

# Strah od propuštanja kao medijator povezanosti pretjeranog korištenja interneta i zadovoljstva romantičnom vezom

---

Omejec, Helena

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:531361>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-13**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**STRAH OD PROPUŠTANJA KAO MEDIJATOR POVEZANOSTI  
PRETJERANOG KORIŠTENJA INTERNETA I ZADOVOLJSTVA  
ROMANTIČNOM VEZOM**

Diplomski rad

Helena Omejec

Mentorica: prof. dr. sc. Dinka Čorkalo Biruški

Zagreb, 2020.

## Sadržaj

Uvod .....	4
Cilj .....	11
Problemi istraživanja i hipoteze .....	11
Metoda .....	12
Uzorak .....	12
Postupak .....	13
Mjerni instrumenti .....	14
Upitnik procjene veze .....	14
Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 .....	15
Skala straha od propuštanja .....	16
Rezultati .....	17
Karakteristike instrumenata i njihove povezanosti .....	17
Medijacijski učinak straha od propuštanja .....	18
Rasprava .....	20
Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja .....	23
Zaključak .....	25
Literatura .....	26
Prilog A .....	31
Prilog B .....	32

## SAŽETAK

Strah od propuštanja kao medijator povezanosti pretjeranog korištenja interneta i zadovoljstva romantičnom vezom

Helena Omejec

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati jesu li zadovoljstvo romantičnom vezom i pretjerano korištenje interneta povezani te ispitati što se nalazi u podlozi te povezanosti. Podaci su prikupljeni online upitnikom na 533 osobe metodom snježne grude. Korišteni su Upitnik procjene veze, Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 te Skala straha od propuštanja. Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna negativna povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom i pretjeranog korištenja interneta, što znači da oni koji postižu niži rezultat na Upitniku procjene veze postižu viši rezultat na Skali generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2. Povezanost je, iako statistički značajna, niska. Nadalje, rezultati ukazuju na to da je ova veza posredovana strahom od propuštanja te da je taj medijacijski utjecaj potpun. Ovi rezultati ukazuju kako je nezadovoljstvo romantičnom vezom izvor nedovoljnog zadovoljenja potrebe za pripadanjem koje je, kroz mehanizam straha od propuštanja, povezano s pretjeranim korištenjem interneta. U ovom radu izložena su i metodološka ograničenja te preporuke za buduća istraživanja.

Ključne riječi: zadovoljstvo romantičnom vezom, internet, strah od propuštanja

## ABSTRACT

Relationship satisfaction and problematic internet use: the mediating role of fear of missing out

Helena Omejec

The aim of this study was to investigate whether relationship satisfaction and excessive internet use correlate, and to examine what underlies this connection. Data was collected through an online questionnaire on 533 people using the snowball method. The Relationship Assessment Scale, Generalised Problematic Internet Use Scale 2 scale, and the Fear of Missing Scale were used. The results indicate that there is a statistically significant negative correlation between romantic relationship satisfaction and excessive internet use, meaning that those who score lower on the Relationship Assessment Scale score higher on the Generalised Problematic Internet Use Scale 2. The correlation, though statistically significant, is low. Furthermore, the results indicate that this link is mediated by fear of missing out and that this mediation is total. These results indicate that dissatisfaction with a romantic relationship is a source of insufficient satisfaction of the need to belong, which, through the mechanism of fear of missing out, is associated with excessive internet use. This paper also outlines the methodological limitations and recommendations for future research.

Keywords: relationship satisfaction, internet, fear of missing out

## Uvod

Potreba za ljubavlju i pripadanjem jedna je od osnovnih ljudskih potreba, a jedan od načina kako se ona može zadovoljiti jest kroz romantični odnos. Romantični odnos obilježava česta, dobrovoljna interakcija jačeg intenziteta od drugih interpersonalnih odnosa, uz česta iskazivanja ljubavi i seksualna ponašanja koja mogu biti trenutna ili očekivana (Furman i Collins, 2007; prema Kovačević, 2018). Romantična veza u zapadnom je društvu najvažnija veza u odrasloj dobi (Spielman i sur., 2013), odnosno dolazi do pada važnosti obiteljskih i prijateljskih odnosa i intenzivnog porasta važnosti romantične veze. Pomalo zabrinjavajući podatak jest da je u zapadnom društvu čak važniji status veze od njezine kvalitete (Spielman i sur., 2013), odnosno važnijim se percipira da osoba ima romantičnog partnera, nego da je ta veza kvalitetna.

Što zapravo vezu čini kvalitetnom i uspješnom? Manning (2006; prema Valenzuela, Halpern i Katz, 2014) navodi osam karakteristika koje obilježavaju sretnu dugoročnu vezu: 1) ulaganje u dobrobit partnera, 2) poštovanje, 3) divljenje, 4) seksualna želja, 5) intimnost, 6) posvećenost, 7) ekskluzivnost (nepostojanje drugih potencijalnih partnera, op.a.) te 8) razumijevanje. Kada neke od navedenih karakteristika nisu zadovoljene, osoba se može osjećati nevoljeno i nezadovoljno u odnosu. Iako su svi ti pojmovi povezani u određenoj mjeri, osobito zadovoljstvo i kvaliteta odnosa, oni su često različito operacionalizirani. Prema starijim gledištima, kvaliteta veze isto je što i zadovoljstvo vezom - subjektivni osjećaj sreće koji partner doživljava u odnosu s drugim partnerom (Hawkins, 1968; prema Tadinac i sur., 2005). Spanier (1976; prema Tadinac i sur., 2005) kvalitetu veze izjednačava s prilagodbom u vezi. Danas je vjerojatno najčešće korišten pristup koji koristi partnersku procjenu kvalitete odnosa i to kao globalnu procjenu ili kao procjenu niza dimenzija (Tadinac i sur., 2005). Zadovoljstvo vezom, koje se može definirati kao "stupanj u kojem partneri percipiraju da njihov partner zadovoljava njihove potrebe i želje" (Peleg, 2008, str. 388; prema Roberts i David, 2016), se također operacionalizira na različite načine. Neki autori tu mjeru svode na jedno jedino direktno pitanje, dok neki preferiraju veći broj čestica. Međutim, istraživanja su pokazala da postoje visoke korelacije između mjera zadovoljstva vezom kad se koristi samo jedna čestica ili kad se koristi više njih (Petrović, 2002; Feil, 2002; prema Tadinac i sur., 2005).

Na koji god se način mjerilo, istraživanja pokazuju da iskazani osjećaj zadovoljstva u vezi produbljuje komunikaciju, vodi većoj bliskosti i samootkrivanju (Anderson i Emmers-Sommer, 2006). Neki od prediktora zadovoljstva vezom su percipirana sličnost, intimnost, povjerenje, zadovoljstvo komunikacijom i posvećenost (Anderson i Emmers-Sommer, 2006).

Svijet grabi naprijed ogromnim koracima, tehnologija se razvija brže nego ikada te je bitno romantične veze proučavati u kontekstu u kojem se nalaze, odnosno iz perspektive 21. stoljeća i tehnološki uznapredovalog svijeta koji se sve više oslanja na virtualne mogućnosti. Mnogi danas ne mogu zamisliti svijet bez interneta - probude se i prvo uzimaju svoje mobitele kako bi provjerili najnovije vijesti, a posljednja stvar koju čine prije spavanja jest ponovno provjeravanje događanja koja su potencijalno propustili u proteklom danu. Prema nekim podacima, preko 40% svjetske populacije ima pristup internetu. Kada se promatraju pojedinačne zemlje, osobito one zapadnog svijeta, postoci postaju neočekivano veliki - 74% američke populacije koristi internet, dok Japan drži vrh ljestvice sa čak 93% (Hussain i Pontes, 2018). Iako, kada je riječ o tehnologiji, podaci iz 2010. godine nisu niti blizu recentnima, brojke pokazuju razmjere korištenja raznih tehnologija - Roberts, Rideout i Foehr (2010; prema Schade, Sandberg, Bean, Busby i Coyne, 2013) u svom su istraživanju na američkoj mladeži dobili da su tijekom dana mladi izloženi raznim medijima (televiziji, radiju, računalu, mobitelu, novinama) čak 7 sati i 48 minuta! Budući da je od tada prošlo puno desetljeće, može se pretpostaviti da je danas ta brojka i veća. Proučavanjem specifičnije izloženosti, prema nekim podacima ljudi provedu više od dva sata dnevno gledajući u ekrane mobitela i računala (a da to nije u poslovne svrhe) (Salim, 2019). Jedno istraživanje na hrvatskoj populaciji pokazalo je da Hrvati na svojim mobitelima provedu prosječno skoro pet sati dnevno ("Znate li koliko sati dnevno provodimo na mobitelu?", 2019). Većina korisnika interneta su tzv. Milenijalci, Generacija Y, rođeni osamdesetih i devedesetih godina prošlog stoljeća te generacije koje slijede (Generacija Z i Generacija Alfa). Za razliku od Generacije X (rođene šezdesetih i sedamdesetih godina prošlog stoljeća), Y generacija je odrastala paralelno s razvitkom interneta i telefona te moderne tehnologije koristi u svakodnevnom životu bez teškoća (Gibson i Sodeman, 2014). Koliko su tehnologije oblikovale ovu generaciju može se iščitati iz nadimka "internet generacija", kako ju mnogi nazivaju,

primjerice Mike Mazzalongo u svojoj knjizi "What Under 40's want: Speaking to the Internet Generation". Preko dvije trećine od ukupnog broja korisnika interneta čine Generacija Y te skupa sa Generacijom Z (rođene devedesetih godina prošlog stoljeća te prvih godina 21. stoljeća) (Clement, 2020).

