

ANNA MARIA JAZDON

ORCID: 0009-0002-9957-7661

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

E-mail: annajaz@ukw.edu.pl

STUDENCI W ŚWIECIE CYFROWYM – CZY NOMOFOBIA JEST IM BLISKA?

WPROWADZENIE

Młodzi ludzie korzystają z nowych technologii niemal nieustannie (Franke i Nawrocki, 2023; Witkowska, 2020). Komputery, laptopy, smartfony oraz Internet służą im do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, zabawy, nauki (Błachnio i in., 2023). Stają się one podstawowym narzędziem ich pracy (Pazderska, 2021). Dostęp do nowych technologii nie byłby możliwy, gdyby nie przypadający na lata 60. XX wieku rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych w Stanach Zjednoczonych (Klepacki i Walejewska, 2017). Można zatem stwierdzić, że symbioza z technologią jest atrybutem społeczeństwa informacyjnego (Gawkowski, 2018). Określenie to pojawiło się w latach 60. i 70. XX wieku. Termin *johoka shakai* (pl. społeczeństwo informacyjne) po raz pierwszy został użyty w Japonii przez badacza Tadao Umesao. Opisywał on społeczeństwo, które komunikuje się z użyciem komputera w epoce rozwoju mikroelektroniki oraz techniki cyfrowej (Nowak, 2008). W drugiej połowie XX wieku pojęcie to rozwinął i upowszechnił amerykański socjolog Daniel Bell (Brzozowski, 2009). Posługiwał się nim, by uwytklić przełomowe przemiany cywilizacyjne w obszarze ekonomii, gospodarki oraz społeczeństwa (Nowak, 2008). Społeczeństwo informacyjne powstało w wyniku szybko rozwijającej się informatyki, pozwalającej na skuteczne zarządzanie danymi i szybkie ich przetwarzanie, dlatego najważniejszym produktem w takim świecie jest informacja (Golka, 2008). Z tworzeniem się tego typu społeczeństwa wiąże się m.in. powstawanie sieci, dostęp do usługodawców, wzrost zdolności łączenia się i przetwarzania danych, a także kompatybilność i wzrost znaczenia informacji. W związku z tym łatwo dostępna informacja zaczęła doprowadzać do dewaluacji wiedzy jako mądrości (Goban-Klas i Sienkiewicz, 1999).

TECHNOLOGIE INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNE – CHARAKTERYSTYKA

Angielski termin *Information and Communication Technologies* (ICT, pol. technologie informacyjno-komunikacyjne, TIK) po raz pierwszy został użyty w sprawozdaniu Dennisa Stevensona w 1997 roku dla rządu Wielkiej Brytanii (Warzecha, 2018). Popularność zyskał dopiero trzy lata później (Seweryn, 2017). Zamiennie jest stosowany z pojęciami *techniki informacyjne* czy *technologie teleinformatyczne*. Oznaczają one działania związane z produkowaniem i użytkowaniem urządzeń zarówno telekomunikacyjnych, jak i informatycznych (Kołodziejczyk i Roźniakowska-Kłosińska, 2015). Pojęcie TIK jest szerokie, ponieważ obejmuje także narzędzia umożliwiające użytkownikowi prezentację, odtwarzanie, a nawet usuwanie informacji (Osmańska-Furmanek i Furmanek, 2006, s. 302). Współcześnie TIK utożsamia się głównie z urządzeniami (np. smartfon, laptop), oprogramowaniami informatycznymi i Internetem. Jednakże zwraca się uwagę, że wszelkie nadawcze środki przekazu, jak i różne rodzaje przetwarzania czy transmisji danych, będą wchodzić w skład technologii teleinformatycznych. W związku z tym technologie informacyjno-komunikacyjne to nie jedynie sprzęt czy Internet, ale również różnorodne multimedia, aplikacje i systemy informatyczne (Tomaszewska, 2013). Należy podkreślić, że nowoczesne sieci i technologie stały się elementem współczesnej kultury, krytycznym dla funkcjonowania i dobrostanu społeczeństwa. Mimo wielu korzyści czerpanych z tych technologii, m.in. w dziedzinie edukacji, biznesu czy pracy, obserwujemy również występujące istotne zagrożenia (Furmanek, 2014). Doświadczać ich mogą użytkownicy w każdym wieku (Babik, 2012). Jednak szczególną uwagę w badaniach poświęca się młodym użytkownikom – dzieciom, młodzieży oraz młodym dorosłym (Borkowska, 2023; Dębski i Bigaj, 2019; Pyżalski i in., 2019). To oni szczególnie są narażeni na m.in. smog informacyjny, kradzież tożsamości, cyberbullying, seksting czy ograniczanie kontaktów z innymi w czasie rzeczywistym (Bębas, 2023; Furmanek 2014). Identyfikuje się nowe zagrożenia, takie jak problematyczne używanie Internetu/secioholizm, uzależnienie od gier, fonoholizm czy zjawiska: FOMO i nomofobii (Buksa, 2023; Cyrklaff-Gorczyca i Kruszewski, 2018). W głównej mierze doświadczają ich użytkownicy mediów społecznościowych i smartfonów. Intensywne korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych może doprowadzić do wystąpienia zaburzeń behawioralnych, jak i ze zdrowiem fizycznym i psychicznym (Jarczyńska i Orzechowska, 2014) Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie zjawiska nomofobii na podstawie wyników badań przeprowadzonych wśród studentów reprezentujących pokolenie cyfrowych tubylców¹.

¹ Cyfrowi tubylcy (ang. *digital natives*) w koncepcji Marca Prensky'ego to młodzi ludzie, którzy niemal od urodzenia funkcjonowali w cyfrowym świecie i świat ten stanowi dla nich naturalne

