

# Neki korelati nomofobije i razlika s obzirom na spol i status romantične veze

---

**Vidović, Lidia**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:081376>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-12**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija



**Lidia Vidović**

**Neki korelati nomofobije i razlika s obzirom na spol  
i status romantične veze**

**Završni rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija

Neki korelati nomofobije i razlika s obzirom na spol i status romantične veze

Završni rad

Student/ica:

Lidia Vidović

Mentor/ica:

Prof. dr. sc. Zvezdan Penezić

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Lidia Vidović**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Neki korelati nomofobije i razlika s obzirom na spol i status romantične veze** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 1. srpnja 2024.

## **SADRŽAJ:**

SAŽETAK.....	1
ABSTRACT .....	2
1. UVOD.....	3
1.1. Prva istraživanja nomofobije.....	4
1.2. Razlike u nomofobiji s obzirom na spol .....	5
1.3. Razlike u nomofobiji s obzirom na status romantične veze.....	5
1.4. Nomofobija i depresivnost, anksioznost i stres .....	7
1.5. Nomofobija i strategije kognitivne emocionalne regulacije .....	8
2. CILJ.....	9
3. PROBLEMI.....	10
4. HIPOTEZE.....	10
5. METODOLOGIJA .....	11
5.1. Sudionici .....	11
5.2. Mjerni instrumenti .....	12
5.3. Postupak.....	16
6. REZULTATI.....	17
6.1. Prvi istraživački problem .....	18
6.2. Drugi istraživački problem.....	18
6.3. Treći i četvrti istraživački problem.....	20
7. RASPRAVA.....	22
8. ZAKLJUČCI .....	28
9. LITERATURA.....	29

## *Neki korelati nomofobije i razlika s obzirom na spol i status romantične veze*

### SAŽETAK

Korištenje pametnih telefona postalo je sastavni dio suvremenog života, te iako oni donose mnoge prednosti, kao što je povećana produktivnost i olakšana komunikacija na velike udaljenosti, sve više se istražuju i njihovi nedostaci. Osobito među mlađim generacijama, koje odrastaju s pametnim telefonima, primjetne su i fizičke i psihološke posljedice prekomjernog korištenja ovih uređaja. Jedan od takvih problema je nomofobija (*No Mobile Phone Phobia*), koja se odnosi na strah od gubitka ili nemogućnosti korištenja pametnog telefona. Ova fobija očituje se kroz ponašanja poput učestalog provjeravanja zaslona za obavijesti i držanja mobitela uvijek pri ruci. S obzirom na nekonzistentnost nalaza i neistraženost ovog područja, cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u nomofobiji s obzirom na spol i status romantične veze te povezanost nomofobije s depresivnosti, anksioznosti, stresom i strategijama kognitivne emocionalne regulacije. U svrhu prikupljanja podataka sastavljen je online upitnik koji je sadržavao *Upitnik nomofobije, Skalu depresivnosti, anksioznosti i stresa* i *Upitnik kognitivne emocionalne regulacije*. U istraživanju je sudjelovalo 158 sudionika (103 žene i 51 muškarac) od kojih su 73 bili srednjoškolci, a 85 sudionika studenti. Utvrđeno je da su žene u prosjeku imale veće rezultate na upitniku nomofobije od muškaraca te nije utvrđena razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze. Korelacijske analize upućuju na značajne povezanosti nomofobije i faktora distresa te strategija kognitivne emocionalne regulacije. Veći rezultat na upitniku nomofobije praćen je većim rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa. Nije utvrđena značajna povezanost između nomofobije i strategija kognitivne emocionalne regulacije samookrivljavanja i preusmjeravanja na planiranje, no veće razine nomofobije upućuju na češće korištenje manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih, ali i adaptivnih strategija prihvatanja, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu.

**Ključne riječi:** nomofobija, status romantične veze, faktori distresa, strategije kognitivne emocionalne regulacije

## *Some correlates of nomophobia and gender and romantic relationship status differences*

### **ABSTRACT**

The use of smartphones has become an integral part of modern life, and although they bring many benefits, such as increased productivity and easier communication over long distances, their drawbacks are also being explored more and more. Particularly among the younger generations growing up with smartphones, the physical and psychological consequences of excessive use of these devices are being felt. One such problem is nomophobia (no mobile phone phobia), i.e. the fear of losing the smartphone or not being able to use it. This phobia manifests itself in behaviors such as frequently checking the notification screen and always keeping the cell phone close at hand. Given the inconsistent findings and lack of research in this area, the aim of this study was to examine differences in nomophobia in relation to gender and romantic relationship status, as well as the correlation of nomophobia with depression, anxiety, stress, and cognitive emotion regulation strategies. An online questionnaire was created for data collection, which included the Nomophobia Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scale and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. 158 participants took part in the study (103 women and 51 men), including 73 high school students and 85 college students. It was found that, on average, women had higher scores on the nomophobia questionnaire than men, and no difference in nomophobia was found in relation to romantic relationship status. Correlation analyzes indicate significant correlations between nomophobia and stress factors as well as cognitive emotion regulation strategies. A higher score on the nomophobia questionnaire was associated with higher scores on the depression, anxiety and stress scales. No significant relationship was found between nomophobia and the cognitive emotion regulation strategies of self-blame and redirection to planning, but higher nomophobia scores indicate more frequent use of less adaptive cognitive emotion regulation strategies such as rumination, catastrophizing, and blaming others, but also adaptive strategies such as acceptance, positive reframing, positive reappraisal, and relativization.

**Key words:** nomophobia, romantic relationship status, distress factors, cognitive emotional regulation strategies

## 1. UVOD

Razvoj tehnologije doveo je do značajnih promjena u svakodnevnom životu ljudi, od konstantne i lake komunikacije do pristupa ogromnim količinama informacija. Pojava pametnih telefona promijenila je način na koji se ljudi povezuju i komuniciraju. Pametni telefoni omogućuju obavljanje raznih dnevnih zadataka na jednom uređaju, uključujući pozivanje i slanje poruka, provjeru i slanje e-pošte, zakazivanje sastanaka, online kupovinu, društveno umrežavanje, traženje informacija itd. (Park i sur., 2013). Danas lako možemo nazvati obitelj ili prijatelje širom svijeta, stvarajući osjećaj bliskosti i neposrednosti, te održavajući odnose i veze s drugim ljudima. Kang i Jung (2014) navode da pametni telefoni omogućuju ljudima da ispune potrebe kao što su učenje, osjećaj sigurnosti, razvoj individualnih sposobnosti i održavanje ljudskih odnosa.

Mobilni telefoni mogu biti ključni u hitnim slučajevima, omogućujući korisniku da odmah dobije pomoć kada je potrebna (Bragazzi i Del Puente, 2014). No, to može dovesti do kompulzivnog provjeravanja prisutnosti telefona ili ovisnosti. Kada osoba zaboravi svoj mobilni telefon, obično postane blago uznemirena, ali to ne izaziva nikakve značajne emocionalne posljedice (King i sur., 2010). Međutim, kada nepostojanje mobilnog telefona, ili sama pomisao na to ometa svakodnevni život pojedinca i dovodi do simptoma tjeskobe, nelagode i napadaja panike, takav razvoj događaja zaslužuje posebnu pozornost i stručnu procjenu (King i sur., 2010). Unatoč ogromnom napretku i dobrobitima koje su mobilni uređaji donijeli oni su povezani s nekoliko fizičkih i psihosocijalnih stanja, kao što su depresija, tjeskoba i slaba pažnja (Yavuz i sur., 2019). Prethodna istraživanja pokazala su da prekomjerna upotreba pametnih telefona može uzrokovati navike kompulzivnog provjeravanja mobilnog uređaja (Oulasvirta i sur., 2012), kompulzivne upotrebe (Matusik i Mickel, 2011) i ovisnost (Chiu, 2014). Neograničena i pretjerana uporaba mobilnih uređaja uzrokovala je pojavu nomofobije (*No Mobile Phone Phobia*), koja se odnosi na strah, tjeskobu ili nelagodu zbog nedostupnosti ili nemogućnosti korištenja mobilnog uređaja (King i sur., 2010). Ističe se u određenim karakteristikama, kao što je korištenje više mobilnih telefona i punjača, često praćenje zaslona radi provjere obavijesti i držanje mobitela blizu osobe tijekom spavanja (Bhattacharya i sur., 2019).



## **1.1.Prva istraživanja nomofobije**

U jednom od prvih istraživanja nomofobije koje su proveli King i suradnici (2010), nomofobija se definira kao nelagoda, tjeskoba ili strah od toga da osoba bude bez mobilnog telefona ili nepovezana s Internetom, te se osjeća izolirano kad nema pristup tim uređajima. Ovom definicijom obuhvaćaju se i računala, a ne samo mobilni telefoni. Dok u drugoj studiji Kinga i suradnika (2013), definicija nomofobije također uključuje nedostupnost računala, ali su računala zamijenjena pametnim telefonima i tabletima, te navode da je njihov fokus manje na računalima, a više na virtualnim komunikacijskim okruženjima, uključujući mobilne telefone. Yildirim i Correia (2015) tvrde da se nomofobija može smatrati fobijom modernog doba koja je u živote pojedinaca uvedena brzim širenjem i usvajanjem pametnih telefona. U okviru tog istraživanja, nomofobija se odnosi na strah od nemogućnosti komunikacije, gubitka povezanosti koju omogućuju pametni telefoni, nemogućnosti pristupa informacijama putem pametnih telefona i odustajanja od pogodnosti koje pametni telefoni pružaju (Yildirim i Correia, 2015). Nomofobija može biti identificirana i kao situacijska fobija izazvana nedostupnošću pametnog telefona (King i sur., 2010; King i sur., 2014). Choy i suradnici (2007) objašnjavaju da situacijske fobije doživljavamo kada određena situacija izaziva intenzivan, iracionalan strah koji dovodi do intenzivne reakcije koja može biti i fizička i emocionalna. Stoga bi osobe s nomofobijom imale iracionalan strah od toga da ostanu bez kontakta s pametnim telefonom ili da ne mogu koristiti svoje pametne telefone, te bi nastojale eliminirati šanse da ne mogu koristiti svoj pametni telefon (Choy i sur., 2007). Čak je predloženo da se nomofobija uključi u DSM-5 kao situacijska fobija pod specifičnom fobijom (Yildirim i Correia, 2015).