Okretanje ka intenzivnoj komunikaciji putem interneta, umjesto onoj licem-u-lice, utječe i na romantične veze, od odabira partnera (primjerice, putem aplikacija za upoznavanje potencijalnih partnera), održavanja komunikacije u vezi (primjerice, putem video poziva) te, na kraju dana, i na prekide (partneri imaju mogućnost prekid napraviti online putem).

Mandarić (2012) navodi kako je zbog stalne komunikacije i izmjene informacija povećana percepcija bliskosti među partnerima. Radi konstantne izmjene informacija, osobe u romantičnoj vezi imaju veći dojam da su "u toku" sa zbivanjima iz partnerovog života. Internet i aplikacije koje nudi pomažu lakšem i bržem početku romantičnih veza, a mnogi se slažu da imaju velike prednosti u održavanju veza na daljinu. Neka istraživanja pokazuju da korištenje društvenih mreža pospješuje kvalitetu prvih kontakata u procesu razvijanja romantičnog odnosa (Bargh i McKenna, 2004; prema Schadei sur., 2013). Zanimljiv je nalaz Foxa i Warber (2013) koji pokazuje kako je sve većem broju mladih jako bitno na Facebook-u javno objaviti status veze jer, osobito ženama, on donosi osjećaj sigurnosti, ekskluzivnosti i ozbiljnosti veze.

S druge strane, velik je broj negativnih pojava koje se povezuje s pretjeranim korištenjem tehnologije. Brojni nalazi pokazuju kako je pretjerana uporaba tehnologija povezana s manjim zadovoljstvom u romantičnoj vezi (Roberts i David, 2016). Istraživanje Valenzuele, Halperna i Katza (2014) pokazalo je pozitivnu povezanost između varijabli koje su ukazivale na niže bračno zadovoljstvo, nižu bračnu sreću, nižu kvalitetu braka i češće uporabe društvenih mreža. Uz to su oni koji su češće koristili društvene mreže također češće razmišljali o razvodu. Bitno je napomenuti kako se u ovim istraživanjima radi o korelacijama te nije moguće donositi zaključke o smjeru povezanosti. Ono na što pretjerano vrijeme provedeno online utječe jest smanjenje vremena provedenog s obitelji i prijateljima (Floros i Siomos, 2014), odnosno partnerima, što može naškoditi percipiranoj kvaliteti i bliskosti u odnosu. Često "tipkanje" može narušiti osjećaj posvećenosti ili smanjiti percepciju vremena i truda koji partner ulaže u odnos.

Facebook je, zasad, najčešće istraživana društvena mreža u kontekstu romantičnih odnosa. Pokazalo se da ga se često navodi kao izvor ljubomore u vezama te je vrijeme provedeno na Facebook-u povezano s emocijama vezanima uz ljubomoru u romantičnim odnosima (Muisse, Christofides i Desmarais, 2009). Facebook je spomenut u gotovo jednoj petini brakorazvodnih parnica u jednom britanskom odvjetničkom uredu koji se bavi rastavama (Keenan, 2009; prema Valenzuela, Halpern i Katz, 2014). Nedavno istraživanje Northrupa i Smitha (2016; prema McDaniel, Drouin i Cravens, 2017) pokazalo je da korištenje Facebooka povezano ne samo s narušenim osjećajem zadovoljstva, već i s "količinom" ljubavi koja se osjeća prema partneru. Jedno istraživanje koje se bavilo platformom Snapchat (Utz, Muscanell i Khalid, 2015; prema Kovačević, 2018) je pokazalo kako je korištenje te platforme povezano s većim razinama ljubomore nego ista ponašanja na Facebook-u, budući da se radi o privatnijoj formi komunikacije koja nudi opcije koje su pogodne za prikrivanje neprimjerenih ponašanja u vezi (op.a. poslani i primljene poruke, osim ako se namjerno ne spremaju, nestaju prilikom zatvaranja aplikacije). Ljubomoru, osim mogućeg kontakta s bivšim partnerima i/ili drugim potencijalnim partnerima (Muisse, Christofides i Desmarais, 2009), može izazvati i velika količina pozitivnog feedbacka koju partner dobije, poput velikog broja komentara i like-ova na objavljenu fotografiju ili status. Društvene mreže također omogućuju brz i neopažen nadzor aktivnosti partnera. Problematično jest što se stvara začarani krug ljubomore - provjeravajući profil svog partnera, osoba može biti izložena informacijama koje u njoj izazivaju ljubomoru. To vodi do povećanja kontrole i nadziranja partnera. Konstantno nadziranje može rezultirati dodatnom izloženošću prijetećim informacijama koje izazivaju ljubomoru, što vodi do pogoršanja kvalitete i zadovoljstva odnosom (Muisse, Christofides i Desmarais, 2009). Iako se ne može reći da korištenje društvenih mreža nužno vodi ka negativnim ishodima poput prekida ili prevare, postoji povezanost ove dvije varijable. Clayton, Nagurney i Smith (2013) pokazali su kako su konflikti oko korištenja društvenih mreža među romantičnim partnerima pozitivno povezani s preljubom i/ili prekidom. Valenzuela, Halpern i Katz (2014) također su pokazali kako je vrijeme provedeno na Facebook-u u korelaciji sa stopom prekida veza.

Kada je riječ o korištenju mobitela, riječ je o malo drugačijem konstruktumu. Mobiteli su, poput računala, zapravo samo sredstvo putem kojih se dolazi do određenih funkcija, poput društvenih mreža ili igrica. Ipak, i oni mogu odigrati bitnu ulogu u



romantičnim životima. Čak i nastajanje izraza poput “phubbing” dokaz je koliko mobiteli mijenjaju odnose. U hrvatskom jeziku prijevod ne postoji, a riječ je nastala kombinacijom riječi “phone” (mobitel) i “snubbing” (ignorirati). Radi se o zanemarivanju osobe jer je netko drugi u njenom prisustvu na mobitelu (Roberts i David, 2016). Provođenje vremena na mobitelu kada smo u društvu partnera može smanjiti broj interakcija s partnerom. Također, kada jedan partner prekida razgovor kako bi provjerio mobitel, drugome šalje implicitnu poruku o svojim prioritetima (McDaniel i Coyne, 2014). Przybylski i Weinstein (2012) pokazali su da čak i sama prisutnost mobitela u prostoriji, bez njihovog korištenja, negativno utječe na percipiranu bliskost, povezanost i kvalitetu razgovora! U istraživanju o tzv. tehnoferenciji (interferencija tehnologije tj. korištenje tehnologije kada nije primjereno), McDaniel i Coyne (2014) pokazali su kako je veće zadovoljstvo vezom povezano s većim zadovoljstvom životom te manje izraženim simptomima depresije. Tehnoferencija je bila značajno povezana s depresijom te negativno sa zadovoljstvom životom. Ahlstrom i suradnici (2012; prema Roberts i David, 2016) pokazali su kako igranje online igrice sa više igrača (engl. multiplayer) u negativnoj korelaciji sa zadovoljstvom brakom ispitanika.

Sve u svemu, velik je broj istraživanja koja, neovisno o operacionalizaciji, pokazuju kako je korištenje tehnologije negativno povezano sa zadovoljstvom romantičnom vezom (McDaniel i Coyne, 2016; McDaniel, Drouin, Cravens, 2017; Roberts i David, 2016; Valenzuela, Halpern i Katz, 2014). Naravno, budući da je riječ o korelacijskim istraživanjima nije moguće donositi zaključke o uzročno-posljedičnim vezama. Jedan mogući smjer, odnosno objašnjenje, jest da oni koji su nezadovoljni u vezi ili braku koriste društvene mreže kao izvor socijalne i emocionalne podrške, ili kao mehanizam bijega od problema (Valenzuela, Halpern i Katz, 2014). Drugi smjer povezanosti, koji dio istraživača podržava, mogao bi biti da korištenje društvenih mreža narušava dobrobit i kvalitetu odnosa kroz ovisnička ponašanja, izazivanja osjećaja ljubomore ili nezadovoljavanja potreba za bliskost tj. kroz izazivanje osjećaja neposvećenosti (Valenzuela, Halpern i Katz, 2014). Najvjerojatnije da se ipak radi o dvosmjernoj povezanosti.