NOMOFOBIA – CHARAKTERYSTYKA ZJAWISKA

Zdaniem niemieckiego psychiatry Manfreda Spitzera nomofobię w społeczeństwie zaobserwował Stewart Fox-Mills w roku 2008 (Spitzer, 2016). W tym czasie zjawisko, o którym mowa, nie nosiło swojej obecnej nazwy i rozumiane było jako lęk towarzyszący niemożności skorzystania z telefonu. Dopiero później, pisząc o nim, zaczęto stosować anglojęzyczny termin *no mobile phobia*, tłumaczony jako lęk przed brakiem telefonu (Czerski, 2018). Nomofobię można uznać za rodzaj specyficznej fobii, jak również przejaw lęku separacyjnego – osoba niemająca dostępu do telefonu pozostaje odcięta/odseparowana od kontaktów społecznych, które podtrzymuje dzięki dostępowi do technologii (Spitzer, 2016). W roku 2010 powstała definicja tego zjawiska. Rozumiane jest jako „lęk przed stanem się technologicznie niekomunikatywnym, oddalonym od telefonu lub niepodłączonym do sieci” (King i in., 2010, s. 52). Zwrócono uwagę, że nie chodzi tutaj jedynie o urządzenie, ale o komunikację, którą można dzięki niemu prowadzić. Ostatecznie stwierdzono, że nomofobia oznacza lęk przed brakiem możliwości komunikowania się za pomocą smartfona lub Internetu (Czerski, 2021). Nomofobia odnosi się do różnych zachowań, które powiązane są z korzystaniem z technologii informacyjnej (IT) (Czerski, 2022). Zdaniem Fareed Kaviani i in. (2020) zjawisko nomofobii ma miejsce, gdy niemożność skorzystania z telefonu odczuwana jest jako brak dostępu do informacji i brak poczucia przynależności, a także jako brak pewnego poczucia wygody związanego z możliwością użycia telefonu. Na podstawie badań własnych Caglar Yildirim i Ana-Paula Correia (2015) wyróżnili cztery wymiary nomofobii: brak możliwości komunikacji (*not being able to communicate*), utrata łączności (*losing connectedness*), brak dostępu do informacji (*not being able to access information*) oraz rezygnacja z wygody (*giving up convenience*) – tłumaczenia zgodne z polską adaptacją Wojciecha Marcina Czerskiego (2021).

Badacze zwracają uwagę, że nomofobia wiąże się ze zwiększonym korzystaniem z telefonów komórkowych, a istotnym czynnikiem prognostycznym jest m.in. czas codziennego korzystania ze smartfona (Copaja-Corzo i in., 2022). Badania porównawcze studentów z uniwersytetów w Azerbejdżanie i Kirgistanie wykazały, że płęć jest czynnikiem ryzyka. Lęku przed brakiem telefonu silniej doświadczają studentki niż studenci oraz osoby młodsze (Adanir i Muhametjanova, 2024). Nomofobia może przyczynić się do rozwoju zaburzeń psychicznych oraz problemów z samooceną w grupie młodszych użytkowników (Ahmed i in.,

środowisko życia. Biegłe posługują się nowymi technologiami i efektywnie korzystają z rozwiązań technologicznych w życiu codziennym (zob. Huczek, 2023, s. 424).

2019). Badania prowadzone w grupie studentów z Emiratów Arabskich wykazały, że czynniki psychologiczne takie jak lęk, depresja i niska samoocena są silnie powiązane z wyższym poziomem nomofobii (Alhaj i in., 2024). U osób doświadczających nomofobii mogą występować następujące objawy: niepokój, drażliwość, dezorientacja, jak również drżenie, zaburzenia oddechowe, a nawet tachykardia (Rubén, 2022). Zjawisko nomofobii wpływa na różne aspekty życia, w tym na relacje społeczne, zawodowe oraz akademickie (Argumosa-Villar i in., 2017). Może osłabiać podstawowe kompetencje społeczne, doprowadzając do trudności w interakcjach twarzą w twarz (Hessari i in., 2024). Konsekwencje występowania nomofobii obejmują szerokie spektrum trudności: od lęku, obniżonej aktywności edukacyjnej, po zaburzenia snu i obniżoną jakość życia (Tuco i in., 2023). Mimo że nomofobia nie jest umieszczona ani w klasyfikacji ICD-11, ani w DSM-5, to dotychczasowe badania naukowców wskazują, że doświadczanie tego rodzaju lęku istnieje i staje się coraz większym problemem wśród obywateli różnych krajów (Czerski, 2022).

MATERIAŁ I METODY

Celem realizowanych badań było sprawdzenie, czy studenci doświadczają nomofobii – lęku przed brakiem możliwości komunikowania się za pomocą smartfona lub Internetu. Postawiono sobie również za cel szczegółową analizę występowania zależności między nomofobią a zmiennymi socjodemograficznymi (płcią, wiekiem, typem studiów realizowanych przez badanych), a także zależności w doświadczaniu nomofobii w jej czterech wymiarach: brak możliwości komunikacji, utrata łączności, brak dostępu do informacji oraz rezygnacja z wygody.

Problemy badawcze

Postawiono pięć pytań badawczych:

1. Czy i w jakim stopniu zjawisko nomofobii występuje wśród studentów?
2. Czy i w jakim stopniu płeć różnicuje występowanie nomofobii wśród badanych studentów?
3. Czy i w jakim stopniu poziom nomofobii ma związek z wiekiem osób badanych?
4. Czy i w jakim stopniu studenci w wieku 18–21 lat doświadczają odmiennych wymiarów nomofobii od studentów w wieku 22–25 lat?
5. Czy osoby studiujące na kierunkach społecznych w większym stopniu doświadczają nomofobii niż studenci kierunków ścisłych?

Procedura i narzędzia

W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Posłużono się ankietą składającą się z metryczki, pytań dotyczących wykorzystania telefonu do różnych czynności w Internecie w celach akademickich/edukacyjnych, rozrywkowych oraz informacyjno-komunikacyjnych. Pytania oraz zaprezentowana kategoryzacja aktywności względem funkcji zostały opracowane na podstawie twierdzeń zawartych w raporcie NASK *Nastolatki 3.0* (Lange i in., 2023) i dostosowane do specyfiki grupy badawczej i warunków badania. Do pomiaru nomofobii wśród studentów zastosowano kwestionariusz *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) autorstwa Caglara Yildirima i Any-Pauli Correii, w polskiej adaptacji Wojciecha Marcina Czerskiego.

Kwestionariusz nomofobii to czteroczynnikowa skala składająca się z 20 pozycji testowych, wśród których możemy wyróżnić cztery wymiary:

- 1) brak możliwości komunikacji – odnosi się do poczucia utraty możliwości natychmiastowego komunikowania się z innymi (6 itemów);
- 2) utrata łączności – związane z poczuciem utraty wszechobecnej łączności, którą zapewniają smartfony, jak również tożsamości online (5 itemów);
- 3) brak dostępu do informacji – dotyczy dyskomfortu związanego z utratą dostępu do informacji za pomocą smartfonów (4 itemy);
- 4) rezygnacja z wygody – odnosi się do uczucia towarzyszącego rezygnacji z wygody, jaką dają smartfony (5 itemów).