Izraz nomofobija uveden je 2008. godine tijekom istraživanja koje je proveo britanski poštanski ured kako bi istražili korištenje pametnih telefona (Mail Online, 2008). Ovo istraživanje pokazalo je da od nomofobije pati oko 53% korisnika mobilnih telefona (Mail Online, 2008). Također je otkriveno da su muškarci skloniji nomofobiji nego žene, pri čemu je 58% muških sudionika i 48% ženskih sudionica navelo osjećaje tjeskobe kada ne mogu koristiti svoj telefon. Drugo istraživanje provedeno četiri godine kasnije (SecurEnvoy, 2012), pokazalo je da se broj ljudi koji pate od nomofobije povećao s 53% na 66%, te da su žene podložnije nomofobiji, pri čemu je 70% žena u usporedbi s 61% muškaraca izrazilo osjećaj tjeskobe kada ne mogu koristiti mobilni telefon (SecurEnvoy, 2012). To istraživanje je također istaknulo odnos dobi i nomofobije, prikazujući da je mlađa dobna skupina od 18 do 24 godine najsklonija nomofobiji sa 77% pojedinaca koji su bili identificirani kao

nomofobični, dok je druga dobna skupina, od 25 do 34 godine, uključivala 68% tako definiranih pojedinaca (SecurEnvoy, 2012).

### **1.2. Razlike u nomofobiji s obzirom na spol**

Postoji nedosljednost u istraživanjima koja prikazuju razlike u nomofobiji s obzirom na spol. Naime, neka istraživanja upućuju na to da muškarci imaju veće razine nomofobije od žena (Dixit i sur., 2010; Sharma i sur., 2019), ali prema sustavnom pregledu León-Mejía i suradnika (2021) u 24 istraživanja žene su imale veće razine nomofobije od muškaraca, dok je osam istraživanja utvrdilo da razlika u ovisnosti o spolu nije značajna (Ergin i Ozer, 2021; Jahrami i sur., 2021). Sustavni pregled radova Humood i suradnika (2021) obuhvatio je 20 istraživanja, te su prikazali da su žene i mladi pojedinci skloniji nomofobiji.

Nedavni sustavni pregled 26 istraživanja iz Azije (Patel i Kotian, 2024) pokazao je da su dječaci ovisniji o korištenju pametnog telefona i da imaju tjeskobu kada nemaju pristup mobilnom telefonu, ali mnoge uključene studije nisu istraživale razlike u nomofobiji s obzirom na spol. Navedene nedosljednosti među rezultatima studija mogu proizaći iz različitog vremena, konteksta i država ili kultura u kojem su studije provedene.

Rad León-Mejía i suradnika (2021) pokazuje da postoji nedosljednost u izvješćima kada se radi o razlikama s obzirom na spol, budući da neke studije pružaju detaljne podatke o tome koje su razlike pronađene, dok druge samo izvješćuju da su razlike s obzirom na spol bile značajne, ne govoreći o smjeru tih razlika. Štoviše, u istraživanjima često postoji vrlo asimetrična spolna distribucija koja također može iskriviti rezultate (León-Mejía i sur., 2021). Izvedeći različite organizacijske metode, León-Mejía i suradnici (2021) također su otkrili da su najviše razine nomofobije više zastupljene kod žena i mladih, te se stoga one čine ranjivijima od muškaraca i starijih osoba. Međutim, postoji mnogo istraživanja koja ne prikazuju razlike u spolu pa to otežava utvrđivanje razlike u nomofobiji između spolova (León-Mejía i sur., 2021).

### **1.3. Razlike u nomofobiji s obzirom na status romantične veze**

Iako je područje nomofobije još relativno neistraženo, ipak je iznenađujuće što nema relevantne literature koja ukazuje na razlike u nomofobiji s obzirom na status romantične veze. To se posebice odnosi na veze na daljinu gdje je primarni posrednik komunikacije kod

partnera mobilni uređaj, dok je učestalost veza na daljinu u studentskoj populaciji čak 20 – 50 % (Knox i sur., 2002). Međutim, istraživači često istražuju širi odnos između upotrebe mobilnih telefona i različitih aspekata života pojedinaca, uključujući njihove ljubavne veze. Dok se mobilni telefoni mogu koristiti u različite svrhe, održavanje odnosa dosljedno se pojavljuje kao primarni razlog za većinu poruka i telefonskih poziva (Faulkner i Culwin, 2005). Negdje između pola i dvije trećine svih tekstualnih poruka namijenjeno je održavanju prijateljstava, romantičnih veza i drugih društvenih kontakata (Faulkner i Culwin, 2005). Stoga je komunikacija mobilnim telefonom česta u romantičnim vezama (Coyne i sur., 2011). Nadalje, 21% parova navodi da se osjećaju bliskijima sa svojim partnerom zbog online komunikacije ili tekstualnih poruka (Lenhart i Duggan, 2014). Najveće prepreke u mobilnoj komunikaciji predstavljaju nemogućnost viđenja lica, znakova tijela i ton glasa pošiljatelja poruke (Faulkner i Culwin, 2005). Unatoč tim nedostacima, neka istraživanja pokazuju da korištenje mobilnog telefona olakšava društvene odnose (Tulane i Beckert, 2013). Mobilni telefoni su važni putevi za mlade parove da prenesu osjećaj međusobne povezanosti, te se sve više koriste za održavanje prijateljstava i romantičnih veza, čak i kada su parovi geografski blizu jedan drugog (Toma i Choi, 2016). Budući da mobilni uređaji nisu ograničeni fizičkim granicama, oni omogućuju parovima da povećaju količinu međusobne komunikacije tijekom dana (van Cleemput, 2010). Studije pokazuju da razmjena tekstualnih poruka pomaže u jačanju veza i poticanju intimnosti unutar postojećih odnosa. Kako se povećava učestalost mobilne telefonske komunikacije između para, tako raste i zadovoljstvo vezom (Ishii, 2006).

Osobe u vezama na daljinu možda će razviti višu razinu nomofobije u usporedbi sa samcima i onima koji su u vezi s partnerima geografski blizu. Mobilni uređaji im omogućavaju održavanje veze na velikim udaljenostima, čineći ih ključnima za komunikaciju i stalnu povezanost, što povećava njihovu važnost za partnere. Ling i Donner (2013) primijetili su da, iako su pozivi i poruke postali uobičajeni, njihova odsutnost može biti značajna za partnere. Romantični parovi mogu postati ovisni o mobitelima za održavanje veze, a zadovoljstvo korištenjem mobitela povezano je sa zadovoljstvom u vezi (Ishii, 2006). Iako neka istraživanja sugeriraju da osobe u vezi više koriste uređaje od samaca (Coyne i sur., 2011), zbog sve veće upotrebe pametnih telefona među mlađim generacijama, moguće je da nema razlike u korištenju mobilnih uređaja među samcima i osobama koje žive blizu partnera.

#### **1.4. Nomofobija i depresivnost, anksioznost i stres**

Već je utvrđeno da problematična uporaba pametnog telefona dovodi do nekoliko psihičkih i fizičkih problema (Yavuz i sur., 2019). Karaoglan Yilmaz i suradnici (2023) su među studentima istraživali odnose između ovisnosti o pametnim telefonima, nomofobije, depresivnosti i tjeskobe zbog društvenog izgleda, te su otkrili da nomofobija ima značajan izravan učinak na ovisnost o pametnom telefonu. Tjeskoba zbog društvenog izgleda ima značajan izravan učinak na ovisnost o pametnom telefonu i nomofobiju, a depresivnost ima značajan izravan učinak na tjeskobu zbog društvenog izgleda. Jovanović i suradnici (2011) su utvrdili pozitivnu povezanost nomofobije s anksioznosti i stresom, ali ne i sa depresivnosti, dok su Sharma i suradnici (2019) izvijestili o pozitivnoj korelaciji nomofobije s depresivnosti i anksioznošću. Također je prikazano da je 77% adolescenata izjavilo da su zabrinuti zbog toga što će ostati bez telefona (Sharma i sur., 2019). Sharma i suradnici (2019) nagađaju da je vjerojatno da će depresivni adolescenti tražiti platforme ili aplikacije za društveno umrežavanje kako bi se osjećali manje usamljeno, te da se simptomi depresivnih i anksioznih adolescenata mogu pogoršati ako doživljavaju da su životi drugih ljudi na Internetu bolji od njihovih.

Izraženija depresivna simptomatologija povezana je s pretjeranom upotrebom Interneta i češćom online komunikacijom, što se objašnjava osobinama koje karakteriziraju depresivne osobe poput niskog samopoštovanja, nemotiviranosti i potrebe za odobravanjem (Young i Rogers, 1998). Uz to, pretjerano korištenje mobilnog telefona može narušiti akademska postignuća adolescenata i pridonijeti anksioznosti (Lepp i sur., 2014). Nadalje, King i suradnici (2013) otkrili su da osobe s višim razinama anksioznosti češće koriste online komunikaciju kako bi smanjile ili upravljale svojim simptomima anksioznosti. Korištenje pametnih telefona može pomoći osobama s paničnim poremećajem da ublaže simptome napadaja panike (King i sur., 2014). Santl i suradnice (2022) sugeriraju da nomofobija može pogoršati simptome stresa, anksioznosti i depresivnosti, dok su osobe koje već doživljavaju te simptome sklonije razvoju nomofobije. Također, osobe s simptomatologijom nomofobije doživljavaju intenzivnije razine stresa kada nemaju pristup mobilnom telefonu (Samaha i Hawi, 2016). Pametni telefoni često pružaju način suočavanja s poteškoćama, što može objasniti povezanost nomofobije i stresa (Santl i sur., 2022). Također, pojedinci koji provode više vremena koristeći društvene mreže imaju više razine nomofobije i teže simptome stresa (Bodrožić Selak, 2020).

### **1.5. Nomofobija i strategije kognitivne emocionalne regulacije**

Emocionalne reakcije mogu biti prilagodljive i korisne, jer negativne emocije često potiču adaptivno ponašanje koje učinkovito rješava situacije (Keltner i Gross, 1999). Međutim, emocije ponekad nisu usklađene s trenutnom situacijom, pa zahtijevaju regulaciju (Gross, 2015). Istraživanja o regulaciji emocija fokusiraju se na strategije koje pojedinci koriste i uspoređuju ih kako bi utvrdili koje su povezane s adaptivnim ishodima (Gross, 2015).