Postavlja se pitanje što bi moglo biti u podlozi te povezanosti. Demircioğlu i Köse (2018) su proveli istraživanje koje je pokazalo kako je u podlozi povezanosti

nezadovoljstva romantičnom vezom i ovisnosti o društvenim mrežama zapravo nesigurna privrženost. Moguće objašnjenje za to jest da će oni s nesigurnom privrženosti, budući da su manje interpersonalno kompetentni od sigurno privrženih (Wei i sur., 2005; prema Demircioğlu i Köse, 2018), pokušati nadomjestiti offline s online komunikacijom koja im možda pruža veći osjećaj sigurnosti i kompetentnosti. Materijalizam se također spominje kao varijabla koja bi mogla biti prisutna u podlozi veze nezadovoljstva vezom i pretjeranog korištenja mobilnih telefona, barem kod studentske populacije (Ouyag i sur., 2020). Rindfleisch, Burroughs i Wong (2008; prema Ouyang i sur., 2020) hipotetiziraju kako su izražene materijalističke tendencije zapravo vanjska manifestacija nezadovoljenih osnovnih psiholoških potreba, poput potrebe za pripadanjem. Odnosno, kada se pojedinci osjećaju nesigurno i samokritično, shopping, pretjerano trošenje i nagomilavanje stvari može biti mehanizam izbjegavanja negativnih emocija. Neki autori, osobito iz područja integrativne bihevioralne terapije za parove, poput Southove, Dossa i Christensena (2010), navode konstrukt prihvaćanja kao bitan medijator u povezanosti nezadovoljstva vezom i raznih oblika ponašanja partnera, pa tako i učestalog korištenja računala i mobitela. Prihvaćanje se odnosi na konstruktivnu reakciju na partnerova ponašanja, koja nije usmjerena isključivo na korekciju neugodnih ponašanja već i na kritičko prihvaćanje i razumijevanje akcija partnera.

Sve više istraživanja koja se bave društvenim mrežama, internetom i korištenjem mobitela spominju pojam tzv. straha od propuštanja (engl. fear of missing out, FOMO). Samo ime daje naslutiti o čemu se radi - riječ je o zabrinutosti pojedinca da drugi doživljavaju lijepa, ispunjavajuća iskustva u kojima taj pojedinac nije prisutan (Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell, 2013), a karakteriziran je željom da se stalno bude u toku i upućen/a u ono što drugi rade. Čini se da je strah od propuštanja univerzalna pojava koja postoji u različitim kulturama. Na primjer, u jednom kineskom dijalektu postoji riječ kiasu koja se može prevesti upravo kao strah od propuštanja (Hodkinsom i Poropat, 2014; prema Baker, Krieger i LeRoy, 2016). Oko tri četvrtine mladih odraslih na vlastitoj je koži iskusilo fenomen straha od propuštanja (Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell, 2013). Iako je tek nedavno došao u fokus javnosti i istraživača te ga se uglavnom vezuje uz društvene mreže i pametne telefone, ovaj fenomen je prisutan odavno. U engleskom jeziku postoji izraz "Keeping up with the Joneses" (hrv. ukorak s obitelji Jones) koji se koristi od početka prošlog stoljeća, a dolazi iz istoimenog stripa

koji opisuje teškoće na koje nailazi jedna obitelj kako bi išla ukorak sa susjedima, obitelji Jones, te njihov strah i nelagodu koju doživljavaju kada to ne uspiju (Markstein, 2010). Pojavom interneta ovaj strah od propuštanja postaje sve izraženiji, osobito u mladima. Przybylski i suradnici (2013) u svom su istraživanju pokazali kako je strah od propuštanja povezan s nizom konstrukata. Tako ljudi koji pokazuju veći strah od propuštanja također pokazuju niže razine zadovoljenja osnovnih ljudskih potreba, odnosno niže razine kompetencije, autonomije, povezanosti; niže raspoloženje te niže zadovoljstvo životom (Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell, 2013).

Ljudi su društvena bića i korijen straha od propuštanja zapravo nije neobičan - postoji urođena potreba za pripadanjem i formiranjem grupnog identiteta putem dijeljenja informacija. Prirodno je i da se može javiti briga ukoliko postoji potencijal da pojedinac ne pripada grupi ili u njoj nije dovoljno aktivan. Problem, ipak, nastaje kada ta briga postaje preintenzivna i neopravdana (Alutaybi, McAlaney, Stefanidis, Phalp i Ali, 2018). Pretpostavka jest da su izvor straha od propuštanja zapravo već spomenute nezadovoljene potrebe, pri čemu su oni koji nemaju dovoljno zadovoljene osnovne potrebe (kompetencija, autonomija i pripadanje) pod većim rizikom razvitka straha od propuštanja. Odnosno, strah od propuštanja ima medijatorsku ulogu u vezi deficita u psihološkim potrebama i korištenja društvenih mreža. Dakle, Przybylski (2013) je sa suradnicima pokazao kako strah od propuštanja ima medijatorsku ulogu između indikatora dobrobiti i korištenja društvenih mreža, i to kod tri indikatora: zadovoljenje osnovnih potreba, raspoloženje te zadovoljstvo životom. Alt (2015; prema Oberst, Wegmann, Stodt, Brand i Chamarro, 2017) također dokazuje medijatorsku ulogu straha od propuštanja, i to u povezanosti korištenja ekstrinzičnih motivacijskih faktora i društvenih mreža. Beyens, Frison i Eggermont (2016), navode strah od propuštanja kao podlogu povezanosti potreba za pripadanjem i popularnošću, te korištenja Facebook-a. Postoji negativna povezanost između pozitivne i otvorene komunikacije roditelja i djece te pretjerane uporabe interneta, pri čemu strah od propuštanja također ima medijatorsku ulogu (Alt i Boniel-Nissim, 2018).

Iz svih ovih navedenih nalaza vidljivo je da je strah od propuštanja u podlozi povezanosti varijabli koje ukazuju na narušenu dobrobit/nezadovoljene osnovne potrebe i varijabli koje se tiču korištenja interneta/mobitela. I nezadovoljstvo u romantičnoj vezi može se

promatrati kao indikator narušene dobrobiti. Pretpostavka jest da su oni pojedinci, čija je dobrobit narušena, ranjiviji i vulnerabilniji, te pod većim rizikom od razvijanja snažnijeg straha od propuštanja (Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell, 2013). Ova veza nastaje jer u odnosu koji osobu ne zadovoljava, osoba može osjećati da ne pripada, da nešto nedostaje, odnosno nezadovoljstvo vezom može izazvati osjećaj deprivacije. Ti osjećaji potom mogu osobu voditi u doživljaj straha da nije uključena, da nešto propušta, odnosno može se javiti strah od propuštanja. On će, pak, potaknuti pojedinca da više koristi internet kako bi ublažio taj nelagodni osjećaj da nije u toku sa zbivanjima iz svoje okoline.

## **Cilj**

Iako postoje brojne prednosti interneta i konstantne povezanosti koju internet donosi, velik broj istraživanja pokazao je kako internet, mobitel i društvene mreže snažno utječu na romantične veze - od njihova formiranja, emocija koje se javljaju u njima, do (ne)zadovoljstva samom vezom. Neka istraživanja su pokazala kako je strah od propuštanja medijator veze između raznih varijabli koje imaju veze s nezadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba i pretjeranog korištenja interneta.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost zadovoljstva vezom i pretjeranog korištenja interneta te utvrditi je li strah od propuštanja u podlozi te povezanosti.

## **Problemi istraživanja i hipoteze**

Problem 1: Ispitati povezanost zadovoljstva romantičnom vezom i pretjeranog korištenja interneta.

Hipoteza 1: Sudionici koji iskazuju niže zadovoljstvo vezom više će pretjerano koristiti internet.

Problem 2: Ispitati posreduje li strah od propuštanja vezu zadovoljstva vezom i pretjeranog korištenja interneta.

Hipoteza 2: Strah od propuštanja bit će medijator u odnosu zadovoljstva vezom i pretjeranog korištenja interneta.

## **Metoda**

### Uzorak

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 533 sudionika. Postojala su dva temeljna kriterija za odabir uzorka: sudionici su trebali biti u dobnom rasponu od 18 do 40 godina te biti u vezi/braku. Iz obrade su izuzeti oni koji nisu bili u vezi/braku te se oni koji se nisu nalazili u predviđenom dobnom rasponu te je na taj način konačni uzorak činilo 472 sudionika. Točan broj sudionika različitih sociodemografskih obilježja vidljiv je u tablici 1.