Pozycje testowe są oceniane na 7-stopniowej skali Likerta od 1 – *całkowicie nie zgadzam się* do 7 – *całkowicie zgadzam się*. Ogólny wynik skali mieści się w zakresie 20–140 punktów (im wyższy wynik, tym problem nomofobii jest poważniejszy). Wyniki oblicza się także dla poszczególnych wymiarów z osobna. Współczynnik α Cronbacha w oryginalnej wersji dla poszczególnych wymiarów wynosił między 0,82 a 0,94, w polskiej adaptacji współczynnik α Cronbacha dla poszczególnych wymiarów wynosi między 0,79 a 0,95. W badaniu własnym α Cronbacha dla czterech wymiarów wyniosła między 0,75 a 0,96.

Dobór próby badawczej

W badaniu zastosowano nielosowy, celowy dobór próby. Grupą docelową byli studenci kierunków społecznych i ścisłych, studiujący na uczelniach wyższych w Polsce. Głównym kryterium włączającym był wiek badanych: 18+, status studenta oraz kierunek studiów – społeczne lub ścisłe. Kryterium celowego doboru wynikało m.in. z chęci sprawdzenia, czy występują różnice w nasileniu nomofobii między studentami studiów społecznych i nauk ścisłych. Ankieta w formie elektronicznej została rozesłana drogą mailową do studentów za pośrednictwem m.in. dziekanatów, uczelnianych platform komunikacyjnych.

W zaproszeniu wysyłanym do studentów zamieszczono informacje dotyczące celu badania, czasu wypełniania, dobrowolności udziału oraz anonimowości. Studenci, którzy spełniali kryteria i wyrazili chęć udziału w badaniu, wypełniali samodzielnie ankietę online.

Charakterystyka badanej próby

W badaniu udział wzięło 125 studentów w wieku od 18 do 25 lat ($M = 21$; $SD = 1,72$)². W grupie badanych kobiety stanowiły 59,2%. Wśród badanych najwięcej osób zamieszkiwało duże miasto – 47,2%, następnie wieś – 24,8%, średnie miasto – 12%, małe miasto – 10,4% oraz miasteczko – 5,6%. Studenci kierunków społecznych stanowili 49,6% uczestników badania, natomiast kierunków ścisłych – 50,4%. Osoby, które przystąpiły do wypełniania formularza, były poinformowane o celu badania i wyraziły dobrowolną i świadomą zgodę na udział w pomiarze.

WYNIKI BADAŃ

Analiza badań została podzielona na dwie części – pierwsza dotyczy ogólnej charakterystyki sytuacji studentów jako użytkowników telefonu. W drugiej są przedstawione analizy związane z postawionymi pytaniami badawczymi. W badaniu studenci zostali zapytani o częstotliwość używania telefonu do realizacji różnych aktywności. Dotyczyły one m.in. wykorzystania telefonu w celach akademickich/edukacyjnych, rozrywkowych i informacyjno-komunikacyjnych.

Wyniki ankiety wskazują (tab. 1), że w celach akademickich 29,6% badanych *codziennie* wykorzystuje telefon do poszerzania wiedzy potrzebnej na studia, a 43,2% osób w tym celu wykorzystuje go *kilka razy w tygodniu*. Korzystanie z telefonu w celach przygotowania do zaliczeń (pisanie, przeglądanie notatek czy czytanie tekstów/artykułów) *codziennie* deklaruje 24,8% osób badanych, a *kilka razy w tygodniu* 35,2%, natomiast 5,6% osób nie posługuje się telefonem, by przygotować się do zaliczeń. 20% osób *kilka razy w miesiącu* wykorzystuje telefon do nauki przez Internet w formie e-kursów czy zajęć zdalnych.

Codziennie i kilka razy w tygodniu po 42,4% studentów korzysta z Uniwersyteckiego Systemu Obsługi Studiów (USOS), tymczasem z mLegitymacji na telefonie *nie korzysta* 60% badanych.

² Pomiar stanowi fragment szerszego projektu realizowanego pod tytułem „Człowiek w świecie informacji a zjawisko nomofobii, FOMO oraz problematycznego używania Internetu”.

Tabela 1Częstotliwość wykorzystywania telefonów w celach akademickich/edukacyjnych ($N = 125$)

| Czynności | Codziennie | Kilka razy w tygodniu | Nie korzystam |
|---|------------|-----------------------|---------------|
| Poszerzanie wiedzy potrzebnej na studia | 29,6% | 43,2% | – |
| Przygotowania do zaliczeń (pisanie, przeglądanie notatek, czytanie tekstów/artykułów) | 24,8% | 35,2% | 5,6% |
| Nauka przez Internet (e-kursy, zajęcia zdalne, wykonywanie ćwiczeń) | 8% | 20% | 27,2% |
| Korzystanie z USOS | 42,4% | 42,4% | 0,8% |
| Korzystanie z mLegitymacji | 2,4% | 12,8% | 60% |

Adnotacja. Źródło: opracowanie własne.

W ramach aktywności rozrywkowej (tab. 2) 88,8% badanych *codziennie* używa telefonu do przeglądania mediów społecznościowych, a 79,2% osób *codziennie* ogląda filmiki (YouTube, TikTok) na telefonie, 2,4% badanych *nie wykorzystuje* telefonu do żadnej z tych aktywności. Studenci na smartfonach słuchają muzyki i oglądają filmy na platformach (np. Netflix, Disney+). Wyniki pokazały, że *codziennie* 69,6% badanych wykorzystuje telefon w tym celu, 16,8% korzysta *kilka razy w tygodniu*, a tylko 5,6% osób deklaruje, że *nie słuchają muzyki* ani *nie oglądają filmów* na telefonie.

Tabela 2Częstotliwość wykorzystywania telefonów w celach rozrywkowych ($N = 125$)

| Czynności | Codziennie | Kilka razy w tygodniu | Nie korzystam |
|--|------------|-----------------------|---------------|
| Przeglądanie mediów społecznościowych (np. FB, IG, X) | 88,8% | 5,6% | 2,4% |
| Gry online | 9,6% | 13,6% | 46,4% |
| Oglądanie filmików (np. YouTube, TikTok) | 79,2% | 12,8% | 2,4% |
| Słuchanie muzyki i oglądanie filmów (np. Netflix, Disney+) | 69,6% | 16,8% | 5,6% |

Adnotacja. Źródło: opracowanie własne.

Smartfon służy studentom także jako narzędzie do komunikacji i źródło informacji (tab. 3). Wśród badanych 92,8% *codziennie* komunikuje się ze znajomymi, rodziną przy pomocy różnych aplikacji, np. Messenger, WhatsApp. Nie było badanego, który by nie wykorzystywał telefonu do tego celu. Okazało się, że 56,8% studentów używa telefonu do korzystania z poczty e-mail *codziennie*, 21,6% *kilka*

razy w tygodniu. Badani poszukują również bieżących informacji za pomocą telefonu. Wyniki wskazują, że *codziennie* do tego celu wykorzystuje smartfon 59,2% badanych, a 24% robi to *kilka razy w tygodniu*.