Kognitivna regulacija emocija odnosi se na svjesni, kognitivni način rukovanja unosom emocionalno pobuđujućih informacija (Garnefski i Kraaij, 2007). To su svi vanjski i unutarnji procesi odgovorni za praćenje, procjenu i modificiranje emocionalnih reakcija (Gross, 1999). Regulacija emocija pomoću spoznaja ili misli pomaže pojedincima da zadrže kontrolu nad svojim emocijama tijekom ili nakon prijeteci ili stresnih događaja (Garnefski i sur., 2004). Iako je sposobnost naprednog razmišljanja i reguliranja emocija kroz kogniciju univerzalna, postoje velike individualne razlike u količini kognitivne aktivnosti i sadržaju misli kojima ljudi reguliraju svoje emocije kao odgovor na životna iskustva, događaje i stresore (Garnefski i Kraaij, 2007). Emocionalna regulacija uključuje strategije koje pojedinci koriste za upravljanje emocijama, bilo da ih smanjuju, održavaju ili povećavaju. Te strategije su ključne za emocionalni, kognitivni i društveni razvoj te otpornost (Gross, 2001). Kada su strategije neprikladne, mogu doprinijeti razvoju emocionalnih poremećaja. Postoje svjesne i nesvjesne strategije koje mogu biti kognitivne ili bihevioralne. Primjerice, reprocjena je adaptivna strategija koja poboljšava emocionalne ishode, dok su strategije poput ruminacije povezane s negativnim emocionalnim stanjima poput depresivnosti i anksioznosti (Gross, 2001).

*Upitnik kognitivne emocionalne regulacije – CERQ* mjeri devet kognitivnih strategija koje se koriste nakon negativnih životnih događaja, a to su samookrivljavanje, prihvaćanje, ruminacija, pozitivno refokusiranje, preusmjeravanje na planiranje, pozitivna reprocjena, stavljanje u perspektivu, katastrofiziranje i okrivljavanje drugih (Garnefski i Kraaij, 2007). Garnefski i suradnici (2001) grupirali su tih devet strategija u adaptivne i manje adaptivne strategije regulacije. Adaptivne strategije su prihvaćanje, pozitivno refokusiranje, preusmjeravanje na planiranje, pozitivna reprocjena i stavljanje u perspektivu, dok su manje adaptivne strategije samookrivljavanje, ruminacija, katastrofiziranje i okrivljavanje drugih. Osobe koje usvajaju adaptivne strategije prijavljuju manje simptoma depresivnosti i anksioznosti nego osobe koje koriste manje adaptivne strategije (Garnefski i sur., 2001). U

konfirmatornoj faktorskoj analizi francuskog, kao i hrvatskog prijevoda ovog upitnika utvrđeno je da se strategije kognitivne regulacije mogu podijeliti u dvije teoretski odvojene vrste: adaptivne i manje adaptivne (ili neadaptivne) strategije regulacije (Jermann i sur., 2006; Soldo i Vulić–Prtorić, 2018).

Dosadašnja istraživanja nisu često ispitivala povezanost između nomofobije i različitih strategija kognitivne emocionalne regulacije, a nijedno nije provjeravalo povezanost s nomofobijom korištenjem *Upitnika kognitivne emocionalne regulacije (CERQ)*. Međutim, nekoliko istraživanja je provjeravalo odnos između strategija iz *CERQ*-a i problematične upotrebe pametnih telefona te ovisnosti o Internetu. Rodríguez-García i suradnici (2020) potvrdili su da nomofobija značajno utječe na mentalno zdravlje pojedinca i povezana je s raznim psihičkim problemima kao što su anksioznost, depresija i iritabilnost. Može se pretpostaviti da pojedinci s izraženom nomofobijom imaju poteškoće u obradi emocionalnih informacija i slabije emocionalne vještine. Osobe koje se teško nose s negativnim emocijama često se okreću Internetu i društvenim mrežama, što može dovesti do ovisničkog ponašanja i visokih razina nomofobije (Kun i Demetrovics, 2010). Engelberg i Sjoberg (2004) otkrili su da su ovisnici o Internetu lošiji u dekodiranju i prepoznavanju emocija, a Santl i suradnice (2022) su prikazale da ljudi s nižim vještinama regulacije i upravljanja emocijama prijavljuju višu razinu nomofobije. U istraživanju Safaria i suradnica (2023) utvrđena je negativna povezanost nomofobije i emocionalne regulacije. Stoga se može pretpostaviti da osobe s problematičnim korištenjem pametnih telefona doživljavaju ozbiljnije psihološke probleme upravo zbog loših, neprilagodljivih strategija emocionalne regulacije (Gržan, 2021).

## **2. CILJ**

Budući da postoje nekonzistentni nalazi o razlikama u nomofobiji s obzirom na spol te da nisu istražene razlike u nomofobiji s obzirom na status romantične veze, cilj ovog istraživanja je ispitati razlike u nomofobiji s obzirom na spol i status romantične veze te povezanost nomofobije s depresivnosti, anksioznosti, stresom i strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

### **3. PROBLEMI**

1. Ispitati postoji li razlika u nomofobiji između muškaraca i žena.
2. Ispitati postoji li razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski), u vezi na daljinu).
3. Ispitati postoji li povezanost nomofobije s depresivnosti, anksioznosti i stresom.
4. Ispitati postoji li povezanost nomofobije sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

### **4. HIPOTEZE**

1. Pretpostavlja se da će žene imati veće rezultate na upitniku nomofobije od muškaraca. Sustavni pregledi León-Mejía i suradnika (2021) i Humood i suradnika (2021) pokazali su da žene u većini istraživanja imaju veće razine nomofobije u usporedbi s muškarcima.
2. Pretpostavlja se da će sudionici koji su u vezi na daljinu imati najveće rezultate na upitniku nomofobije, dok neće biti razlike u nomofobiji između ispitanika koji nisu u vezi i ispitanika u vezi u kojoj partneri stanuju geografski blizu. Iako i samci i osobe u vezi s partnerom koji živi geografski blizu koriste mobilne uređaje, osobe u vezi na daljinu vjerojatno će češće koristiti mobitel i biti sklonije nomofobiji, jer je to njihov glavni način komunikacije s partnerom (Toma i Choi, 2016).
3. Pretpostavlja se da će postojati značajna pozitivna povezanost između nomofobije i depresivnosti, anksioznosti i stresa, odnosno da će veći rezultat na upitniku nomofobije biti praćen većim rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa. Jovanović i suradnici (2011) utvrdili su pozitivnu povezanost nomofobije s anksioznosti i stresom, dok su Amandeep i suradnici (2019) izvijestili o pozitivnoj povezanosti nomofobije i depresivnosti.
4.
  - a) Pretpostavlja se da će veći rezultat na upitniku nomofobije biti praćen većim rezultatima na subskalama manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih. Osobe s izraženijom nomofobijom često imaju poteškoće u obradi emocionalnih

informacija (Kun i Demetrovics, 2010), te su Santl i suradnice (2022) pokazale da osobe s nižim vještinama emocionalne regulacije prijavljuju višu razinu nomofobije.

- b) Pretpostavlja se da će veći rezultat na upitniku nomofobije biti praćen manjim rezultatima na subskalama adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, preusmjeravanja na planiranje, stavljanja u perspektivu i pozitivne reproccjene. Korištenje adaptivnih strategija pomaže u smanjenju simptoma depresije i anksioznosti te omogućuje bolju regulaciju emocija i učinkovitije suočavanje s negativnim iskustvima (Garnefski i sur., 2001). Stoga, osobe koje češće koriste adaptivne strategije obično bolje upravljaju svojim emocijama i imaju manju vjerojatnost za razvoj nomofobije (Safaria i sur., 2023).

## **5. METODOLOGIJA**

### **5.1. Sudionici**

Korišten je prigodni i namjerni uzorak, te je istraživanje provedeno na učenicima srednjih škola i studentima u RH. Sudionici su regrutirani putem Interneta i u jednoj srednjoj školi u Zadru u ožujku 2024. Za sudjelovanje učenika srednje škole u istraživanju dobiveno je odobrenje ravnateljice srednje škole.

Uzorak se sastojao od 158 sudionika, od toga 103 žene (65,19%) i 51 muškarca (32,28%), te su četiri osobe označile „Ne mogu/ ne želim se izjasniti“ (2,53%; ove osobe nisu uključene u statističku analizu podataka kada se analizirao spol sudionika). Dob sudionika ovog istraživanja bila je u rasponu od 16 do 28 godina ( $M=19,53$ ;  $SD=2,35$ ). Od ukupnog uzorka, 73 sudionika su bili srednjoškolci (46,20%), a 85 sudionika su bili studenti (53,80%). U trenutku ispitivanja 20,89% sudionika je pohađalo 3. razred srednje škole, 25,95% sudionika je pohađalo 4. razred srednje škole, 12,66% sudionika je bilo na 1. godini prijediplomskog studija, 13,29% na 2. godini prijediplomskog studija, 19,62% na 3. godini prijediplomskog studija, 5,06% na 1. godini diplomskog studija, 0,63% na 2. godini diplomskog studija, 0,63% na 6. godini integriranog studija i 1,27% sudionika je bilo na apsolvantskoj godini. Što se tiče statusa romantične veze, 96 sudionika se izjasnilo da nisu u vezi (60,76%), 44 ih se izjasnilo da su u vezi (geografski bliski; 27,85%) te ih se 15 izjasnilo da su u vezi na daljinu (9,49%). Treba napomenuti kako se šest sudionika izjasnilo da su u braku (3,80%), no troje ih je kasnije svrstano pod kategoriju „u vezi – geografski bliski“ zbog same geografske blizine, te je troje isključeno iz analize jer su to označili srednjoškolci. Dob



sudionika pri dobivanju prvog pametnog telefona bila je u rasponu od 5 do 16 godina ( $M=10,90$ ;  $SD=2,10$ ). Također, sudionici u prosjeku koriste mobilni uređaj 5,76 sati po danu ( $SD=2,63$ ).

## 5.2. Mjerni instrumenti

Upitnik je formuliran u Google Formsu, te je uključivao sljedeće:

1. Kratki upitnik o sociodemografskim značajkama (spol i dob), studijskom usmjerenju ili srednjoj školi, godini studija ili razreda srednje škole i statusu romantične veze. Također su bila postavljena pitanja o dobi kada je dobiven prvi pametni telefon i vremenu korištenja mobilnog uređaja po danu.