Prosječna dob sudionika iznosila je  $M = 27.22$  godine ( $SD = 5.86$ ). Većinu uzorka činili su mladi, bolje obrazovani sudionici koji žive u gradovima i zaposleni su. Većina ih je bila u vanbračnoj vezi.

Prosječna duljina trajanja veze je  $M = 54.21$  mjeseci ( $SD = 53.79$ ), što odgovara trajanju od otprilike 4.5 godine. Odgovori su se nalazili u rasponu od jednog mjeseca do 27 godina. Većina sudionika (njih 256, odnosno 54.2%) živi s partnerom/partnericom, s time da prosječna duljina trajanja zajedničkog života iznosi  $M = 49.25$  mjeseci ( $SD = 52.75$ ), dakle, oko 4.1 godine; odgovori su se nalazili u rasponu od jednog mjeseca do 20 godina. Većina sudionika nema djecu (njih 370, odnosno 78.4%).

Tablica 1  
Broj i postotak sudionika različitih sociodemografskih obilježja (N=472)

		N	%
Spol	Muški	177	37.5
	Ženski	295	62.5
Stupanj obrazovanja	NSS	1	0.2
	SSS	151	32
	VŠS	128	27.1
	VSS	182	38.6
	Poslijediplomski/doktorat	10	2.1
Veličina mjesta stanovanja	Selo	57	12.1
	Manje mjesto	62	13.1
	Manji grad	97	20.5
	Grad	40	8.5
	Veliki grad	216	45.8
Radni status	Zaposleni	270	57.2
	Nezaposleni	178	37.7
	Studenti	24	5.1
Status veze	U izvanbračnoj vezi	354	75
	U braku	118	25

Legenda: N - broj sudionika, % - postotak sudionika, NSS - niska stručna sprema, SSS - srednja stručna sprema, VŠS - viša stručna sprema, VSS - visoka stručna sprema

## Postupak

Istraživanje je provedeno primjenom online upitnika na Google obrascima krajem 2019. i početkom 2020. godine. Ispunjavanje upitnika bilo je u potpunosti anonimno i dobrovoljno, a trajalo je otprilike 10 minuta. Uzorak je prigodan te je prikupljen metodom

snježne grude, tako da je poveznica podijeljena putem Instagrama, Whatsapp-a i Facebook-a.

Uzorak je prikupljen najvećim djelom putem Facebook-a. Poveznica za online upitnik podijeljena je u sljedeće Facebook grupe: Anketalica - podijeli svoju anketu, Gajnice jučer danas sutra, Psihologijom do posla, Rodina SOS grupa za dojenje, Roditelji i nastavnici zajedno, Sisački oglasnik, Stručnjaci mentalnog zdravlja, Studentski dom "Stjepan Radic" - Sava, Šefica - neslužbeni zavod za zapošljavanje, Tražim/nudim posao, Tražim/nudim studentski posao, Trudnice 2018/2019/2020, Zakaj volim Zagreb te u Facebook grupe studenata psihologije. Navedene grupe su odabrane jer je u njima velik broj članova ciljane ciljanih obilježja – mladih do 40 godina, koji su u vezi. Poveznica je također podijeljena na Instagram-u te poslana poznanicima putem Whatsapp-a i e-mail-a. Kolege i poznanici su zamoljeni da podijele poveznicu sa svojim kolegama te u druge grupe u koje su učlanjeni.

Podaci su obrađeni u programu IBM SPSS Statistics verzija 25.

## Mjerni instrumenti

Na početku upitnika prikupljeni su podaci o sociodemografskim karakteristikama ispitanika: spol, dob, najviši završeni stupanj obrazovanja, radni status, veličina mjesta iz kojeg dolaze. Prikupljeni su podaci o obilježjima romantične veze sudionika, odnosno koliko su dugo u romantičnoj vezi, radi li se o vezi ili braku, imaju li djece, žive li s partnerom te, ukoliko žive, koliko dugo žive skupa. Za ispitivanje zadovoljstva vezom korišten je Upitnik procjene veze (Hendricks, 1988). Za ispitivanje straha od propuštanja korištena je Skala straha od propuštanja (Przybylski, Murayama, DeHann i Gladwell, 2012) dok je problematično korištenje interneta ispitano Skalom generaliziranog pretjeranog korištenja interneta 2 (Caplan, 2010).

## Upitnik procjene veze

Za ispitivanje zadovoljstva vezom korišten je Upitnik procjene veze (eng. Relationship Assessment Scale - RAS, Hendricks, 1988). Ovaj upitnik je

unidimenzionalan i prikladan za sve vrste romantičnih veza (otvorena veza, ekskluzivna veza, brak). Upitnik se teorijski se oslanja na teoriju socijalne razmjene (Levinger i Snoek, 1972; prema Nakonezny i Denton, 2008), prema kojoj je zadovoljstvo odnosom uvjetovano percepcijom dobitaka i gubitaka, (ne)ostvarenim očekivanjima od veze te usporedbom s drugim vezama. Upitnik čini sedam tvrdnji kod kojih samo čestica Koliko ste, općenito, zadovoljni Vašom vezom direktno mjeri zadovoljstvo. Ostale tvrdnje ispituju percepciju dobitaka i gubitaka u vezi (Koliko dobro Vaš partner zadovoljava Vaše potrebe, Koliko problema ima u Vašoj vezi), ostvarenje očekivanja (čestica U kojoj mjeri je Vaš odnos ispunio Vaša prvobitna očekivanja?) te usporedbu s drugim vezama (Koliko je Vaš odnos dobar u odnosu na većinu veza koje su Vam poznate?). Sudionici izražavaju u kojoj se mjeri tvrdnje odnose na njih i njihovu vezu, pri čemu 1 označava da se tvrdnja ne odnosi na njih/njihovu vezu, a 5 da se odnosi. Mogući odgovori se blago razlikuju za neke tvrdnje, primjerice na nekim česticama odgovori mogu biti nikada - jako često, a na nekima uopće ne - potpuno. Čestice, kao i mogući odgovori, vidljivi su u prilogu A. Pojedini odgovor boduje se vrijednostima od 1 do 5, a četvrta i sedma čestica boduju se obrnuto od ostalih. Ukupan rezultat se formira jednostavnim zbrojem danih odgovora na svim česticama te veći zbroj ukazuje na veće zadovoljstvo u vezi. U prvim primjenama skala je pokazala dobru pouzdanost tipa nutarnje konzistencije,  $\alpha = .86$  (Hendricks, 1988). U istraživanju Mađarić (2019) pouzdanost je iznosila  $\alpha = .85$ , a u istraživanju Točaković (2017) iznosila je  $\alpha = .92$ . Oba ova istraživanja provedena su na hrvatskoj populaciji. U ovom istraživanju pouzdanost Upitnika procjene veze iznosila je  $\alpha = .90$ .

## Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2

Problematičnu upotrebu interneta odlikuju slabo kontrolirane potrebe i ponašanja vezana uz korištenje interneta koja vode do stresa (Weinstein i Lejoyeux, 2010; prema Buconjić, 2018). Davis (2001; prema Brčić, 2018) pretjerano korištenje interneta dijeli na specifično i generalizirano, pri čemu se specifično odnosi na specifične sadržaje (npr. igranje igrica, kockanje), a generalizirano pretjerano korištenje interneta karakterizirano je provođenjem vremena online bez posebnog razloga, a da to ima negativne posljedice po pojedinca. Za ispitivanje problematičnog korištenja interneta korištena je Skala



generaliziranog pretjeranog korištenja interneta 2 (eng. The Generalised Problematic Internet Use Scale 2, GPIUS2, Caplan, 2010). Skala se sastoji od pet subskala, od kojih svaka ima po tri tvrdnje. Subskale u upitniku su: preferencija online interakcije, regulacija raspoloženja, kognitivna preokupacija, prekomjerno korištenje interneta te negativne posljedice. Primjeri čestica su: Radije komuniciram s drugima online nego u živo (licem u lice), Koristim internet da bih razgovarao/la s drugima kada se osjećam usamljeno, Kada sam offline, stalno mislim kada ću biti online. Sve čestice navedene su u prilogu B. Sudionici za svaku tvrdnju procjenjuju koliko se odnosi na njih na skali od pet stupnjeva pri čemu 1 označava "uopće se ne odnosi na mene", a 5 "u potpunosti se odnosi na mene". Moguće je računati rezultat na pojedinim subskalama (pri čemu se onda računa kao prosječna vrijednost procjene na pitanjima uključenima u pojedinu subskalu) te ukupni rezultat (koji se formira kao prosječna vrijednost procjena na cijeloj skali). Viši rezultat upućuje na izraženije problematično korištenje interneta. Pouzdanost skale se pokazala visokom u nekim istraživanjima,  $\alpha = .78 - .91$  (Laconi, Rodgers i Chabrol, 2014; prema Brčić, 2018). Pouzdanost GPIUS2 skale u ovom istraživanju iznosila je  $\alpha = .89$ .