Przytoczone wyniki wskazują, że korzystanie z telefonu w celach komunikacji, rozrywki, ale i edukacji są typową aktywnością studentów.

Tabela 3

Częstotliwość wykorzystywania telefonu w celach informacyjno-komunikacyjnych (N = 125)

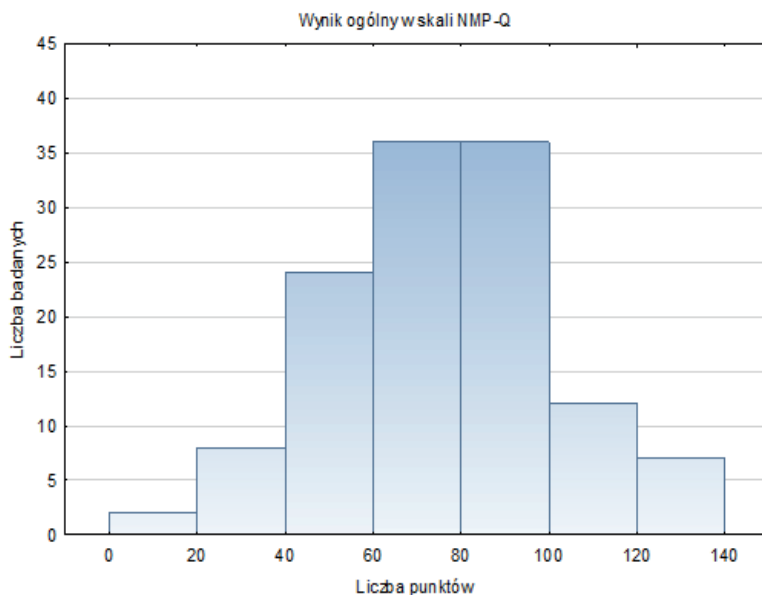
| Czynności | Codziennie | Kilka razy w tygodniu | Nie korzystam |
|---|------------|-----------------------|---------------|
| Poszukiwanie bieżących informacji | 59,2% | 24% | 0,8% |
| Komunikowanie się ze znajomymi, rodziną (np. Messenger, WhatsApp) | 92,8% | 5,6% | – |
| Korzystanie z poczty e-mail | 56,8% | 21,6% | 0,8% |
| Inne: korzystanie ze sklepów internetowych | 56,8% | 21,6% | 0,8% |

Adnotacja. Źródło: opracowanie własne.

W drugiej części badania sprawdzono, czy i w jakim stopniu studenci doświadczać nomofobii. W tym celu użyto kwestionariusza (NMP-Q) w polskiej adaptacji Wojciecha Marcina Czerskiego (2021), dotyczącego czterech wymiarów nomofobii. Aby odpowiedzieć na pytanie: Czy zjawisko nomofobii występuje wśród studentów? i rozstrzygnąć pozostałe pytania, przeprowadzono analizy statystyczne. Dla zmiennych ilościowych wykonano testy normalności Shapiro–Wilka. Analizy wykazały brak zgodności z rozkładem normalnym. W związku z tym wykorzystano testy nieparametryczne. Wykonane zostały analizy korelacji tau-b Kendalla, a także test U Manna–Whitneya, ale dwóch prób niezależnych. Za poziom istotności w prezentowanym badaniu przyjęto $\alpha = 0,05$, jednakże wyniki z przedziału $0,05 < p < 0,1$ uznano za istotne na poziomie tendencji statystycznej.

Na podstawie wykresu 1 można stwierdzić, że wyniki badanych zawierały się w granicach 20–140 punktów. Według autorów narzędzia im wynik jest wyższy, tym problem nomofobii jest poważniejszy. Aby zbadać hipotezę dotyczącą nasilenia występowania nomofobii wśród studentów, wykorzystano tabelę licznosci, która ukazała, że najwięcej wyników zawiera się w przedziale 60–100 punktów, a to oznacza, że najwięcej badanych (57,6%) doświadcza nomofobii w nasileniu umiarkowanym, natomiast 15,2% badanych doświadcza nomofobii w wysokim stopniu.

Aby sprawdzić, czy płeć badanych ma związek z występowaniem nomofobii, zastosowano test istotności różnic U Manna–Whitneya dla dwóch grup niezależnych oraz obliczono statystyki opisowe dla zmiennych (min. – minimum, max. – maksimum oraz medianę).

Wykres 1Rozkład wyników ogólnych nomofobii wśród badanych ($N = 125$)

Adnotacja. Źródło: opracowanie własne.

Analiza wykazała (tab. 4), że występują istotne statystycznie ($p < 0,05$) różnice między wynikami NMP-Q a płcią badanych. Dziewczęta wykazują się wyższymi wynikami nie tylko w skali ogólnej narzędzia ($Me = 85,00$), ale również w wymiarach: brak możliwości komunikacji ($Me = 34,00$), utrata łączności ($Me = 13,00$), brak dostępu do informacji ($Me = 20,00$) i rezygnacja z wygody ($Me = 18,00$).

Tabela 4Zależności pomiędzy nomofobią a płcią badanych ($N = 125$)

| Zmienne | Min. | Max. | Mediana | Z_U | p |
|--------------------|-------|--------|---------|-------|-------|
| NMP-Q wynik ogólny | 27,00 | 137,00 | 85,00 | 4,023 | 0,000 |
| NMP-Q-BMK | 6,00 | 42,00 | 34,00 | 3,328 | 0,000 |
| NMP-Q-UŁ | 5,00 | 35,00 | 13,00 | 2,237 | 0,025 |
| NMP-Q-BDI | 4,00 | 28,00 | 20,00 | 3,029 | 0,002 |
| NMP-Q-RW | 7,00 | 35,00 | 18,00 | 4,629 | 0,000 |

Adnotacja. Z_U – wartość testu U Manna-Whitneya; p – poziom istotności statystycznej. NMP-Q wynik ogólny to suma wyników czterech wymiarów: NMP-Q-BMK – brak możliwości komunikacji; NMP-Q-UŁ – utrata łączności; NMP-Q-BDI – brak dostępu do informacji; NMP-Q-RW – rezygnacja z wygody. Źródło: opracowanie własne.

Następnie sprawdzono, czy wiek badanych ma związek z występowaniem nomofobii wśród studentów oraz czy młodsi badani doświadczają wyższego poziomu nomofobii niż starsi badani studenci.