Status romantične veze ispitan jednostavnim pitanjem „Koji je Vaš trenutni status romantične veze?“. Ponuđena su četiri odabira – samac, u vezi na daljinu, u vezi (geografski bliski) i u braku.

Neka istraživanja su ispitivala ovaj način prikupljanja podatka o statusu romantične veze, jer postoje individualne razlike u definiranju statusa romantične veze, odnosno neki ljudi različito percipiraju što znači veza na daljinu, te kolika je geografska udaljenost potrebna da bi se veza tako definirala. U nekim istraživanjima su istraživači definirali što znači biti uključen u vezu na daljinu u smislu kilometara (ili milja) koje razdvajaju partnere (npr. više od 80 km, tj. 50 milja), dok su neke studije omogućile sudionicima da sami odrede status odnosa (Sahlstein, 2004). Međutim, Sahlstein (2004) je zaključila da je bolje prepustiti identifikaciju samim ispitanicima nego određivati vezu na daljinu pomoću doslovne geografske udaljenosti jer se tako izbjegava potencijalno netočna kategorizacija parova korištenjem graničnih vrijednosti prijeđenih kilometara izvedenih iz istraživanja. Uz to, Dellmann-Jenkins i suradnici (1994) primjetili su da postoji dosljednost u označavanju između kriterija koje su odredili istraživači i kriterija koje su odredili sudionici.

2. *Upitnik nomofobije* (NMP-Q; Nekić i Bodrožić Selak, 2022) kojim se ispituje strah od nedostupnosti pametnih telefona i nemogućnosti komuniciranja putem virtualnih mreža, te se sastoji od ukupno 20 čestica.

Izvorni upitnik na engleskom jeziku je *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q, Yildirm i Correira, 2015), dok se u ovom istraživanju koristila verzija ovog upitnika prevedena na hrvatski jezik – *Upitnik nomofobije* (Nekić i Bodrožić Selak, 2022). Većina istraživanja

koja se bave nomofobijom koriste upravo *Upitnik nomofobije* (NMP-Q – *Nomophobia Questionnaire*, Yildirim i Correira, 2015).

Yildirim i Correira (2015) napravili su dvofaznu studiju mješovitih metoda kako bi istražili dimenzije nomofobije te osmislili i razvili upitnik za mjerenje nomofobije. Čestice u NMP-Q razvijene su na temelju nalaza prve, kvalitativne faze istraživanja koja je otkrila dimenzije nomofobije. Zatim je NMP-Q validiran putem eksploratorne faktorske analize, kojom je dobivena struktura od četiri faktora za NMP-Q, a to su: *nemogućnost komunikacije*, *gubitak povezanosti*, *nemogućnost pristupa informacijama* i *odricanje udobnosti* (Yildirim i Correira, 2015). Iste četiri dimenzije tvore i hrvatsku verziju upitnika (Nekić i Bodrožić Selak, 2022).

Dimenzija *nemogućnost komunikacije* odnosi se na osjećaj gubitka trenutne komunikacije s ljudima i nemogućnosti korištenja usluga koje omogućuju trenutnu komunikaciju. Ova subskala sastoji se od šest čestica (npr. „Osjećao/la bih se zabrinuto jer me moja obitelj i/ili prijatelji ne bi mogli dobiti.“). *Gubitak povezanosti* je druga dimenzija nomofobije. Pet čestica pod ovom temom odražavaju osjećaje gubitka sveprisutne povezanosti koju pružaju pametni telefoni i nedostupnosti vlastitog internetskog identiteta (npr. „Osjećao/la bih se nelagodno jer ne bih bio/la u toku s društvenim mrežama i internetskim stranicama.“). Treća dimenzija je označena kao *nemogućnost pristupa informacijama*, te se odnosi na nelagodu zbog gubitka općeg pristupa informacijama putem pametnih telefona, nemogućnosti dohvaćanja informacija putem pametnih telefona i pretraživanja informacija na pametnim telefonima. Ovu subskalau čine četiri čestice (npr. „Osjećao/la bih se uznemireno kad se ne bih mogao/la koristiti svojim pametnim telefonom i/ili njegovim mogućnostima kada to poželim.“). Zadnja dimenzija koju čini pet tvrdnji je *odricanje udobnosti*, što podrazumijeva osjećaje odustajanja od udobnosti koje pružaju pametni telefoni i odražavaju želju za korištenjem pogodnosti posjedovanja pametnog telefona (npr. „Kad se ne bih mogao/la koristiti svojim pametnim telefonom, bojao/la bih se da negdje ne zalutam.“; Bodrožić Selak, 2020; Yildirim i Correira, 2015).

Pri popunjavanju ovog upitnika, zadatak sudionika jest procijeniti stupanj slaganja s pojedinim tvrdnjama na skali procjene od pet stupnjeva (od 1 u potpunosti se ne slažem, do 5 u potpunosti se slažem). Rezultati na ovom upitniku mogu se formirati kao ukupni rezultati sudionika na pojedinim subskalama, ali i na cjelokupnom upitniku kao zbroj procjena. Pri tome viši rezultat na svakoj subskali ili na cijelom upitniku označava višu razinu pojedine dimenzije nomofobije. S obzirom na dobiveni ukupni rezultat na cijelom

upitniku, mogu se kategorizirati odgovori sudionika ovisno o izraženosti nomofobije, pa tako najmanji rezultat označava odsustvo nomofobije, dok najviši rezultat predstavlja ozbiljnu razinu nomofobije (Nekić i Bodrožić Selak, 2022). Za potrebe ovog istraživanja, koristio se samo ukupni rezultat na cijelom upitniku.

Pouzdanost unutrašnje konzistencije (Cronbach alpha) u izvornoj engleskoj verziji ovoga upitnika iznosila je .945 (Yildirim i Correia, 2015), dok se hrvatskoj verziji upitnika kretala od .67 do .91, a pouzdanost cijele skale iznosila je .92 (Bodrožić Selak, 2020). Također, Yildirim i Correia (2015) su usporedili rezultate dobivene s NMP-Q s onima iz *Upitnika uključenosti mobilnih telefona (MPIQ)* te pokazali da postoji značajna povezanost između rezultata od .710. Svi istaknuti rezultati upućuju na valjanost i pouzdanost ovog upitnika.

3. *Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS; Reić Ercegovac i Penezić, 2012)* sastoji se od 42 čestice. Skala ima trofaktorsku strukturu i sastoji se od subskala depresivnosti, anksioznosti i stresa, od kojih svaka ima 14 čestica.

Lovibond i Lovibond (1995) razvili su izvornu *Depression Anxiety Stress Scales – DASS* u pokušaju da razriješe neke od poteškoća oko definiranja i mjerenja anksioznosti i depresivnosti. Skala za samoprocjenu depresivnosti i anksioznosti pokriva cijeli raspon sržnih simptoma anksioznosti i depresivnosti, zadovoljava psihometrijske kriterije i omogućuje diskriminaciju između skala (Lovibond i Lovibond, 1995). U ovom istraživanju korištena je prevedena verzija ove skale – *Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS)* (Reić Ercegovac i Penezić, 2012).

Skala *DASS* je razvijena na uzorku adolescenata i odraslih pojedinaca. Subskala *depresivnost* odnosi se na simptome beznadnosti, vlastitog obezvrjeđivanja, apatije i nedostatka interesa (npr. „Osjećam da se nemam čemu veseliti.“). Subskala *anksioznost* odnosi se na pobuđenost autonomnog sustava te situacijsku anksioznost (npr. „Toliko se uznemirim u nekim situacijama da osjetim golemo olakšanje kada prođu.“). Dok subskala *stres* obuhvaća pokazatelje poteškoće opuštanja, kronične, nespecifične pobuđenosti i uznemirenosti (npr. „Teško podnosim kada me nešto prekine u obavljanju nekog posla.“; Reić Ercegovac i Penezić, 2012). Koeficijenti pouzdanosti za skalu depresivnosti kreću se od .71, za subskalu anksioznosti .79 te .81 za subskalu stresa. Što se tiče valjanosti, Lovibond i Lovibond (1995) su ustanovili povezanost subskale anksioznosti s *Beckovim inventarom anksioznosti (BAI)* od 0,81, dok je korelacija subskale depresivnosti s *Beckovom skalom depresivnosti* 0,74. Ispitanici odgovaraju označavanjem odgovarajućega broja na skali Likertova tipa s četiri stupnja, od 0 – uopće

se ne odnosi na mene, do 3 – potpuno se odnosi na mene. Ukupan rezultat oblikuje se kao zbroj procjena po pojedinim subskalama.

4. *Upitnik kognitivne emocionalne regulacije (CERQ; Soldo i Vulić–Prtorić, 2018)* razvili su Garnefski i suradnici (2001), te upitnik mjeri kognitivnu komponentu suočavanja, odnosno svjesne strategije emocionalne regulacije. Oni razlikuju devet kognitivnih strategija unutar *Upitnika kognitivne emocionalne regulacije (CERQ)*, a to su *samookrivljavanje, prihvaćanje, ruminacija, pozitivno refokusiranje, preusmjeravanje na planiranje, pozitivna reprocjena, stavljanje u perspektivu, katastrofiziranje* te *okrivljavanje drugih*.

Subskala *samookrivljavanje* odnosi se na zaokupljenost mislima o vlastitim pogreškama i sklonost pojedinca da okrivljuje sebe za negativna iskustva (npr. „Osjećam da sam ja odgovoran/a za to što se dogodilo“). Subskala *prihvaćanje* obuhvaća razmišljanje o tome kako nije moguće promijeniti ono što se dogodilo i prihvaćanje da život ide dalje (npr. „Mislim da moram prihvatiti situaciju.“). Zatim *ruminacija* podrazumijeva neprekidno razmišljanje o osjećajima i mislima vezanima uz negativan događaj (npr. „Često razmišljam o tome kako se osjećam u vezi toga što mi se dogodilo.“), dok *pozitivno refokusiranje* znači razmišljanje o drugim, ugodnijim stvarima umjesto o stvarnome događaju (npr. „Razmišljam o ugodnijim stvarima koje nemaju veze s događajem.“). Subskala *preusmjeravanje na planiranje* odnosi se na razmišljanje o koracima koje je potrebno poduzeti kako bi se pojedinac suočio s događajem (npr. „Razmišljam o tome kako se najbolje mogu nositi sa situacijom.“), a subskala *pozitivna reprocjena* na razmišljanje o pridavanju pozitivnoga značenja događaju u smislu osobnoga razvoja (npr. „Mislim da mogu naučiti nešto iz te situacije.“). Sedma dimenzija *stavljanje u perspektivu* podrazumijeva umanjivanje ozbiljnosti situacije njezinim uspoređivanjem s drugim događajima i iskustvima (npr. „Mislim da to i nije bilo tako strašno u odnosu na druge stvari.“), a *katastrofiziranje* se odnosi na eksplicitno isticanje i naglašavanje katastrofičnosti situacije (npr. „Stalno razmišljam kako je strašno to što mi se dogodilo.“). Zadnja subskala *okrivljavanje drugih* obuhvaća misli prebacivanja krivnje na druge za ono što je pojedinac iskusio (npr. „Razmišljam o pogreškama drugih u toj situaciji.“; Garnefski i Kraaij, 2007; Soldo i Vulić–Prtorić, 2018).