### Skala straha od propuštanja

Za ispitivanje straha od propuštanja korištena je Skala straha od propuštanja (eng. Fear of Missing Out Scale, FoMOS, Przybylski, Murayama, DeHann i Gladwell, 2012). Skala je unidimenzionalna i sastoji se od deset tvrdnji kod kojih sudionici izražavaju koliko se tvrdnja odnosi na njih na skali od pet stupnjeva, pri čemu 1 označava "uopće se ne odnosi na mene", a 5 "u potpunosti se odnosi na mene". Čestice ispituju u kojoj mjeri sudionici osjećaju strah i brigu da propuštaju iskustva i događaje iz života njihovih prijatelja i iz šireg društvenog konteksta. Primjeri čestica su: Bojim se da moji prijatelji doživljavaju više zadovoljavajućih iskustava od mene, Zabrinem se kada saznam da se moji prijatelji zabavljaju bez mene, Postajem tjeskoban/a kada ne znam što moji prijatelji rade. Ukupni rezultat računa se tako da se zbroje odgovori i podijele s deset, odnosno računa se prosječna procjena na skali odgovora. Viši rezultat ukazuje na veće doživljavanje straha od propuštanja. Istraživanja pokazuju zadovoljavajuću pouzdanost ove skale,  $\alpha = .87 - .90$  (Przybylski, Murayama, DeHann i Gladwell, 2012). Pouzdanost skale u ovom istraživanju iznosila je  $\alpha = .84$ .

## Rezultati

### Karakteristike instrumenata i njihove povezanosti

Prije samog odgovaranja na probleme istraživanja provjerene su pretpostavke za korištenje parametrijskih postupaka. Izračunati su koeficijenti spljoštenosti i asimetričnosti. Izračunati pokazatelji nalaze se u tablici 2, kao i deskriptivna statistika rezultata. Rezultati ukazuju da neke distribucije odstupaju od normalne. Koeficijent asimetričnosti trebao bi biti unutar  $|1|$  (Bulmer, 1979), što ovdje nije slučaj kod rezultata na Upitniku procjene veze. Ipak, parametrijsku statistiku opravdano je koristiti ukoliko distribucije nisu ekstremno narušene (primjerice, bimodalnog ili U-oblika) te ukoliko očekujemo slično odstupanje u populaciji (Petz, 2004; Aron, Coups i Aron, 2006; Petz, 2004).

Tablica 2  
Prikaz deskriptivno-statističkih pokazatelja rezultata na tri korištene skale (N=472)

Skala	Broj čestica	Raspon skale	M	SD	Min	Max	Cronbach $\alpha$	$\gamma_1$	$\kappa$
RAS	7	1 - 5	30.24	4.46	10	35	0.90	-1.56	2.64
FOMO	10	1 - 5	2.4	0.74	1	5	0.84	0.57	-0.01
GPIUS2	15	1 - 5	1.88	0.67	1	4.6	0.89	0.97	0.98

Legenda: RAS - Upitnik procjene veze, GPIUS2 - Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2, M - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija, Min - minimum, Max - maksimum,  $\gamma_1$  - koeficijent asimetričnosti,  $\kappa$  - koeficijent spljoštenosti

Kako bi se utvrdile povezanosti između rezultata na različitim mjerama izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između njih. Oni su vidljivi u tablici 3. Zadovoljstvo vezom je u negativnoj korelaciji sa strahom od propuštanja ( $r(470) = -.31, p < 0.01$ ), odnosno osobe koje postižu viši rezultat na Upitniku procjene veze postižu niži rezultat na Skali straha od propuštanja. Također je vidljivo kako je potvrđena povezanost između zadovoljstva vezom i pretjeranog korištenja interneta, odnosno da je potvrđena prva hipoteza. Dakle, osobe koje postižu viši rezultat na skalama zadovoljstva vezom postižu i niži rezultat na skali generaliziranog pretjeranog korištenja interneta. Valja napomenuti da je povezanost statistički značajna, ali vrlo niska.

Tablica 3  
Pearsonovi koeficijenti korelacije između rezultata (N = 472)

	Zadovoljstvo romantičnom vezom	Strah od propuštanja	Problematično korištenje interneta
Zadovoljstvo romantičnom vezom	-	-.31**	-.13**
Strah od propuštanja		-	.57**
Problematično korištenje interneta			-

Legenda: \*\* -  $p < .01$

#### Medijacijski učinak straha od propuštanja

Kako bi se ispitaio medijacijski učinak straha od propuštanja u povezanosti kvalitete veze i prekomjernog korištenja interneta, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Vidljivo je u tablici 3 da varijable od interesa u ovom istraživanju, odnosno zadovoljstvo vezom, strah od propuštanja te problematično korištenje interneta, sve međusobno statistički značajno koreliraju. U svrhu provjere postavljene druge hipoteze provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom koraku analize uvrštene su kontrolne varijable: dob, spol, status veze, veličina mjesta stanovanja, radni status te stupanj obrazovanja. U idućem koraku je uvršteno zadovoljstvo vezom, a u trećem strah od propuštanja. Problematično korištenje interneta bilo je kriterijska varijabla. Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani su u tablici 4.

Rezultati upućuju kako postoji statistički značajan medijacijski učinak straha od propuštanja u objašnjenju povezanosti zadovoljstva romantičnom vezom i problematičnog korištenja interneta. Kontrolne varijable objašnjavaju 11% varijance problematičnog korištenja interneta, pri čemu su statistički značajan doprinos ostvarile dvije varijable, veličina mjesta ( $\beta = -.13$ ,  $p < .01$ ) i radni status ( $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ). Uvođenjem varijable zadovoljstva vezom objasnili smo dodatnih 3% varijance

problematičnog korištenja interneta. Odnosno, kontrolne varijable i zadovoljstvo vezom skupa objašnjavaju 14% varijance problematičnog korištenja interneta. Trećim korakom, odnosno uvrštavanjem straha od propuštanja, objašnjeno je dodanih 23% varijance kriterija. Standardizirani beta koeficijent zadovoljstva vezom prije uvođenja straha od propuštanja iznosio je  $\beta = -.17$ ,  $p < .01$ , a uvođenjem straha od propuštanja on postaje statistički neznačajan ( $\beta = .01$ ,  $p > .05$ ). Ovaj rezultat upućuje na to da je riječ o potpunoj medijaciji.

Tablica 4.  
Rezultati hijerarhijske regresijske analize (N=472)

Prediktori		1. korak	2. korak	3. korak
Kontrolne varijable	$\beta$			
Dob		-.12	-.17**	-.11*
Spol		.07	.06	.01
Status veze		-.05	-.04	-.001
Veličina mjesta		-.13**	-.1*	-.09*
Radni status		-.16**	-.16**	-.1*
Stupanj obrazovanja		-.04	.01	.02
Zadovoljstvo vezom			-.17**	.01
Strah od propuštanja				.53**
<b>Kriterij</b>				
Prekomjerno korištenje interneta	R	.32	.37	.61
	R <sup>2</sup>	.11**	.14**	.37**
	$\Delta R^2$		.03**	.23**

Legenda: \* -  $p < .05$ , \*\* -  $p < .01$

## Rasprava

Romantična veza u zapadnom je društvu najvažnija veza u odrasloj dobi (Spielman i sur., 2013). Uronjenost u moderne tehnologije, konstantna prisutnost društvenih medija i pametnih telefona mogu imati dugoročne posljedice ne samo na dobrobit pojedinca, već i na njegove socijalne, pa tako i romantične odnose. Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti postoji li povezanost zadovoljstva romantičnom vezom i prekomjernog korištenja interneta te, ukoliko postoji, ispitati je li strah od propuštanja u podlozi te povezanosti.

Velik broj istraživanja pokazao je da postoji snažan utjecaj modernih tehnologija na razne aspekte ljudskog života: društvene mreže mogu povećati socijalni kapital i olakšati upravljanje njime (Ellison, Steinfeld i Lampe, 2017; prema Oberst i sur., 2017), a neka istraživanja su pokazala da dolazi do povećanja samopouzdanja (Gonzales i Hancock, 2010; prema Oberst i sur., 2017). Kada je riječ o romantičnim vezama, tehnologija omogućava održavanje veza na daljinu, a neka istraživanja pokazuju da može pozitivno doprinijeti kvaliteti prvih kontakata u procesu razvijanja romantičnog odnosa (Bargh i McKenna, 2004; prema Schade i sur., 2013). Kao što je već navedeno, velik broj istraživanja pokazao je kako su manje zadovoljstvo u romantičnoj vezi i pretjerano korištenje interneta povezani (Roberts i David, 2016). Valenzuela, Halpern i Katz (2014) pokazali su da postoji pozitivna povezanost između varijabli koje ukazuju na niže bračno zadovoljstvo, nižu bračnu sreću, nižu kvalitetu braka i češćeg korištenja društvenih mreža. Uz to, ispitanici koji su češće koristili društvene mreže također su češće razmišljali o razvodu. Ellison, Steinfeld i Lampe (2007; prema Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell (2013) identificirali su nezadovoljstvo trenutnim romantičnim odnosom kao motiv za češće korištenje društvenih mreža. Prva hipoteza u ovom radu donesena je u skladu s upravo opisanim postojećim rezultatima te je statističkom obradom i potvrđena.

