportu, czyli indywidualnym. Natomiast nie odnaleziono badań traktujących o uprawianiu aktywności fizycznej i sportu w powiązaniu z narażeniem na nomofobię.

W związku z rozszerzającym się współcześnie zainteresowaniem tzw. e-sportem obserwuje się trend prowadzenia badań w niniejszym obszarze. Okazuje się, że zajmowanie się e-sportem wyraźnie sprzyja rozwijaniu się nomofobii, eskalacji lęku i występowaniu bezsenności (AlMarzooqi, Alhaj, Alrasheed, Helmy, Trabelsi, Ebrahim, Hattab, Jahrami, Ben Saad, 2022).

W badaniach własnych nie zaobserwowano istotnych różnic w zakresie nomofobii w grupach badanych studentów pracujących w charakterze trenera i niepodających takiego zajęcia. Ten wynik nie znalazł jednak potwierdzenia w badaniach greckich naukowców, którzy stwierdzili, że wyższy poziom nomofobii występuje w grupie młodych dorosłych (18-25 lat), którzy nie podejmują pracy (Vagka i in., 2023). Wydaje się, iż ten problem jest interesujący w perspektywie przyszłych badań, które mogłyby pomóc ustalić ewentualny związek pomiędzy wykonywaniem pracy zawodowej a uzależnieniem od smartfona.

Wyniki badań wskazują na występowanie korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami nomofobii. Wszystkie związki mają charakter dodatni. W grupie badanych mężczyzn zaobserwowano, że im większe napięcie w związku z utratą możliwości komunikacji, tym silniejszy lęk powiązany z myślami o utracie łączności ze światem, z brakiem dostępu do informacji i rezygnacją z wygody. Bardzo podobne zależności zaobserwowano w grupie badanych kobiet.

Analiza zebranego materiału empirycznego upoważnia do sformułowania następujących wniosków w odniesieniu do badanej grupy studentów:

1. Nasilenie nomofobii w badanej grupie wykazuje zróżnicowanie. Największy odsetek respondentów lokuje się w przedziale umiarkowanej nomofobii.
2. Płeć badanych jest zmienną istotnie różnicującą nasilenie nomofobii. Kobiety przejawiają istotnie wyższy poziom nomofobii.
3. Rodzaj uprawianej dyscypliny sportu (indywidualna/zespołowa) nie różnicuje poziomów nomofobii.
4. Włączenie w pracę trenera (lub nie) nie jest czynnikiem różnicującym nasilenie nomofobii.
5. Zaobserwowano dodatnie korelacje – zarówno w grupie studentek jak i studentów – w zakresie poszczególnych wymiarów nomofobii, tj. brak możliwości komunikacji, utrata łączności, brak dostępu do informacji, rezygnacja z wygody.

Dzisiejszy świat wymusza konieczność korzystania z nowoczesnych technologii informatycznych, dlatego powinniśmy uczyć się rozsądnego i bezpiecznego korzystania z nich. To zadanie stanowi poważne wyzwanie dla wychowania dzieci i młodzieży, które miałyby się skupić na kształtowaniu właściwych nawyków w odniesieniu do ochrony i pomnażania ich zdrowia fizycznego i psychicznego (Wasylewicz, 2019).

W literaturze podkreśla się, że jednym z czynników determinujących niekontrolowane używanie smartfona i lęk przed utratą możliwości korzystania z niego są zaburzone i nienacechowane bliskością relacje w rodzinie (Mosiołek, Jędrzejko, Jakima, Rowiński, 2022).

Coraz częściej wśród nadmiernego korzystania z mediów wymienia się różne skutki zdrowotne. W percepcji młodzieży licealnej z podkarpacia jest ich raczej niewiele. Młodzi wskazywali na pogarszający się wzrok, bóle głowy i bóle kręgosłupa (Wasylewicz, 2019).

Studia nad literaturą przedmiotu prowadzą do wniosku, że istnieje potrzeba kolejnych, pogłębionych badań w zakresie omawianego problemu, które mogłyby pomóc rozpoznać, sklasyfikować nomofobię jako zaburzenie kliniczne i wskazać jej ewentualne powiązania z innymi zaburzeniami (Lee, Kim Mendoza, McDonough, 2018).

Wydaje się, że interesującym problemem badawczym byłoby poszukiwanie związków uprawiania sportu czy też innych form aktywności fizycznej z występowaniem nomofobii z uwagi na to, że zajmowanie się sportem niesie ze sobą wiele korzyści, zarówno fizycznych (sprawnościowych), jak i psychicznych i społecznych.