Autori izvornog upitnika na engleskom jeziku naveli su dobru unutarnju pouzdanost, test-retest pouzdanost te diskriminantnu i konvergentnu valjanost upitnika (Garnefski i sur., 2001). Pouzdanosti tipa unutarne konzistencije (Cronbach alfa) kretala su se u rasponu od .73 do .89 pri validaciji hrvatske verzije upitnika (Soldo i Vulić–Prtorić,

2018). Ovi rezultati upućuju na visoku pouzdanost adaptiranoga *Upitnika kognitivne emocionalne regulacije*, te na dobre metrijske karakteristike.

Izvorni upitnik *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ* (Garnefski i Kraaij, 2007) sastoji se od 36 čestica koje se raspoređuju na devet različitih subskala, i to po četiri čestice za svaku subskalu, dok se verzija na hrvatskom jeziku sastoji od 35 čestica, odnosno s jednom česticom manje kod subskale *prihvatanje*. Ispitanici na ljestvici od 5 stupnjeva (od 1 – nikada do 5 – uvijek) označavaju koliko često nakon neugodnoga iskustva koriste svaki od opisanih načina razmišljanja. Rezultat se dobiva zbrajanjem specifičnih stavki za svaku kognitivnu strategiju, te visoki rezultat ukazuje na čestu upotrebu određene strategije, dok niski rezultat pokazuje rijetku primjenu te strategije. CERQ se također može koristiti za mjerenje općega stila suočavanja. Za korištenje ovog upitnika je dobiveno odobrenje autora izvorne verzije upitnika (Garnefski i Kraaij, 2007).

### **5.3. Postupak**

Upitnik je bio konstruiran u programu Google Forms, te su ga ispitanici rješavali na svojim mobilnim uređajima ili laptopima. Na samom početku, sudionicima istraživanja bilo je istaknuto da je ispunjavanje upitnika dobrovoljno, anonimno te da će se prikupljeni podaci obrađivati isključivo na grupnoj razini. Također, zamoljeni su da na postavljena pitanja odgovaraju iskreno. Ispitanici su prvo ispunili *Upitnik nomofobije*, zatim *Skalu depresivnosti, anksioznosti i stresa*, *Upitnik kognitivne emocionalne regulacije (CERQ)* te kratki upitnik o sociodemografskim značajkama. Na samom kraju upitnika bila je prikazana zahvala na sudjelovanju. Vrijeme trajanja ispunjavanja upitnika je bilo oko 15 minuta.

Istraživanje je bilo provedeno u online obliku, te je upitnik podijeljen na Internet platformama koje studenti i/ili učenici srednje škole često pregledavaju (npr. *Facebook, Instagram, WhatsApp*). Postavljanje poveznice za upitnik na Internet platformama je većinom bilo predviđeno za studente jer postoje velike javne studentske grupe koje odobravaju ovakve objave. Za srednjoškolce je organizirana posjeta u jednu srednju školu u Zadru, budući da su grupe za srednjoškolce na Internet platformama obično manje i privatne, te ne obuhvaćaju veliki broj učenika. Učenici srednje škole rješavali su upitnik na svojim mobilnim uređajima, a poveznica na upitnik je napravljena u obliku QR koda kako bi ju učenici mogli skenirati mobilnim uređajem.

## 6. REZULTATI

Korišten je računalni program *Statistica* za statističku obradu prikupljenih podataka. Prije primjene adekvatnih statističkih postupaka provjeren je normalitet distribucija rezultata, te homogenost varijanci Leveneovim testom za prvi i drugi istraživački problem. Zatim su provedene slijedeće statističke analize: *t – test za nezavisne uzorke*, *jednosmjerna analiza varijance (ANOVA) za nezavisne uzorke* te *Pearsonovi koeficijenti korelacije*. Prije prikaza statističkih postupaka u svrhu odgovora na probleme, prikazani su deskriptivni parametri za ukupan uzorak za sve korištene skale (Tablica 1).

*Tablica 1* Prikaz deskriptivnih parametara za nomofobiju, depresivnost, anksioznost i stres, te strategije kognitivne emocionalne regulacije.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Nomofobija	158	58.18	17.48	20	97
Depresivnost	158	9.78	9.86	0	42
Anksioznost	158	10.70	9.11	0	42
Stres	158	15.74	10.78	0	42
Samookrivljavanje	158	11.28	3.57	4	20
Prihvatanje	158	10.63	2.86	3	15
Ruminacija	158	12.82	4.18	4	20
Pozitivno refokusiranje	158	10.87	3.84	4	20
Planiranje	158	14.40	3.84	4	20
Pozitivna reproccjena	158	14.39	3.88	4	20
Stavljanje u perspektivu	158	14.13	3.91	4	20
Katastrofiziranje	158	9.31	3.49	4	20
Okrivljavanje drugih	158	8.56	3.37	4	20

Pregledom deskriptivnih parametara, može se zaključiti kako sudionici u prosjeku imaju umjereno visoko izraženu nomofobiju na *Upitniku nomofobije (NMP-Q)*. Nadalje, depresivnost, anksioznost i stres u prosjeku su više izražene u ovom uzorku nasprem

prosječnih rezultata kod ispitivanja valjanosti ove skale (Reić Ercegović i Penezić, 2012) kod kojih je za depresivnost  $M=3,81$ , anksioznost  $M=5,75$  i stres  $M=10,99$ . Prosječni rezultati strategija kognitivne emocionalne regulacije relativno se slažu s rezultatima koje su dobile Soldo i Vulić-Prtorić (2018), osim za samookrivljavanje ( $M=13,62$ ) i ruminaciju ( $M=14,07$ ), koje su niže u ovom istraživanju.

### 6.1.Prvi istraživački problem

Prije provođenja t – testa za nezavisne uzorke, provjerena je normalnost distribucije za pojedinačne skupine pomoću Kolmogorovog – Smirnovog testa, te su rezultati prikazani u Tablici 2, uz deskriptivne parametre.

Tablica 2 Prikaz deskriptivnih parametara i vrijednosti Kolmogorov-Smirnovljevog testa za mjere nomofobije između muškaraca i žena ( $N=154$ ).

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<b>K-S test</b>	<i>p</i>
Žene	103	62.27	15.82	20	96	.04	> .20
Muškarci	51	50.16	17.60	22	97	.12	> .20

Provedbom Kolmogorov-Smirnovljevog testa nije utvrđeno statistički značajno odstupanje od normalne distribucije rezultata nomofobije između muškaraca i žena (Tablica 2).

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, izračunat je Leveneov test za ispitivanje homogenosti varijanci zbog različitog broja sudionika u skupinama, te t – test za nezavisne uzorke kako bi se ispitalo postoji li razlika u nomofobiji između muškaraca ( $N=51$ ) i žena ( $N=103$ ).

Leveneov test ( $F=0.64$ ,  $df=152$ ,  $p=.43$ ) nije statistički značajan, što znači da su varijance grupa ispitanika homogene. Također, utvrđena je statistički značajna razlika u nomofobiji između muškaraca i žena ( $t=4.31$ ,  $df=152$ ,  $p<.01$ ). Žene su u prosjeku imale veće rezultate na upitniku nomofobije od muškaraca (Tablica 2).

### 6.2.Drugi istraživački problem

Prije provođenja jednosmjerne analize varijance (ANOVA) za nezavisne uzorke provjerena je normalnost distribucije za pojedinačne skupine, odnosno za svaku razinu nezavisne varijable (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i u vezi na daljinu) pomoću Kolmogorov – Smirnovljevog testa, te su rezultati prikazani u Tablici 3, uz deskriptivne parametre.

*Tablica 3* Prikaz deskriptivnih parametara i vrijednosti Kolmogorov-Smirnovljevog testa za mjere nomofobije s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i veza na daljinu;  $N=155$ ).

Status	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<b>K-S test</b>	<i>p</i>
romantične veze							
Samac/ica	96	59.31	17.43	23	97	.06	> .20
U vezi (geografski bliski)							
(geografski bliski)	44	55.05	16.87	22	92	.09	> .20
U vezi na daljinu							
U vezi na daljinu	15	60.47	15.50	28	90	.14	> .20

Provedbom Kolmogorov-Smirnovljevog testa nije utvrđeno statistički značajno odstupanje od normalne distribucije rezultata za sve mjere nomofobije s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i veza na daljinu; Tablica 3).

Kako bi se utvrdila homogenost varijanci za mjere nomofobije s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i veza na daljinu), proveden je Levenov test, te nije utvrđena statistički značajna razlika u varijancama skupina podataka, odnosno varijance skupina podataka su homogene ( $F=0.95$ ,  $df=2/152$ ,  $p=.39$ ).

U svrhu odgovora na drugi istraživački problem, izračunata je jednosmjerna analiza varijance (ANOVA) za nezavisne uzorke kako bi se ispitalo postoji li razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i u vezi na daljinu), a rezultati su prikazani u Tablici 4.

*Tablica 4* Rezultati jednosmjerne analize varijance za nezavisne uzorke kako bi se ispitalo postoji li razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i veza na daljinu) ( $N=155$ ).

	<b>Suma kvadrata</b>	<i>df</i>	<b>Varijanca</b>	<i>F</i>	<i>p</i>
Intercept	306216.4	1	306216.4	1047.029	0.00
Status romantične veze	633.7	2	316.9	1.083	0.34



SKR	44454.3	152	292.5
-----	---------	-----	-------

Nije utvrđena statistički značajna razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i u vezi na daljinu; Tablica 4).