Društvene mreže nude lak pristup informacijama o partneru te omogućavaju jednostavno povezivanje s ogromnim brojem ljudi, tako i s drugim potencijalnim partnerima, što može uzrokovati ljubomoru kod partnera (Muisse, Christofides i Desmarais, 2009). Konstantni fokus na moderne tehnologije djeluje i na vrlo jednostavnoj razini - oduzima zajedničko vrijeme (Floros i Siomos, 2014). Već je spomenut "phubbing" (phone/mobitel + snubbing/ignorirati). Provođenje vremena na mobitelu kada smo u društvu partnera

smanjuje broj interakcija te može poslati implicitnu poruku o prioritetima (McDaniel i Coyne, 2014). Nije dovoljno biti samo fizički prisutan da bi se neki odnos razvijao, a korištenje mobitela/računala u prisustvu partnera može narušiti nefizičku prisutnost koja je bitna za dublje povezivanje s partnerom. Ipak, budući da je u upravo opisanim istraživanjima riječ o korelaciji, nije moguće donositi zaključke o uzročno-posljedičnim vezama i smjeru povezanosti. Dio autora podržava tezu da nezadovoljni vezom koriste društvene mreže kao izvor socijalne i emocionalne podrške, ili kao mehanizam bijega od problema (Valenzuela, Halpern i Katz, 2014). Drugi smjer povezanosti koji se spominje u nekim radovima jest da korištenje društvenih mreža narušava dobrobit i kvalitetu odnosa kroz ovisna ponašanja, izazivanja osjećaja ljubomore ili nezadovoljavanja potreba za bliskost tj. kroz izazivanje osjećaja neposvećenosti (Valenzuela, Halpern i Katz, 2014). Najvjerojatnije da se ipak radi o dvosmjernoj povezanosti.

Ipak, valja uzeti u obzir da je pronađena povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom i problematičnog korištenja interneta značajna, ali i vrlo mala. Jedno moguće objašnjenje za tako nisku korelaciju jest sama skala koja je korištena. Druga istraživanja koja su nalazila negativnu poveznicu između korištenja modernih tehnologija i zadovoljstva vezom drugačije su operacionalizirala korištenje upravo tih modernih tehnologija. Primjerice, Roberts i David (2016) mjerili su česticu phubbing-a - korištenja mobitela usred razgovora licem-u-lice s partnerom koja je specifičnija mjera. Moguće je da postoji snažnija povezanost nezadovoljstva vezom i korištenja interneta ukoliko je to korištenje interneta vidljivije i ometa direktnu komunikaciju. Clayton, Nagurney i Smith (2013) kao mjere za korištenje tehnologije ispitanike su pitali o učestalosti korištenja Facebook-a te razvili vlastiti upitnik koji se ticao javljanja konflikata vezanih uz korištenje društvenih mreža. Schade i suradnici (2013) su napravili distinkciju između pozitivne i negativne komunikacije putem tehnologije, pri čemu se pozitivnim komuniciranjem smatra slanje poruka partneru kojima se izražava ljubav i privrženost, a negativnim komuniciranjem vrijeđanje partnera putem poruka.

Maisel i Gable (2009; prema Spielmann i sur., 2013) navode reaktivnost (engl. responsiveness) kao ključnu značajku kvalitetne veze, dok taj isti pojam Karney i Bradbury (1995; prema Spielmann i sur., 2013) opisuju kao ključni prediktor kvalitete i trajanja romantične veze. Reaktivnost se odnosi na pravovremeno odgovaranje na

partnerove potrebe. Ukoliko partner pretjerano koristi internet, može se smanjiti njegova responzivnost i dugoročno narušiti zadovoljstvo vezom, no moguće je da je većina ipak sposobna pravovremeno odgovoriti na partnerove riječi, molbe i potrebe usprkos korištenju interneta. Caplan (2007) argumentira kako će internet više zlorabiti oni koji su usamljeni. Moguće je da su osobe koje su u vezi manje usamljene te imaju manju potrebu tražiti podršku u online svijetu.

Druga hipoteza, da će strah od propuštanja biti medijator u odnosu zadovoljstva vezom i pretjeranog korištenja interneta, je također potvrđena. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da se radi o potpunom medijacijskom učinku straha od propuštanja u povezanosti zadovoljstva romantičnom vezom i problematičnog korištenja interneta.

Dosad provedena istraživanja koja su se bavila podlogom povezanosti zadovoljstva romantičnom vezom i korištenja interneta spominjala su razne varijable kao moguće medijatore. Demircioğlu i Köse (2018) spominju nesigurnu privrženost kao medijator povezanosti zadovoljstva vezom i ovisnosti o društvenim mrežama. Ouyag i suradnici (2020) spominju materijalizam; Szymanski, Feltman i Dunn (2015) povjerenje prema partneru, Bridges (2007) tendencije negativnom atribuiranju partnerovih ponašanja (Bridges, 2007), Park Kang i Kim (2014) bave se smanjenim samopouzdanjem kao medijatorom. Ovo istraživanje bavilo se medijatorskom ulogom straha od propuštanja, što dosad nije istraživano.

Pitanje koje se postavlja jest zašto je strah od propuštanja u podlozi ispitivane veze i na koji način on djeluje. Sam strah od propuštanja proizlazi iz nedovoljno zadovoljene potrebe za pripadanjem i iz narušene dobrobiti (Przybylski, Murayama, Dehaan i Gladwell, 2013). I nezadovoljstvo u romantičnoj vezi može se promatrati kao oblik narušene dobrobiti i nezadovoljene potrebe za pripadanjem. Pretpostavka jest da su pojedinci, čija je dobrobit narušena, ranjiviji i vulnerabilniji, te pod većim rizikom od razvijanja snažnijeg straha od propuštanja (Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell, 2013). Osjećaji deficita, neuključenosti i nepripadanja koji se mogu javiti u vezi koja nije zadovoljavajuća, skupa povećavaju rizik za razvitak straha od propuštanja, odnosno osjećaja da osoba nije uključena, da nije dio njoj bitnog kolektiva i da propušta bitna zbivanja iz svoje okoline. Osim percepcije nezadovoljenih socijalnih potreba, tj. potrebe za pripadanjem, koja može proizaći iz nezadovoljstva romantičnom vezom, strah od

propuštanja može proizaći i iz osjećaja relativne deprivacije, odnosno percepcije (neželjene) diskrepancije između vrijednosnih očekivanja i stvarnih prilika (Crosby, 1976; prema Xie, Wang, Wang, Zhao i Lei, 2018). Ukoliko se osoba nalazi u partnerskom odnosu koji ju ne zadovoljava, može se javiti osjećaj relativne deprivacije, odnosno osjećaj da nešto nedostaje, primjerice, osjećaj sreće u vezi koji postoji u drugim vezama. Taj osjećaj bi potom mogao voditi u osjećaj straha da osoba nije uključena, odnosno straha da propušta nešto ugodno i poželjno što drugi doživljavaju. Strah od propuštanja će, pak, potaknuti pojedinca da više koristi internet kako bi ublažio taj nelagodni osjećaj da nije u toku. Općenito je pretpostavka da će pojedinci koji imaju deficite u osnovnim potrebama (npr. potreba za pripadanjem), koji se osjećaju usamljenije, kao da im je na neki način narušena dobrobit biti vulnerabilniji te pod većim rizikom od razvitka straha od propuštanja. Przybylsky i suradnici (2013) predlažu da će potom taj povećani strah od propuštanja motivirati ljude na intenzivnije korištenje interneta. Internet pojedincima može služiti kao sredstvo za brzo zadovoljenje upravo te nezadovoljene potrebe za pripadanjem, budući da online povezanost omogućava društvenu uključenost i podršku na dohvatu ruke. Posezanje za internetom i društvenim mrežama ima ulogu olakšavanja anksioznosti koja proizlazi iz straha od propuštanja jer pruža osjećaj da je pojedinac povezan i u toku sa bitnim zbivanjima. Dakle, nedostatak podrške u offline svijetu, koji potencijalno može proizaći iz nezadovoljstva romantičnom vezom, povećava ranjivost pojedinaca kao i vjerojatnost da će doživjeti strah od propuštanja. Nedostatak podrške, preko straha od propuštanja, motivira pojedince da tu istu podršku potraže u online svijetu. Zell i Moeller (2018, prema Liu i Ma, 2018) navode kako je opasnost od upadanja u začarani krug velika - ukoliko pojedinci očekuju podršku putem online platformi, mogu se bojati da ne propuste neku notifikaciju, obavijest ili pozitivni feedback, odnosno može se i intenzivirati strah od propuštanja koji ih je potaknuo na uranjanje u online svijet.