Przeprowadzone analizy testem Kendalla (tab. 5) wykazały, że między wiekiem badanych a wynikiem ogólnym NMP-Q oraz w wymiarach: brak możliwości komunikacji, utrata łączności, brak dostępu do informacji nie występuje istotnie statystyczny związek ($p > 0,05$). Jedynie między wynikami wymiaru rezygnacja z wygody zachodzi istotnie statystyczny związek z wiekiem ($p < 0,05$).

Tabela 5

Związek nomofobii z wiekiem badanych ($N = 125$)

| Zmienne | T | Z τ | p |
|--------------------|--------|----------|-------|
| NMP-Q wynik ogólny | -0,096 | -1,588 | 0,112 |
| NMP-Q-BMK | -0,081 | -0,081 | 0,177 |
| NMP-Q-UŁ | -0,064 | -1,061 | 0,288 |
| NMP-Q-BDI | -0,044 | -0,743 | 0,456 |
| NMP-Q-RW | -0,121 | -2,011 | 0,044 |

Adnotacja. T – współczynnik korelacji tau-b Kendalla, Z τ – wartość statystyki testowej, p – poziom istotności statystycznej. NMP-Q wynik ogólny to suma wyników czterech wymiarów: NMP-Q-BMK – brak możliwości komunikacji; NMP-Q-UŁ – utrata łączności; NMP-Q-BDI – brak dostępu do informacji; NMP-Q-RW – rezygnacja z wygody. Źródło: opracowanie własne.

Sprawdzono również, czy przedział wiekowy badanych będzie istotnie różnicował wyniki osiągnięte w poszczególnych wymiarach i wyniku ogólnym (tab. 6). Na podstawie przeanalizowanej literatury wyróżniono dwa przedziały wiekowe (18–21 lat) i (22–25 lat). Analiza testem U Manna–Whitneya wykazała, że przedziały wiekowe nie różnicują istotnie statystycznie ($p > 0,05$) wyników w żadnym z analizowanych wymiarów.

Tabela 6

Zależności pomiędzy nomofobią a wiekiem w przedziałach ($N = 125$)

| Zmienne NMP-Q i wiek w przedziałach | Z $_U$ | p |
|-------------------------------------|--------|-------|
| NMP-Q wynik ogólny | 1,104 | 0,269 |
| NMP-Q-BMK | 0,921 | 0,356 |
| NMP-Q-UŁ | 0,728 | 0,466 |

| | | |
|-----------|-------|-------|
| NMP-Q-BDI | 0,661 | 0,508 |
| NMP-Q-RW | 0,921 | 0,356 |

Adnotacja. Z_U – wartość testu U Manna–Whitneya; p – poziom istotności statystycznej. NMP-Q wynik ogólny to suma wyników czterech wymiarów: NMP-Q-BMK – brak możliwości komunikacji; NMP-Q-UŁ – utrata łączności; NMP-Q-BDI – brak dostępu do informacji; NMP-Q-RW – rezygnacja z wygody. Źródło: opracowanie własne.

W celu ustalenia związku między typem kierunku studiów (społeczne/ściśle) a występowaniem nomofobii (tab. 7) zastosowano test istotności różnic U Manna–Whitneya. Wykazał on, że istotne statystycznie różnice ($p < 0,05$) występują w wyniku ogólnym oraz w wymiarze rezygnacja z wygody. W pozostałych wymiarach NMP-Q różnice w poziomie nomofobii nie były istotne statystycznie ($p > 0,05$).

Tabela 7

Zależności pomiędzy nomofobią a typem kierunków studiów (N = 125)

| Wymiary NMP-Q | Z_U | p |
|-----------------------------|-------|-------|
| Brak możliwości komunikacji | 1,950 | 0,729 |
| Utrata łączności | 0,345 | 0,051 |
| Brak dostępu do informacji | 0,866 | 0,386 |
| Rezygnacja z wygody | 1,965 | 0,049 |
| Wynik ogólny | 1,960 | 0,049 |

Adnotacja. Z_U – wartość testu U Manna–Whitneya; p – poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Przedstawione wyniki badań wskazują, że studenci będący aktywnymi użytkownikami telefonów doświadczają nomofobii. Najczęściej wykorzystują smartfony do aktywności związanych z celami informacyjno-komunikacyjnymi, rozrywkowymi. W celach edukacyjnych/akademickich odnotowano użycie telefonu w mniejszym stopniu. Najwięcej badanych (92,8%) codziennie wykorzystuje smartfon do komunikowania się ze swoimi bliskimi przy pomocy komunikatorów (np. WhatsApp, Messenger) oraz do przeglądania mediów społecznościowych na telefonie (88,8%). Duża grupa respondentów wskazała również, iż codziennie wykorzystuje telefon (79,2%) do oglądania krótkich filmików (TikTok, YouTube) oraz 69,6% badanych do słuchania muzyki i korzystania z platform streamingowych (np. Netflix, Disney+). Wyniki otrzymane w pierwszej części badania po-

twierdzą, iż smartfon jest nieodłącznym elementem życia młodych dorosłych. To on stał się niezbędnym narzędziem ciągłej socjalizacji i komunikacji wśród młodych ludzi, jednakże badania wskazują, iż nadmierne korzystanie z urządzenia wpływa negatywnie na samopoczucie fizyczne i psychiczne studentów (Danyal i in., 2022). Wśród badanych największą grupę stanowiły osoby doznające nomofobii w umiarkowany sposób (57,6%). Wyniki 15,2% studentów wskazały na duże nasilenie tego rodzaju lęku. Otrzymane dane są zgodne z dotychczasowymi analizami badań zagranicznych, wskazującymi, że studenci doświadczają najczęściej umiarkowanej nomofobii (56%) oraz że silne nasilenie tego zjawiska dotyczy około 17% badanych (Tuco i in., 2023).