### 6.3. Treći i četvrti istraživački problem

Rezultati provjere normaliteta distribucije za mjere nomofobije, depresivnosti, anksioznosti i stresa, te strategija kognitivne emocionalne regulacije prikazani su u Tablici 5.

*Tablica 5* Prikaz vrijednosti Kolmogorov-Smirnovljevog testa, indeksa asimetričnosti i spljoštenosti za mjere nomofobije, depresivnosti, anksioznosti i stresa, te strategija kognitivne emocionalne regulacije ( $N=158$ ).

	<b>Kolmogorov- Smirnovljev test</b>	<b><i>p</i></b>	<b>Asimetričnost</b>	<b>Spljoštenost</b>
Nomofobija	.05	> .20	0.11	-0.58
Depresivnost	.17	< .01	1.09	0.45
Anksioznost	.14	< .01	0.96	0.41
Stres	.07	> .20	0.51	-0.50
Samookrivljavanje	.07	> .20	0.04	-0.49
Prihvatanje	.14	< .01	-0.56	0.04
Ruminacija	.10	< .10	-0.19	-0.76
Pozitivno refokusiranje	.11	< .10	0.13	-0.16
Planiranje	.11	< .05	-0.63	-0.00
Pozitivna reprocjena	.10	< .10	-0.45	-0.38
Stavljanje u perspektivu	.11	< .10	-0.55	-0.16
Katastrofiziranje	.13	< .05	0.66	0.07
Okrivljavanje drugih	.11	< .05	0.85	0.79

Rezultati provedenog Kolmogorov-Smirnovljevog testa upućuju na značajno odstupanje većine distribucija od normalne (osim za nomofobiju, stres i samookrivljavanje). No, neki istraživači drže da je ovaj test poprilično osjetljiv i na najmanja odstupanja, što doprinosi statističkoj značajnosti, pa su zbog toga provjereni indeksi asimetričnosti i spljoštenosti. Distribucije rezultata trebaju imati asimetričnost manju od 3 i spljoštenost manju od 8 – 10 kako bi se opravdalo korištenje parametrijskih statističkih analiza (Kline, 2011). Iz Tablice 5 se može primijetiti da distribucije rezultata u ovom istraživanju zadovoljavaju navedene kriterije. Stoga je opravdano koristiti parametrijske statističke metode prilikom daljnje obrade podataka.

U svrhu odgovora na treći i četvrti istraživački problem, odnosno ispitivanja povezanosti nomofobije s depresivnosti, anksioznosti i stresom, te nomofobije sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije (Tablica 6).

*Tablica 6* Pearsonovi koeficijenti korelacije između nomofobije i depresivnosti, anksioznosti i stresa, te strategija kognitivne emocionalne regulacije ( $N=158$ ).

	<i>r</i>	<i>p</i>
Depresivnost	.26	<.01
Anksioznost	.34	<.01
Stres	.41	<.01
Samookrivljavanje	.11	>.05
Prihvatanje	.22	<.01
Ruminacija	.37	<.01
Pozitivno refokusiranje	.24	<.01
Planiranje	.15	>.05
Pozitivna reprocjena	.21	<.01
Stavljanje u perspektivu	.24	<.01
Katastrofiziranje	.45	<.01
Okrivljavanje drugih	.33	<.01

Utvrđene su statistički značajne pozitivne korelacije između nomofobije i depresivnosti, anksioznosti i stresa, odnosno veći rezultat na upitniku nomofobije je praćen većim rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa (Tablica 6).

Utvrđene su statistički značajne pozitivne korelacije između nomofobije i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije – ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih, dok nije utvrđena značajna korelacija između nomofobije i samookrivljavanja. Veće razine nomofobije upućuju na češće korištenje strategija ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih (Tablica 6).

Utvrđene su statistički značajne korelacije između nomofobije i adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije – prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, stavljanja u perspektivu i pozitivne reprocjene, dok nije utvrđena značajna korelacija između nomofobije i preusmjeravanja na planiranje. Veće razine nomofobije upućuju na češće korištenje strategija prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu (Tablica 6).

## **7. RASPRAVA**

Pripadnici prvih generacija rođenih u doba pametnih telefona i Interneta brže od starijih generacija prihvaćaju pametne telefone i provode više vremena uz njih, međutim, pretjerano korištenje ovih uređaja može dovesti do ovisnosti i uzrokovati razne psihičke, emocionalne i zdravstvene probleme od rane dobi. Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati razlike u nomofobiji s obzirom na spol i status romantične veze te povezanost s depresivnosti, anksioznosti, stresom i strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

Prvi problem bio je ispitati postoji li razlika u nomofobiji između muškaraca i žena, te je pretpostavljeno da će žene imati veće rezultate na upitniku nomofobije od muškaraca. Ova hipoteza je potvrđena. Žene su u prosjeku imale veće rezultate na upitniku nomofobije od muškaraca. Ovaj nalaz je u skladu sa mnogim drugim rezultatima istraživanja i meta analiza (Humood i sur., 2021; Kwon i sur., 2013; León-Mejía i sur., 2021), kao što je i sustavni pregled 188 istraživanja (Cilligol Karabey i sur., 2024) kojim su autori prikazali da su žene bile ovisnije o pametnim telefonima nego muškarci. Ovo je potvrđeno i u istraživanju provedenom na hrvatskim studentima od Santl i suradnica (2022), te ove rezultate objašnjavaju činjenicom da žene u prosjeku više vremena provode koristeći svoj mobilni uređaj, te da je nomofobija povezana s pretjeranim korištenjem pametnih uređaja. Žene

doživljavaju veće razine društvenog stresa te više koriste mobilne uređaje u svrhu socijalizacije, te je vjerojatnije da će razviti neki oblik ovisnosti o mobilnim uređajima u usporedbi s muškarcima (van Deursen i sur., 2015). Van Deursen i suradnici (2015) izvještavaju da žene imaju veću vjerojatnost da će razviti naviku i ovisnost pregledavanja mobilnog uređaja nego muškarci, ali ne izravno, već kroz vrstu korištenja i društveni stres, dok je sama privlačnost pametnog telefona spolno neutralna. Još jedno obrazloženje je da žene imaju više rezultate samoprocjene i stoga su svjesnije svoje ovisnosti, pa i prijavljuju veće razine nomofobije na skali (Kwon i sur., 2013).

Drugi istraživački problem bio je ispitati postoji li razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski), u vezi na daljinu). Pretpostavljeno je da će sudionici koji su u vezi na daljinu imati veće rezultate na upitniku nomofobije u usporedbi sa samcima i sudionicima u vezi u kojoj su partneri geografski bliski, dok neće biti razlike u nomofobiji između ispitanika koji nisu u vezi i ispitanika u vezi u kojoj su partneri geografski bliski. Ova hipoteza je djelomično odbačena. Nije utvrđena razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i veza na daljinu). Ovaj problem nije još istraživao, što dovodi do komplikacija kod interpretacije ovih rezultata. No, jedno od objašnjenja može biti da mladi ljudi, bez obzira na to jesu li u vezi ili ne, mogu pokazivati slične razine nomofobije jer je korištenje društvenih medija i potreba za održavanjem prijateljstava i drugih bliskih socijalnih kontakata univerzalna. Bez obzira na romantični status, svi mladi ljudi imaju snažnu potrebu za povezanošću i društvenom interakcijom. Mobiteli su ključni alat za zadovoljenje tih potreba, bilo da se radi o održavanju prijateljstava, obiteljskih veza ili romantičnih odnosa. Mladi ljudi danas odrastaju s tehnologijom i mobilni telefoni su sastavni dio njihovog života. Ova generacija je navikla biti stalno povezana, pa nomofobija može više biti povezana s njihovim načinom života nego s statusom romantične veze. Mobilni uređaji se koriste za razne svrhe koje nisu nužno povezane sa statusom romantične veze. Na primjer, za održavanje prijateljstava, komunikaciju, koordinaciju dnevnih zadataka i planova, te za samopredstavljanje, šale, čavrljanje i flert (Ling, 2004). Uz to, Wei i Lo (2006) otkrili su da se mobiteli koriste za traženje informacija, održavanje privrženosti, mobilnost i pristupačnost bliskim osobama.

Dodatno tumačenje je da usamljenost može igrati ulogu u nomofobiji tako da samci koji osjećaju veću usamljenost mogu više koristiti mobitele kako bi ju kompenzirali. Pojedinaac može koristiti virtualna okruženja kako bi se riješio usamljenosti i razvio društvene veze

(Morahan-Martin i Schumacher, 2003). Yıldız Durak (2018) je proveo istraživanje u kojemu je sudjelovalo 786 učenika srednjih škola, te je objavljeno da postoji značajna pozitivna korelacija između nomofobije i usamljenosti te da povećanje razine usamljenosti ima ulogu u ubrzavanju rizika od razvoja nomofobije.

Još jedno objašnjenje može biti mali uzorak osoba koje su u vezi na daljinu. U istraživanju je sudjelovalo samo 15 osoba u vezi na daljinu od ukupno 155 ispitanika, što može značiti da je prevalencija veza na daljinu u studentskoj populaciji manja nego što je prije navedeno (20 – 50 %; Knox i sur., 2002). To onemogućuje generalizaciju nalaza na studentsku populaciju. Da bi se donijeli konkretni zaključci, bilo bi korisno provesti dodatna istraživanja na većem uzorku, fokusirajući se samo na studente ili mlade odrasle osobe, kako bi se dobila jasnija slika o utjecaju statusa romantične veze na nomofobiju.

Treći istraživački problem bio je ispitati postoji li povezanost nomofobije s depresivnosti, anksioznosti i stresom. Pretpostavljeno je da će postojati značajna pozitivna povezanost između nomofobije i depresivnosti, anksioznosti i stresa, odnosno da će veći rezultat na upitniku nomofobije biti praćen većim rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa. Ova hipoteza je potvrđena. Veći rezultat na upitniku nomofobije praćen je većim rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa. Ovi rezultati su u suglasnosti s mnogim drugim istraživanjima, te su ove povezanosti dobro dokumentirane u literaturi (Jovanović i sur., 2011; Karaoglan Yilmaz i sur., 2023; Sharma i sur., 2019). Pozitivnu povezanost nomofobije i anksioznosti može se logično objasniti jer se nomofobija smatra kao specifična fobija koja pripada skupini anksioznih poremećaja, te pretjerano korištenje pametnih uređaja često prethodi razvoju anksioznih poremećaja, a nepostojanje tih uređaja pojačava tjeskobu (King i sur., 2010). Brojna istraživanja pokazala su da osobe koje pretjerano koriste svoje mobilne telefone češće doživljavaju epizode anksioznosti kada se nalaze na mjestima bez signala ili kada im je baterija telefona prazna (Farchakh i sur., 2021).