### **Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja**

Unatoč rezultatima koji su potvrdili da postoji povezanost zadovoljstva romantičnom vezom i problematičnog korištenja interneta, te da strah od propuštanja ima posredničku ulogu u navedenoj povezanosti, važno je spomenuti da ovo istraživanje ima i svoje nedostatke.



Zbog načina regrutiranja sudionika uzorak ovog istraživanja bio je prigodan te je ograničena generalizacija rezultata. Sudionici su regrutirani primarno putem Facebook-a, dok su pokušaji prikupljanja drugim kanalima, poput Instagram-a i e-mail-a bili manje uspješni. Online metoda je odabrana zbog same teme koja je predmet istraživanja (korištenje interneta), a uz to omogućava brzo prikupljanje velikog broja podataka i dosta široku populaciju. U ovom istraživanju korištena je mjera samoiskaza koja je, nažalost, vrlo podložna socijalno poželjnom odgovaranju. Iako je na početku upitnika u samoj uputi navedeno da je ovaj upitnik anonimn i da se sudionici mole da iskreno odgovaraju, moguće je da su davali odgovore koje smatraju poželjnima, budući da je riječ o pomalo kontroverznoj temi - pretjeranom korištenju interneta koje mnogi percipiraju negativno.

Bitno je napomenuti da je dobivena povezanost između zadovoljstva vezom i problematičnog korištenja interneta statistički značajna, ali veoma niska te nalaze treba interpretirati oprezno. U budućim istraživanjima bi bilo korisno provjeriti polučuju li drugi upitnici koji mjere iste konstrukte snažnije veze.

Kao što je već i spomenuto, nije moguće zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama, budući da je riječ o korelacijskom nacrtu. Bilo bi potrebno provesti eksperimentalna i longitudinalna istraživanja u budućnosti kako bi se mogli potvrditi dosadašnji zaključci o smjeru povezanosti zadovoljstva romantičnom vezom i pretjeranog korištenja interneta. Jedno longitudinalno istraživanje (van den Eijnden i sur., 2008; prema Kim, LaRose i Pheng, 2009) upućuje da se radi o dvosmjernoj vezi između korištenja interneta i dobrobiti.

Unatoč navedenim nedostacima, ovo istraživanje dalo je korisne rezultate i dobru podlogu za buduća istraživanja. Točnije, pokazalo je kako je povezanost (ne)zadovoljstva romantičnom vezom i pretjeranog korištenja interneta u potpunosti posredovana strahom od propuštanja, što dosada još nije istraživano. Zanimljivo bi bilo provesti istraživanje koje bi ispitalo postoje li razlike između pojedinih društvenih mreža (npr. Facebook-a i Instagram-a) ili razlike između pretjeranog korištenja računala i mobitela (npr. u kontekstu spomenutog phubbing-a). Neka prijašnja istraživanja pokazala su da ne postoji direktna povezanost zadovoljstva romantičnom vezom s korištenjem mobitela, već je u podlozi konflikt koji nastaje među partnerima zbog korištenja mobitela (Coyne i sur., 2012; prema Roberts i David, 2016) te bi bilo korisno tu varijablu uključiti u buduća

istraživanja. Neki istraživači u svojim su radovima razlikovali pozitivno i negativno korištenje tehnologije koji su različito vezani sa zadovoljstvom vezom - pozitivno korištenje uključuje primjerice izražavanje ljubavi i podrške putem poruka te je u pozitivnoj korelaciji sa zadovoljstvom vezom. Negativno korištenje, poput slanja uvreda partneru negativno je povezano sa zadovoljstvom vezom te stabilnošću veze (Schade i sur., 2013). U ovom istraživanju nisu diferencirani pozitivni i negativni oblici komunikacije te bi bilo korisno uključiti ovu diferencijaciju u buduća istraživanja. Neki autori debatiraju i postoje li dvije vrste straha od propuštanja - strah od propuštanja kao stanje i kao osobina ličnosti (Balta, Emirtekin, Kircaburun i Griffiths, 2018). U budućim istraživanjima bilo bi interesantno provjeriti ovu tezu te ispitati ima li neka od ove dvije predložene vrste straha od propuštanja snažniju vezu sa zadovoljstvom vezom ili korištenjem interneta.

## **Zaključak**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost zadovoljstva vezom i problematičnog korištenja interneta te utvrditi je li strah od propuštanja u podlozi te povezanosti. Rezultati ukazuju da statistički značajna povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom i pretjeranog korištenja interneta postoji, odnosno sudionici koji su davali odgovore koji su ukazivali na niže zadovoljstvo romantičnom vezom postizali su više rezultate na mjeri pretjeranog korištenja interneta. Nalazi ovog istraživanja upućuju na to da je ova veza u potpunosti posredovana strahom od propuštanja. Prema nekim autorima, pojedinci čija je dobrobit narušena i koji nemaju dovoljno zadovoljene psihološke potrebe, poput potrebe za pripadanjem, su pod većim rizikom od razvijanja straha od propuštanja. Nezadovoljstvo vezom vjerojatno je izvor narušene dobrobiti. Strah od propuštanja će potom motivirati ljude na intenzivnije korištenje interneta.

## Literatura

- Alt, D. i Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39 (13), 3391–3409. doi: 10.1177/0192513X18783493
- Alutaybi, A., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K. i Ali, R. (2018). Designing Social Networks to Combat Fear of Missing Out. Belfast: In Proceedings of the British HCI.
- Anderson, T. L. i Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of Relationship Satisfaction in Online Romantic Relationships. *Communication Studies*, 57 (2), 153-172. doi: 10.1080/10510970600666834
- Aron, A., Coups, E. J. i Aron, E. N. (2006). *Statistics for psychology*. Upper Saddle River: Pearson Education, Inc.
- Baker, Z. G., Krieger, H. i LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Sciences*, 2 (3), 275-282. doi: 10.1037/tps0000075
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. i Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628–639. doi: 10.1007/s11469-018-9959-8
- Beyens, I., Frison, E. i Eggermont, S. (2016). “I Don’t Want to Miss a Thing”: Adolescents’ Fear of Missing Out and Its Relationship to Adolescents’ Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behaviour*, 64, 1-8. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.083.
- Bridges, A. J. (2007). *Romantic Couples and Partner Use of Sexually Explicit Material: The Mediating Role of Cognitions for Dyadic and Sexual Satisfaction*. A Dissertation: University of Rhode Island.
- Brčić, E. (2018). *Strah od propuštanja i neke osobine ličnosti kao prediktori problematičnog korištenja interneta*. Diplomski rad: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Buconjić, P. (2018). *Prediktori ovisnosti o internetu*. Diplomski rad: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Bulmer, M. G. (1979). *Principles of Statistics*. New York: Dover Publications.
- Burns, D. D. (1993). *Ten Days to Self-Esteem*. New York: HarperCollins.