Ponadto w badaniach własnych:

- zaobserwowano związek między płcią badanych a ryzykiem nasilenia nomofobii. Wyższe rezultaty w skali w wyniku ogólnym oraz w czterech wymiarach kwestionariusza uzyskały studentki. Otrzymane wyniki są zgodne z wynikami badań (Czerski, 2021; Gutiérrez-Puertas i in., 2019; Qutishat i in., 2020) wskazującymi, że nomofobia jest bardziej powszechna wśród kobiet. Częstsze występowanie nomofobii w tej grupie może wiązać się z wzorcami korzystania z telefonu, a także z czynnikami psychologicznymi. Kobiety częściej używają smartfonów do interakcji społecznych i regulowania emocji, co czyni je bardziej podatnymi na nomofobię (Aldhahir i in., 2023; Vagka i in., 2023). Wyższy poziom lęku, depresji i stresu jest często bardziej powszechny lub silniej powiązany z nomfobią w grupie kobiet (Arpaci, 2020);
- zauważono, że wiek badanych nie różnicuje istotnie ogólnego poziomu nomofobii. Jedynie w wymiarze rezygnacja z wygody, który dotyczy uczucia towarzyszącego porzuceniu udogodnień, jakie oferują smartfony, zaobserwowano istotny związek z wiekiem. Im badany był młodszy, tym poczucie rezygnacji z wygody wzrastało. Wiek badanych w przedziałach (18–21 lat oraz 22–25 lat) nie różnicował istotnie wyników. W niektórych badaniach również nie odnotowano istotnego związku między wiekiem a poziomem nomofobii (Argumosa-Villar i in., 2017; Yildirim i in., 2016). Jednak inne badania wskazują, że osoby poniżej 20 i 24 roku życia charakteryzują się wyższym poziomem nomofobii w porównaniu do osób starszych (Copa-ja-Corzo i in., 2022; Gurbuz i Ozkan, 2020). Z dostępnych badań wynika również, że osoby w wieku nastoletnim i studenci są bardziej narażeni na umiarkowaną lub ciężką nomofobię (Jahrami i in., 2022);
- stwierdzono, że studenci kierunków społecznych osiągają istotnie wyższe rezultaty w wyniku ogólnym NMP-Q oraz w wymiarze rezygnacja z wygody. Wyższe wyniki w grupie studentów kierunków społecznych mogą wynikać z różnych czynników. Kierunki społeczne częściej wybierają

osoby, dla których istotne jest poczucie przynależności, relacje interpersonalne. Badania sugerują, że studenci tych kierunków mogą intensywniej wykorzystywać smartfon w celach informacyjno-komunikacyjnych (m.in. poszerzanie kręgów społecznych, podtrzymywanie kontaktów) oraz rozrywkowych (Al-Daihani, 2018). Utrata telefonu, który jest narzędziem komunikacji, może u tej grupy wywołać silniejszy lęk, który znajduje odzwierciedlenie w wyższym poziomie nomofobii (Abdoli i in., 2023; Alhaj i in., 2024). W pozostałych wymiarach nie zaobserwowano istotnych różnic. W dotychczasowych badaniach analizowano wyniki studentów kierunków artystycznych i ścisłych. Wykazano, że nie ma znaczącej różnicy w średnich wynikach nomofobii wśród studentów w zależności od kierunku studiów (Kalaivani i Radhamani, 2024).

PODSUMOWANIE

Współczesny świat wymaga od nas korzystania z wielu informacji. Ludzie włączeni są w różne procesy społeczne, polityczne, gospodarcze czy ekonomiczne. Na każdym kroku jesteśmy zalewani przeróżnymi informacjami (Krztoń, 2015). Rozwój i upowszechnienie Internetu zmieniło funkcjonowanie człowieka, jego relacje społeczne, działania firm, mechanizmy osiągania sukcesu czy zaangażowanie polityczne. Informacja stała się swego rodzaju bogactwem naturalnym. Zatem społeczeństwo XXI wieku możemy nazwać społeczeństwem szerokiego obiegu informacji. W literaturze możemy spotkać się z określeniem *społeczeństwo ryzyka* czy *społeczeństwo zmediatyzowane*. Do procesów mediatyzacji życia społecznego zaliczamy m.in. smartfonizację życia codziennego, która doprowadziła do zmian w strukturach społeczeństw oraz wpłynęła na kształtowanie się relacji np. między pokoleniami (Konarska i Urbaniak, 2019). Rozwój mediów cyfrowych i wzrost ich dominacji nad mediami tradycyjnymi doprowadził m.in. do zmiany kierunku transmisji wiedzy między pokoleniami oraz rozwoju różnego rodzaju zagrożeń (Bębas, 2023; Buksa, 2023). Problem stanowi m.in. uzależniająca forma nowych mediów, które używane w sposób nieodpowiedni mogą doprowadzić do wystąpienia zaburzeń w funkcjonowaniu jednostki (doświadczenie FOMO, nomofobii, bańki informacyjnej) (Golonka, 2020). Paradoksalnie rozwój technologii, w tym nieograniczony dostęp do informacji, aplikacji czy urządzeń, zamiast redukować dyskomfort psychiczny, może nasilać poczucie lęku i utrudniać jednostce adaptację do zmieniających się warunków funkcjonowania (Jarczyńska i Orzechowska, 2014).

Dlatego, zważając na obserwowalny w ostatnich latach szybki rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych, istotne jest badanie i analizowanie in-

terakcji dzieci, młodzieży, młodych dorosłych z technologią (Borkowska, 2023; Pazderska, 2021). Jak wynika z analizy literatury, jest to grupa najbardziej narażona na doświadczanie nomofobii (Ceobanu i in., 2023). Należy zaznaczyć, że dotychczasowe badania zjawiska nomofobii realizowane były głównie za granicą. W dostępnych badaniach autorzy dopatrują się m.in. powiązania nomofobii z występowaniem FOMO (Fear of Missing Out) (Gezgin i in., 2018; Jupowicz-Ginalska i in., 2021) czy z wyższym poziomem odczuwanego lęku (Czerski, 2021; Galhardo i in., 2020). Współcześnie nie wyobrażamy sobie życia bez smartfona, dlatego zważywszy na negatywne skutki, jakich doświadczają ich użytkownicy (Argumosa-Villar i in., 2017; Hessari i in., 2024; Jarczyńska i Orzechowska, 2014; Tuco i in., 2023), istotne jest dalsze analizowanie występowania zjawiska nomofobii, nie tylko na gruncie zagranicznym (Bhattacharya i in., 2019), ale i polskim (Czerski, 2022). Co więcej, badania na populacji polskiej, m.in. wśród młodych dorosłych, mogłyby dostarczyć nowych wyników i pozwoliłyby szerzej przyjrzeć się zjawisku nomofobii w kraju. W efekcie tych działań możliwe byłoby stworzenie adekwatnego wsparcia dla osób doświadczających nomofobii.

Aby uzyskać pełniejszy wgląd w problematykę występowania nomofobii wśród studentów, należałoby zwiększyć grupę badanych o osoby w wieku 19–25 lat. Dodatkowych informacji mogłoby dostarczyć większe zróżnicowanie studentów pod względem obranego kierunku studiów. Warto byłoby w przyszłości rozszerzyć grupę o innych użytkowników TIK, np. adolescentów czy osoby w średniej dorosłości, i porównać wybrane grupy wiekowe między sobą. Taka analiza mogłaby dostarczyć nowych informacji o występowaniu zjawiska nomofobii wśród konkretnej grupy użytkowników, a także wskazać, które aspekty korzystania z telefonu wskazujące na nomofobię są dla nich istotne. Ponieważ nomofobię definiujemy jako „lęk przed stanieniem się technologicznie niekomunikatywnym, oddalonym od telefonu lub niepodłączonym do sieci” (King i in., 2010, s. 52), w kolejnych badaniach warto byłoby wziąć pod uwagę zmienne: samotność, ryzyko depresji czy osobowość, aby porównać wyniki z badaniami dotyczącymi tego tematu za granicą (Czerski, 2021). Zmienne te mogą mieć wpływ na występowanie i nasilenie się zjawiska nomofobii w populacji.