Augner i Hacker (2012) otkrili su značajnu pozitivnu povezanost između problematičnog korištenja telefona i razina depresivnosti, anksioznosti i stresa kod studenata. Çakmak Tolan i Karahan (2022) navode da studenti koriste pametne telefone kako bi ublažili negativne emocije povezane s depresijom, povlačeći se i ograničavajući komunikaciju licem u lice te koristeći telefone za suočavanje sa stresom i izbjegavanje negativnih emocija. U najvećoj pozitivnoj korelaciji s nomofobijom bio je stres, dok je u najmanjoj depresivnost, te su slične takve rezultate ustanovili i Çakmak Tolan i Karahan (2022). Studenti doživljavaju stres kada

ne mogu dohvatiti svoje pametne telefone, kada nisu u blizini svojih uređaja i kada im je baterija skoro prazna (Mallya i sur., 2018). Ovo se može objasniti i činjenicom da pametni telefoni često pružaju način suočavanja s teškoćama. Kada osoba doživi stres, poseže za pametnim telefonom i svim uslugama koje on pruža, a to može dovesti do njegovog pretjeranog i problematičnog korištenja (Wolfers i sur., 2020). Zbog sve većeg stresa u akademskom okruženju, srednjoškolci i studenti često koriste mobilne uređaje kako bi se udaljili od stvarnosti. Ovo im omogućava da se privremeno odmaknu od akademskih obaveza i pritisaka, pružajući im kratkotrajni bijeg i olakšanje od stresa. Uz to, sadašnje radne i akademske obaveze često se upravljaju putem pametnih telefona, te biti bez telefona može omesti produktivnost i komunikaciju, što može dovesti do stresa zbog zaostajanja ili propuštanja važnih rokova. Stoga, osobe koje više vremena provode koristeći pametne telefone imaju više razine nomofobije, a potom i veće simptome čimbenika distresa ili negativnih emocija – stresa, anksioznosti i depresivnosti (Bodrožić Selak, 2020).

Četvrti istraživački problem bio je ispitati postoji li povezanost nomofobije sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije. Pretpostavljeno je da će postojati značajna pozitivna povezanost između nomofobije i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije, kao što su samookrivljavanje, ruminacija, katastrofiziranje i okrivljavanje drugih. Ova hipoteza je djelomično potvrđena, dobivena je značajna pozitivna povezanost između nomofobije i ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih, dok nije utvrđena značajna povezanost između nomofobije i samookrivljavanja. Veće razine nomofobije upućuju na češće korištenje strategija ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih. Ovi rezultati su u skladu s nekoliko studija koje su istražile povezanost nomofobije i emocionalne regulacije (Safaria i sur., 2023; Santl i sur., 2022). Nadalje, Sharma i Singh (2024) su otkrili da su loše vještine upravljanja emocijama i regulacije u pozitivnoj korelaciji s nomofobijom. Pojedinci s višim razinama nomofobije imaju izazove u inhibicijskoj kontroli, preusmjeravanju pažnje, emocionalnoj regulaciji, samonadzoru i cjelokupnoj regulaciji ponašanja. Autori su zaključili da pretjerano oslanjanje na mobilnu tehnologiju negativno utječe na emocionalnu kontrolu (Sharma i Singh, 2024). Studije koje povezuju problematičnu upotrebu pametnih telefona i emocionalnu regulaciju predlažu da se problematični korisnici pametnih telefona mogu nositi s negativnim emocijama koristeći svoje telefone kao manje adaptivnu strategiju suočavanja, koja se odnosi na izbjegavanje i inhibiciju njihovih negativnih emocija (Elhai i sur., 2017). Garnefski i suradnici (2001) navode da ove četiri manje adaptivne strategije kognitivne regulacije emocija mogu dovesti

do psiholoških i emocionalnih problema kao što su depresija, anksioznost ili rizična ponašanja. Extremera i suradnici (2019) su u svom istraživanju na španjolskim adolescentima usporedili problematične i neproblematične korisnike pametnih telefona, te su problematični korisnici pametnih telefona prijavili značajno veće rezultate za manje adaptivne strategije kognitivne emocionalne regulacije, odnosno više samookrivljavanja, ruminacije, okrivljavanja drugih i katastrofiziranja, u usporedbi s neproblematičnim korisnicima. Ove rezultate objašnjavaju tako da je moguće da se adolescenti koji koriste neprilagodljive strategije suočavanja uključe u problematičniju upotrebu pametnog telefona kako bi izbjegli ili smanjili svoje negativne osjećaje, ali mogli bi se uključiti u pretjeranu upotrebu tehnologije i kao način da produže svoje pozitivno raspoloženje ako vjeruju da su nesposobni koristiti alternativne načine za poticanje pozitivnih emocija (Casale i sur., 2016).

Arrivillaga i suradnici (2023) su pronašli značajne pozitivne povezanosti između okrivljavanja drugih, katastrofiziranja i ruminacije, ali ne i samookrivljavanja i ozbiljnosti problematične upotrebe pametnog telefona. Slični rezultati dobiveni su i u ovom istraživanju, te se neznačajna povezanost samookrivljavanja i nomofobije može objasniti teorijom lokusa kontrole, koja tvrdi da pojedinci imaju tendenciju unutarnjeg ili vanjskog lokusa kontrole kako bi objasnili situacije koje doživljavaju (Rotter, 1966). Vanjski lokus kontrole uključuje shvaćanje ishoda kao ovisnih o vanjskim uzrocima, poput sreće, slučajnosti ili drugih ljudi, dok je unutarnja kontrola kada osoba percipira da je događaj uvjetovan njezinim vlastitim ponašanjem ili trajnim karakteristikama (Rotter, 1966). Tako samookrivljavanje implicira introspektivno preispitivanje i osjećaj odgovornosti za negativne događaje (Garnefski i sur., 2001), što se možda ne povezuje direktno s vanjskim stresorima i potrebom za stalnom povezanošću, koja je karakteristična za nomofobiju.

Zatim je pretpostavljeno da će postojati značajna negativna povezanost između nomofobije i adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije, odnosno prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, preusmjeravanja na planiranje, stavljanja u perspektivu i pozitivne reprocjene. Odnosno, da će veći rezultat na upitniku nomofobije biti praćen manjim rezultatima na subskalama prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, preusmjeravanja na planiranje, stavljanja u perspektivu i pozitivne reprocjene. Ova hipoteza je odbačena. Dobivena je značajna pozitivna povezanost između nomofobije i adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije, odnosno prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, stavljanja u perspektivu i pozitivne reprocjene, ali nije utvrđena značajna korelacija između nomofobije i preusmjeravanja na planiranje. Veće razine nomofobije upućuju na češće

korištenje strategija prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu. Ovakve neočekivane nalaze pronašli su i Cui i suradnici (2024), koji su proveli istraživanje u Kini, te otkrili da je nomofobija značajno pozitivno povezana s upotrebom strategija regulacije emocija, uključujući kognitivnu reprocjenu i ekspresivno potiskivanje. S time da se kognitivna reprocjena općenito smatra adaptivnom strategijom, a ekspresivno potiskivanje manje adaptivnom strategijom suočavanja (Cui i sur., 2024). Autori sugeriraju da studenti, bez obzira na korištenu strategiju regulacije emocija, reguliraju svoje emocije traženjem pomoći na mobitelu kada naiđu na poteškoće. Još jedno istraživanje prikazalo je da je češće korištenje strategije kognitivne reprocjene povezano s višom razinom ovisnosti o pametnom telefonu i predložili su da to može ovisiti o činjenici da strategija kognitivne reprocjene racionalizira korištenje mobilnog telefona i dovodi do ovisnosti (Wanqing i sur., 2022). Također, Extremera i suradnici (2019) nisu pronašli grupne razlike ni u jednoj od adaptivnih strategija suočavanja, odnosno oni koji su problematično koristili mobitele i oni koji nisu jednako su koristili adaptivne strategije regulacije emocija.

Preusmjeravanje na planiranje je adaptivna strategija koja se odnosi na razmišljanje o koracima koje je potrebno poduzeti kako bi se pojedinac suočio s događajem (Soldo i Vulić–Prtorić, 2018). U istraživanju Arrivillage i suradnika (2023), preusmjeravanje na planiranje bila je jedina adaptivna strategija koja je povezivala put između depresivne simptomatologije i ozbiljnosti problematične upotrebe pametnog telefona. Autori navode da u skladu s teorijom lokusa kontrole, preusmjeravanje na planiranje sugerira unutarnji lokus kontrole, odnosno da pojedinac percipira događaj da je uvjetovan njegovim vlastitim ponašanjem (Rotter, 1966). Stoga osobe koje imaju više razine nomofobije manje ili uopće ne koriste ovu strategiju jer ona može smanjiti potrebu za pretjeranom upotrebom pametnih telefona kao način suočavanja s negativnim emocijama te se ova strategija usredotočuje na to kako tu nelagodu riješiti.

Potencijalna poteškoća u ovom istraživanju je mali broj sudionika koji su u vezi na daljinu (tek 15), stoga se ovi rezultati o neznčajnoj razlici u nomofobiji s obzirom na status romantične veze ne mogu generalizirati na cijelu populaciju studenata i srednjoškolaca. Zato bi bilo zanimljivo i vrijedno istražiti ove razlike na većem uzorku. Uz to, aritmetička sredina za nomofobiju kod ispitanika koji su bili u vezi na daljinu bila je veća u usporedbi sa samcima i osobama koje su u vezi s partnerom koji živi geografski blizu.