- Caplan, S. E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety and Problematic Internet Use. *CyberPsychology*, 10 (2), 234-242. doi: 10.1089/cpb.2006.9963
- Caplan, S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalised Problematic Internet Use: A Two- Step Approach. *Computers in Human Behaviour*, 26, 1089–1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Clayton, R. B., Nagurney, A. i Smith, J. R. (2013). Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame? *CyberPsychology, Behaviour, and Social Networking*, 16 (10), 717-720. doi: 10.1089/cyber.2012.0424
- Clement, J. (2020). Age Distribution of Internet Users Worldwide 2019. Preuzeto s <https://www.statista.com/statistics/272365/age-distribution-of-internet-users-worldwide/#statisticContainer>
- Demircioğlu, Z. I. i Köse, A. G. (2018). Effects of Attachment Styles, Dark Triad, Rejection Sensitivity and Relationship Satisfaction on Social Media Addiction: A Mediated Model. *Current Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1007/s12144-018-9956-x
- Floros, G. i Siomos, K. (2014). Excessive Internet Use and Personality Traits. *Current Behavioural Neuroscience Reports*, 1 (1), 19-26. doi: 10.1007/s40473-014-0006-1.
- Fox, J. i Warber, K. M. (2013). Romantic Relationship Development in the Age of Facebook: An Exploratory Study of Emerging Adults 'Perceptions, Motives and Behaviours. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 16 (1), 3-7. doi: 10.1089/cyber.2012.0288.
- Gibson, L. A. i Sodeman, W. A. (2014). Millennials and Technology: Addressing the Communication Gap in Education and Practice. *Organization Development Journal*, 32 (4), 63-75.
- Hendricks, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50 (1), 93-98. doi: 10.2307/352430
- Hussain, Z. i Pontes, H. M. (2018). Personality, Internet Addiction and Other Technological Addictions: A Psychological Examination of Personality Traits and Technological Addiction. U B. Bozoglan (Ur.), *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction* (str. 45–71). Hershey, Pennsylvania: IGI Global.
- Kim, J., LaRose, R. i Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology and Behaviour*, 12 (4), 451-455. doi: 10.1089/cpb.2008.0327

- Kovačević, A. (2018). Uloga društvenih mreža u kvaliteti romantičnih odnosa. Završni rad: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Liu, C. i Ma, J. (2018). Social Support through Online Social Networking Sites and Addiction among College Students: The Mediating Roles of Fear of Missing Out and Problematic Smartphone Use. *Current Psychology*, 1-8. doi: 10.1007/s12144-018-0075-5.
- Mađarić, I. (2019). Odnos zadovoljstva ljubavnom vezom, slike vlastitog tijela i samopoimanja. Diplomski rad: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82 (1), 131-149. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/79236>
- Markstein, D. (2010). Keeping up With the Joneses. Preuzeto s <http://www.toonopedia.com/joneses.htm>
- Mazzalongo, M. (2015). *What Under 40's Want: Speaking to the Internet Generation*. Oklahoma: Bibletalk books.
- McDaniel i Coyne (2014). "Technoference": The Interference of Technology in Couple Relationships and Implications for Women's Personal and Relational Well-Being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5 (1), 85–98. doi: 10.1037/ppm0000065
- McDaniel, B. T., Drouin, M. i Cravens, J. D. (2017). Do You Have Anything to Hide? Infidelity-Related Behaviours on Social Media Sites and Marital Satisfaction. *Computers in Human Behaviour*, 66, 88-95. doi: 10.1016/j.chb.2016.09.031
- Muise, A., Christofides, E., i Desmarais, S. (2009). More Information than You Ever Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy? *CyberPsychology and Behaviour*, 12 (4), 441-444. doi: 10.1089/cpb.2008.0263
- Nakonezny, P. A. i Denton, W. H. (2008). Marital Relationships: A Social Exchange Theory Perspective. *The American Journal of Family Therapy*, 36 (5), 402-412. doi: 10.1080/01926180701647264
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. i Chamarro, A. (2017). Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- Ouyang, M., Cai, X., Yin, Y., Zeng, P., Chen, Y., Wang, X., Xie, X. i Wang, P. (2020). Student - Student Relationship and Adolescent Problematic Smartphone Use: The Mediating Role of Materialism and the Moderating Role of Narcissism. *Children and Youth Services Review*. Advance online publication. doi: 10.1016/j.childyouth.2020.104766

- Park, S., Kang, M. i Kim, E (2014). Social Relationship on Problematic Internet Use (PIU) among Adolescents in South Korea: A Moderated Mediation Model of Self-Esteem and Self-Control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349 - 357. doi: 10.1016/j.chb.2014.06.005
- Petz, B. (2004). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan C. R. i Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behaviour*, 29 (4), 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Przybylski, A., i Weinstein, N. (2012). Can You Connect With Me Now? How the Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-to-Face Conversation Quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (3), 237-246. doi: 10.1177/0265407512453827
- Roberts, J. A. i David, M. E. (2016). My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners. *Computers in Human Behaviour*, 54, 134-141. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058
- Salim, S. (2019). How Much Time Do You Spend on Social Media? Research Says 142 Minutes per Day. Preuzeto s <https://www.digitalinformationworld.com/2019/01/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic.html>
- Schade, L. C., Sandberg, J., Bean, R., Busby, D. i Coyne, S. (2013). Using Technology to Connect in Romantic Relationships: Effects on Attachment, Relationship Satisfaction, and Stability in Emerging Adults. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 12 (4), 314-338. doi: 10.1080/15332691.2013.836051
- South, S. C., Doss, B. D. i Christensen, A. (2010). Through the Eyes of the Beholder: The Mediating Role of Relationship Acceptance in the Impact of Partner Behavior. *Family Relations*, 59 (5), 611-622. doi: 10.1111/j.1741-3729.2010.00627.x
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A. i Impett, E. A. (2013). Settling for Less Out of Fear of Being Single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105 (6), 1049-1073. doi: 10.1037/a0034628
- Szymanski, D. M., Feltman, C. E. i Dunn, T. L. (2015). Male Partners' Perceived Pornography Use and Women's Relational and Psychological Health: The Roles of Trust, Attitudes, and Investment. *Sex Roles*, 73 (5-6), 187-199. doi: 10.1007/s11199-015-0518-5

- Tadinac, M. i sur. (2005). Što ljubavnu vezu čini uspješnom? U M. Tadinac, Ž. Kamenov, M. Jelić i I. Hromatko (Ur.), Izvještaj s XV. Ljetne psihologijske škole. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Točaković, V. (2017). Mračna trijada i zadovoljstvo u romantičnoj vezi. Doktorski rad: Odsjek za psihologiju Hrvatskih studija u Zagrebu.
- Valenzuela, S., Halpern, D. i Katz, J. E. (2014). Social Network Sites, Marriage Well-Being and Divorce: Survey and State-Level Evidence from the United States. *Computers in Human Behaviour*, 36, 94-101. doi: 10.1016/j.chb.2014.03.034
- Znate li koliko sati dnevno provodimo na mobitelu? (2019). Preuzeto s <https://www.teklic.hr/biz/znate-li-koliko-sati-dnevno-provodimo-na-mobitelu/152204/>
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F. i Lei, L. (2018). Basic Psychological Needs Satisfaction and Fear of Missing Out: Friend Support Moderated the Mediating Effect of Individual Relative Deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223-228. doi: 10.1016/j.psychres.2018.07.025

## Prilog A

Upitnik procjene veze (Hendricks, 1988)

Čestice	Odgovori
Koliko dobro Vaš partner zadovoljava Vaše potrebe?	uopće ne (1) - potpuno (5)
Koliko ste, općenito, zadovoljni Vašom vezom?	uopće ne (1) - potpuno (5)
Koliko je Vaš odnos dobar u odnosu na većinu veza koje su Vam poznate?	izrazito loš (1) - izrazito dobar (5)
Koliko često poželite da nikad niste započeli vezu sa sadašnjim partnerom/sadašnjom partnericom?	nikada (1) - jako često (5)
U kojoj mjeri je Vaš odnos ispunio Vaša prvobitna očekivanja?	nije uopće ispunio (1) - u potpunosti ispunio (5)
Koliko volite svog partnera?	uopće ne (1) - jako puno (5)
Koliko problema ima u Vašoj vezi?	uopće nema (1) - jako puno (5)



## Prilog B

Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta (Caplan, 2010).

Čestica	Odgovori
Radije biram online druženje s drugima nego u živo (licem u lice).	1 2 3 4 5
Online kontakti s drugima su mi puno ugodniji nego u živo (licem u lice).	1 2 3 4 5
Radije komuniciram s drugima online nego u živo (licem u lice).	1 2 3 4 5
Koristim Internet da bih razgovarao/la s drugima kada se osjećam usamljeno.	1 2 3 4 5
Koristim Internet da bih se bolje osjećao/la kada sam loše raspoložen/a.	1 2 3 4 5
Koristim Internet da bih se bolje osjećao/la kada sam uznemiren/a.	1 2 3 4 5
Kada nisam online neko vrijeme, postajem zaokupljen/a mislima da odem na Internet.	1 2 3 4 5
Uznemirim se ako nisam online.	1 2 3 4 5
Kada sam offline, stalno mislim kada ću biti online.	1 2 3 4 5
Teško mi je kontrolirati vrijeme koje provedem na Internetu.	1 2 3 4 5
Teško mi je kontrolirati korištenje Interneta.	1 2 3 4 5
Teško mi je izdržati kada nisam na Internetu.	1 2 3 4 5
Korištenje Interneta mi otežava upravljanje mojim životom.	1 2 3 4 5
Propustio/la sam neka druženja i aktivnosti kako bih bio/la na Internetu.	1 2 3 4 5
Korištenje Interneta mi je stvorilo probleme u svakodnevnom životu.	1 2 3 4 5

Odgovori:

- 1 - uopće se ne odnosi na mene
- 2 - uglavnom se ne odnosi na mene
- 3 - niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene
- 4 - uglavnom se ne odnosi na mene
- 5 - u potpunosti se odnosi na mene