BIBLIOGRAFIA

- Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., Brühl, A.B., Dürsteler, K.M., Stanga, Z., Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and psychological health issues among young adult students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1762–1775. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>

- Adanir, G.A., Muhametjanova, G. (2024). Nomophobia levels of university students: A comparative study. *International Journal of Research in Education and Science*, 10(1), 46–61. <https://doi.org/10.46328/ijres.3328>
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., Samuel, A.J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(1), 77–80. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_361_18
- Al-Daihani, S.M. (2018). Smartphone use by students for information seeking. *Global Knowledge, Memory and Communication*, 67(4–5), 194–208. <https://doi.org/10.1108/GKMC-01-2018-0008>
- Aldahahir, A., Bintalib, H., Alhoty, M., Alqahtani, J., Alqarni, O., Alqarni, A., Alshehri, K., Alasimi, A., Raya, R., Alyami, M., Naser, A., Alwafi, H., Alzahrani, E. (2023). Prevalence of nomophobia and its association with academic performance among physiotherapy students in Saudi Arabia: A cross-sectional survey. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 2091–2100. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S415891>
- Alhaj, H., Muthana, A., Abdalla, A., Marouf, M., Awad, N. (2024). How are FOMO and nomophobia linked to symptoms of depression, anxiety and stress among university students? *BJPsych Open*, 10(1), 16–17. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.104>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56(1), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Arpaci, I. (2020). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41, 6558–6567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x>
- Babik, W. (2012). Ekologia informacji katalizatorem równoważenia rozwoju społeczeństwa informacji i wiedzy. *Zagadnienia Informacji Naukowej*, 100(2), 48–65. <https://www.ceeol.com/content-files/document-909026.pdf>
- Bębas, S. (2023). Cyberzagrożenia a bezpieczne zachowania w Internecie. W: E. Jasiuk, A. Chochowska (red.), *Budowanie poczucia bezpieczeństwa w czasach pandemii oraz zagrożenia terroryzmem i wojną* (s. 200–219). Oficyna Wydawnicza Uczelni Łazarskiego.
- Bhattacharya, S., Bashar, M.A., Srivastava, A., Singh, A. (2019). Nomophobia: NO MOBILE PHOne phoBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmnc.jfmnc_71_19
- Błachnio, A., Cierzniewska, R., Mosazadeh, H., Szarota, Z. (2023). Measurement and pedagogical diagnosis of phonoholism among adolescents. *Journal of Preschool and Elementary School Education/Multidisciplinary Journal of School Education*, 12(2(24)), 165–186. <https://doi.org/10.35765/mjse.2023.1224.08>
- Borkowska, A. (2023). *Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu*. Państwowy Instytut Badawczy NASK.
- Brzozowski, T.T. (2009). Społeczeństwo informacyjne a gospodarowanie czasem wolnym. Etyczne konsekwencje desakralizacji życia społecznego. *Przedsiębiorczość – Edukacja*, 5, 69–82. <https://doi.org/10.24917/20833296.5.6>
- Buksa, L. (2023). Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży. *Zeszyty Prasoznawcze*, 66(1(253)), 77–90. <https://doi.org/10.4467/22996362pz.23.006.17198>
- Ceobanu, C.M., Marian, A.L., Apostolache, R. (2023). Glimpse on 21st century new phobias: A predictive model of nomophobia. *Frontiers in Public Health*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252099>

- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C.J., Taype-Rondan, A. (2022). Nomophobia and its associated factors in Peruvian medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Cyrklaff-Gorczyca, M., Kruszewski, T. (2018). Uzależnienie od gier internetowych – opis badania i propozycja korekty postaw (prezentacja z konferencji). *Rozprawy Społeczne*, 12(4), 46–55. <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.22422.80961>
- Czerski, W. (2018). Nomofobia – szczególnie groźna odmiana uzależnienia od telefonu komórkowego. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 25(3), 212–217. <https://doi.org/10.15584/eti.2018.3.30>
- Czerski, W.M. (2021). The Polish adaptation and validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). *Alcoholism and Drug Addiction / Alkoholizm i Narkomania*, 34(3), 153–176. <https://doi.org/10.5114/ain.2021.111787>
- Czerski, W.M. (2022). Piętno technologii – nomofobia i FoMO jako przykłady lęków współczesnej młodzieży. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 22(2), 133–144. <https://doi.org/10.14746/kse.2022.22.06>
- Daniyal, M., Javaid, S.F., Hassan, A., Khan, M.A.B. (2022). The relationship between cellphone usage on the physical and mental wellbeing of university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9352. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159352>
- Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*. https://dba-momojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_książka-1.pdf
- Franke, I., Nawrocki, J. (2023). *Młodzi vs Mobile. Wpatrzeni w ekran, czyli o młodych Polakach i technologii mobilnej*. Future Mind.
- Furmanek, W. (2014). Zagrożenia wynikające z rozwoju technologii informacyjnych. *Dydaktyka Informatyki*, 9, 20–48. http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-8cea-2630-e302-4479-bdc9-1f829e0539ff/c/Furmanek_1.pdf
- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso, I., Cunha, M. (2020). Assessing nomophobia: Validation study of the European Portuguese version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Mental Health Journal*, 56, 1521–1530. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00600-z>
- Gawkowski, K. (2018). Wpływy nowoczesnych technologii informatycznych na zdrowie i jakość życia człowieka. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Technika, Informatyka, Inżynieria Bezpieczeństwa*, 6, 185–197. <https://doi.org/10.16926/tiib.2018.06.14>
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(4), 549–561.
- Goban-Klas, T., Sienkiewicz, P. (1999). *Społeczeństwo informacyjne. Szanse, zagrożenia, wyzwania*. Wydawnictwo Fundacji Postępu Telekomunikacji.
- Golka, M. (2008). *Bariery w komunikowaniu i społeczeństwo (dez)informacyjne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Golonka, J. (2020). Mediatyzacja edukacji na poziomie akademickim. Szanse i zagrożenia z perspektywy studentów i pracowników naukowych – wyniki badań własnych. *Mediatization Studies*, 4, 41–56. <https://doi.org/10.17951/ms.2020.4.41-56>
- Gurbuz, I.B., Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56, 814–822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>

- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V.V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Hessari, H., Busch, P., Smith, S. (2024). Tackling nomophobia: The influence of support systems and organizational practices. *Psychology, Health & Medicine*, 30(3), 572–601. <https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2417310>
- Huczek, K. (2023). Cyfrowi tubylcy i cyfrowi imigranci. O społecznych wyzwaniach i zagrożeniach w cyberprzestrzeni. *Cybersecurity and Law*, 10(2), 414–429.
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J.H., Alenezi, A.F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Peumal, S.R., Seeman, M.V. (2022). The prevalence of mild, moderate, and severe nomophobia symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Behavioral Sciences*, 13(1), 35. <https://doi.org/10.3390/bs13010035>
- Jarczyńska, J., Orzechowska, A. (2014). Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży. W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria – diagnoza – profilaktyka – terapia* (s. 121–146). Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Witkowska, M., Lange, R. (2021). *FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii*. <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/download/2264/>
- Kalaivani, D., Radhamani, K. (2024). A study on nomophobia among arts and science college students. *International Journal of Research and Review*, 11(7), 221–224. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240724>
- Kaviani, F., Young, K.L., Robards, B., Koppel, S. (2020). Nomophobia and self-reported smartphone use while driving: An investigation into whether nomophobia can increase the likelihood of illegal smartphone use while driving. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 74, 212–224. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2020.08.024>
- King, A.L., Valença, A.M., Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Klepacki, B., Walejewska, A. (2017). Historia powstania i wykorzystanie Internetu. *Ekonomika i Organizacja Logistyki*, 2(3), 37–48. <https://doi.org/10.22630/eiol.2017.2.3.24>
- Kołodziejczyk, E., Roźniakowska-Kłosińska, M. (2015). Technologie informacyjno-komunikacyjne a oczekiwania i umiejętności użytkowników bibliotek akademickich: na przykładzie Biblioteki Politechniki Łódzkiej. W: H. Brzezińska-Stec, J. Żochowska (red.), *Biblioteki bez użytkowników...? Biblioteki bez użytkowników...? Diagnoza problemu. V Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Supraśl, 14–16 września 2015* (s. 243–256). <http://hdl.handle.net/11320/4513>
- Konarska, K., Urbaniak, P. (2019). Media a społeczeństwo. Wprowadzenie. W: K. Konarska, P. Urbaniak (red.), *Media a społeczeństwo. Współczesne problemy i wyzwania* (s. 7–14). Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Krztoń, W. (2015). XXI wiek – wiekiem społeczeństwa informacyjnego. *Modern Management Review*, 20(3), 101–112. <https://doi.org/10.7862/rz.2015.mmr.38>
- Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Rozłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://www.nask.pl/media/2024/10/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_0_ONLINE-2.pdf

- Nowak, J.S. (2008). Społeczeństwo informacyjne – geneza i definicje. W: P. Sienkiewicz, J.S. Nowak (red.), *Społeczeństwo informacyjne. Krok naprzód, dwa kroki wstecz* (s. 25–48). Polskie Towarzystwo Informatyczne – Oddział Górnośląski. http://delibra.bg.polsl.pl/Content/24702/BCPS_28204_2008_Spoleczenstwo-inform.pdf
- Osmąńska-Furmanek, W., Furmanek, M. (2006). Technologie informacyjne w edukacji. W: B. Śliwerski (red.), *Pedagogika* (t. 3: *Subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*, s. 302–304). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pazderska, A. (2021). Internetowa aktywność młodych dorosłych – raport z badań empirycznych. *Świat Idei i Polityki*, 20(1), 125–139. <https://doi.org/10.34767/SIIP.2021.01.07>
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Qutishat, M., Lazarus, E.R., Razmy, A.M., Packianathan, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a university in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>
- Rubén, R.E. (2022). Nomophobia and FOMO syndrome: Are they 21st century occupational diseases? *Psychology and Psychotherapy Research Study*, 5(5), 2–3. <https://doi.org/10.31031/pprs.2022.05.000625>
- Seweryn, R. (2017). Technologie informacyjne i komunikacyjne – wprowadzenie w problematykę. W: J. Berbeka, K. Borodako (red.), *Technologie informacyjne i komunikacyjne na rynku turystycznym* (s. 11–13). Wydawnictwo C.H.Beck.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie* (tłum. M. Guzowska). Dobra Literatura.
- Tomaszewska, A.W. (2013). Dostęp do technologii informacyjno-komunikacyjnych w społeczeństwie informacyjnym. Przykład polskich regionów. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica*, 290, 23–37.
- Tuco, K.G., Castro-Diaz, S.D., Soriano-Moreno, D.R., Benites-Zapata, V.A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., Notara, V. (2023). Prevalence and factors related to nomophobia: Arising issues among young adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), 1467–1476. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>
- Warzecha, K. (2018). Technologie informacyjno-komunikacyjne wykorzystywane przez młodzież – szanse i zagrożenia. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, (350), 115–136. <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.cejsh-19464f37-31e8-4056-9366-0f2cf39d36c7/c/09.pdf>
- Witkowska, M. (2020). *FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Yildirim, C., Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., Yildirim, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>

Author: Anna Maria Jazdon

Title: Students in the digital world – is nomophobia close to them?

Keywords: information society; nomophobia; young adults; information and communication technologies; modern threats

Discipline: Psychology, Pedagogy

Language: Polish

Document type: Article

Summary

The main purpose of writing this article was to present the prevalence of nomophobia among students. Previous literature indicates that young people in particular are exposed to negative consequences associated with the abuse of technology. Since the phone has become an integral part of our daily life, the occurrence of new phenomena (Nomophobia, FOMO) is observed, which can negatively affect the well-being of users. In the study conducted, it was decided to see if Polish students experience nomophobia, and whether gender, age and also the type of field of study (social/non-social) would be related to the respondents' experience of nomophobia. The study used the NMP-Q questionnaire, in the Polish adaptation by Wojciech Marcin Czerski, and questions on the frequency of using the phone for various activities. The analysis showed that most of the respondents experienced nomophobia at an average level; moreover, higher scores on the scale were characterised by women, which is consistent with previous research. As for the age of the respondents, a significant relationship was observed in the dimension of Giving Up Convenience. The younger the respondent was, the higher the score. It also turned out that students of social sciences achieved statistically significantly higher scores only in the dimension of Giving up Convenience and in the total score. In subsequent studies, it is worth taking into account additional variables such as loneliness, personality or risk of depression, as they may have a significant impact on the experience and exacerbation of nomophobia.