Još jedna potencijalna poteškoća je selekcionirana skupina ispitanika koja je ispunila ovaj upitnik jer je poveznica za istraživanje podijeljena na društvenim mrežama, što je moglo i



pogoditi onu populaciju koja koristi te mreže, te i možda imaju veće razine nomofobije. No, ovdje je samo polovičan uzorak sudionika prikupljen preko društvenih mreža, te su srednjoškolci zamoljeni za sudjelovanje u istraživanju direktno u razredu, neovisno o njihovom korištenju društvenih mreža. Dostupnost upitnika putem društvenih mreža omogućila je studentima da sami odluče kada i gdje će ispuniti upitnik, što je moglo povećati njihovu motivaciju i angažman. Uz to, sudjelovanje putem društvenih mreža omogućava veću anonimnost, što može rezultirati iskrenijim odgovorima, jer sudionici mogu osjetiti manji pritisak ili strah od osude. Nasuprot tome, učenici u srednjoj školi ispunjavali su upitnik u učionici, gdje su mogli biti manje motivirani i pažljivi, budući da su se našli u situaciji u kojoj im je upitnik bio ponuđen bez njihovog prethodnog interesa. Upitnici ispunjeni u školskom okruženju mogu donijeti osjećaj nadzora ili pritiska, što može utjecati na iskrenost odgovora, odnosno sklonosti davanju socijalno poželjnih odgovora zbog prisutnosti učitelja, istraživača ili vršnjaka. Ovakvi različiti načini prikupljanja podataka mogli su stoga utjecati na kvalitetu i vrstu prikupljenih odgovora, te su ove varijacije mogle rezultirati iznenađujućim rezultatima, kao što je dobivena pozitivna povezanost adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije i nomofobije.

## **8. ZAKLJUČCI**

1. U istraživanju se pokazalo da su ženske sudionice ostvarile viši rezultat na upitniku nomofobije u odnosu na muške sudionike. One su u većoj mjeri osjećale nelagodu zbog nedostupnosti pametnih telefona i nemogućnosti komuniciranja putem virtualnih mreža, kao što je osjećaj tjeskobe kada ne mogu biti u kontaktu sa svojom obitelji i/ili prijateljima.
2. Nije utvrđena statistički značajna razlika u nomofobiji s obzirom na status romantične veze (samac/ica, u vezi (geografski bliski) i u vezi na daljinu), odnosno sudionici u vezi u kojoj partneri stanuju geografski blizu, sudionici u vezi na daljinu i samci se nisu značajno razlikovali u prosječnim rezultatima na upitniku nomofobije.
3. Veći rezultat na upitniku nomofobije praćen je većim rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa.
4.
  - a) Nije utvrđena značajna povezanost između nomofobije i manje adaptivne strategije kognitivne emocionalne regulacije samookrivljanja, no veće razine nomofobije

upućuju na češće korištenje manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih.

- b) Nije utvrđena značajna povezanost između nomofobije i adaptivne strategije kognitivne emocionalne regulacije preusmjeravanja na planiranje, no veće razine nomofobije upućuju na češće korištenje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu.

## 9. LITERATURA

- Amandeep, M. S., Mathur, D. M. i Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231–236. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_60\\_18](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18)
- Arrivillaga, C., Elhai, J. D., Rey, L. i Extremera, N. (2023). Depressive symptomatology is associated with problematic smartphone use severity in adolescents: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Cyberpsychology*, 17(3), Članak 2. <https://doi.org/10.5817/cp2023-3-2>
- Augner, C. i Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A. i Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19)
- Bodrožić Selak, M. (2020). *Neki prediktori nomofobije* [Diplomski rad]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:307687>
- Bragazzi, N. i Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/prbm.s41386>

- Çakmak Tolan, Ö. i Karahan, S. (2022). The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115–129. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.559>
- Casale, S., Caplan, S. E. i Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Chiu, S-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Choy, Y., Fyer, A. J. i Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 266–286. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.10.002>
- Cilligol Karabey, S., Palanci, A. i Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically?: A systematic review study. *Psychology, Health & Medicine*, 29(3), 631–654. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241>
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B. i Grant, D. M. (2011). “I luv u :)!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60(2), 150–162. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
- Cui, M., Wang, S., Gao, Y., Hao, Y. i Dai, H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. *Heliyon*, 10(9), e30075. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30075>

- Dellmann-Jenkins, M., Bernard-Paolucci, T. i Rushing, B. (1994). Does distance make the heart grow fonder? A comparison of college students in long-distance and geographically close dating relationships. *College Student Journal*, 28, 212–219.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. i Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. i Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207(207), 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Engelberg, E. i Sjoberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41–47. <https://doi.org/10.1089/109493104322820101>
- Ergin, Z. O. i Ozer, A. (2021). Unravelling the relation between fear of missing out, time spent on the phone, sex, alienation, and nomophobia. *Psychological Reports*, 126(1), 181–197. <https://doi.org/10.1177/003329412111043456>
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N. i Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>
- Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S. i Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLOS ONE*, 16(4), e0249890. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249890>

- Faulkner, X. i Culwin, F. (2005). When fingers do the talking: A study of text messaging. *Interacting with Computers*, 17(2), 167–185. <https://doi.org/10.1016/j.intcom.2004.11.002>
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V. i Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. i van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00083-7)
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gržan, D. (2021). *Fobija modernog doba – nomofobija i njen odnos sa psihopatološkim simptomima i nesanicom* [Diplomski rad]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:553299>
- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N. L., Husni, M. i Jahrami, H. (2021). The prevalence of nomophobia by population and by

- research tool: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Psych*, 3(2), 249–258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Ishii, K. (2006). Implications of mobility: The uses of personal communication media in everyday life. *Journal of Communication*, 56(2), 346–365. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00023.x>
- Jahrami, H., Rashed, M., AlRasheed, M. M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Alhaj, O., BaHammam, A. S. i Vitiello, M. V. (2021). Nomophobia is associated with insomnia but not with age, sex, BMI, or mobile phone screen size in young adults. *Nature and Science of Sleep*, 13, 1931–1941. <https://doi.org/10.2147/nss.s335462>
- Jermann, F., Van der Linden, M., d’Acremont, M. i Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126–131. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126>
- Jovanović, V., Žuljević, D. i Brdarić, D. (2011). The depression anxiety and stress scale (DASS-21): The structure of the negative affect in adolescents. *Engrami*, 33(2), 19–28.
- Kang, S. i Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376–387. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.024>
- Karaoglan Yilmaz, F. G., Ustun, A. B., Zhang, K. i Yilmaz, R. (2023). Smartphone addiction, nomophobia, depression, and social appearance anxiety among college students: A correlational study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00516-z>
- Keltner, D. i Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>

- King, A. L. S., Valença, A. M. i Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wmn.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. i Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. i Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V. i Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder?: Long distance dating relationships among college students. *College Student Journal*, 36(3), 364+. <https://link.gale.com/apps/doc/A95356586/AONE?u=anon~8f7630b9&sid=google Scholar&xid=376ac44c>
- Kun, B. i Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131–1160. <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- Lenhart, A. i Duggan, M. (2014). Couples, the Internet, and social media. U *Policy Commons*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://policycommons.net/artifacts/620416/couples-the-internet-and-social-media/1601623/>

- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I. i González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, *16*(5), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Lepp, A., Barkley, J. E. i Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, *31*(31), 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Ling, R. (2004). *The mobile connection: The cell phone's impact on society*. Kaufmann.
- Ling, R. i Donner, J. (2013). *Mobile communication*. John Wiley & Sons.
- Lovibond, S. H. i Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Mallya, N., Kumar, S. D. i Mashal, S. (2018). A study to evaluate the behavioral dimensions of nomophobia and attitude toward smartphone usage among medical students in Bengaluru. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, *8*(9), 1553–1557. <https://doi.org/10.5455/njpstr.2018.8.0827603092018>
- Matusik, S. F. i Mickel, A. E. (2011). Embracing or embattled by converged mobile devices? Users' experiences with a contemporary connectivity technology. *Human Relations*, *64*(8), 1001–1030. <https://doi.org/10.1177/0018726711405552>
- Morahan-Martin, J. i Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, *19*(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(03)00040-2)
- Nekić, M. i Bodrožić Selak, M. (2022). Upitnik nomofobije. U *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 11* (str. 51–61). Sveučilište u Zadru.



- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. i Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114.  
<https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Park, N., Kim, Y.-C., Shon, H. Y. i Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Patel, N. M. i Kotian, S. (2024). A systematic review base analysis on the relationship between smart phone usage and nomophobia among college students. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 6(2).  
<https://doi.org/10.56726/irjmets49435>
- Reić Ercegovac, I. i Penezić, Z. (2012). Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS). U *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Svezak 6 (str. 17–24). Sveučilište u Zadru.
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J. i López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.  
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Safaria, T., Saputra, N. E. i Arini, D. P. (2023). Data on the model of loneliness and smartphone use intensity as a mediator of self-control, emotion regulation, and spiritual meaningfulness in nomophobia. *Data in Brief*, 50, 109479.  
<https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109479>

- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 689–710. <https://doi.org/10.1177/0265407504046115>
- Samaha, M. i Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Santl, L., Brajkovic, L. i Kopilaš, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716–730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. SecurEnvoy. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Sharma, M. i Singh, B. (2024). Nomophobia unveiled: Predicting behavioural regulation functions. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 50(special issue), 28–35. <https://jiaap.in/wp-content/uploads/2024/04/3-Meghna-Sharm.pdf>
- Sharma, M., Amandeep, Mathur, D. M. i Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_60\\_18](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18)
- Soldo, L. i Vulić-Prtorić, A. (2018). Upitnik kognitivne emocionalne regulacije – CERQ. U *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 9* (str. 47–58). Sveučilište u Zadru.
- Toma, C. L. i Choi, M. (2016). Mobile media matters. *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing*. <https://doi.org/10.1145/2818048.2835204>

- Tulane, S. i Beckert, T. E. (2013). Perceptions of texting: A comparison of female high school and college students. *North American Journal of Psychology*, *15*(2), 395–404.
- van Cleemput, K. (2010). “I’ll see you on IM, text, or call you”: A social network approach of adolescents’ use of communication media. *Bulletin of Science, Technology & Society*, *30*(2), 75–85. <https://doi.org/10.1177/0270467610363143>
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. i Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior. *Computers in Human Behavior*, *45*, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wanqing, H., Fenqing, L. i Solodukho, A. (2022). Smartphone addiction and cross-cultural adjustment among overseas Chinese students: The role of emotion regulation beliefs and strategies. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009347>
- Wei, R. i Lo, V.-H. (2006). Staying connected while on the move: Cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, *8*(1), 53–72. <https://doi.org/10.1177/1461444806059870>
- Wolfers, L. N., Festl, R. i Utz, S. (2020). Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data. *Computers in Human Behavior*, *109*, 106339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M. i Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish Journal of Pediatrics*, *61*(3), 345. <https://doi.org/10.24953/turkped.2019.03.005>

- Yildirim, C. i 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>
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Young, K. S. i Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>