

# Odnos traženja uzbuđenja, straha od propuštanja, medijskog multitaskinga i straha od smrti

---

**Novoselić, Leonarda**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:279577>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-09**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Leonarda Novoselić

**ODNOS TRAŽENJA UZBUĐENJA,  
STRAHA OD PROPUŠTANJA,  
MEDIJSKOG MULTITASKINGA I STRAHA  
OD SMRTI**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2022





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Leonarda Novoselić

**ODNOS TRAŽENJA UZBUĐENJA,  
STRAHA OD PROPUŠTANJA,  
MEDIJSKOG MULTITASKINGA I STRAHA  
OD SMRTI**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Boris Mlačić

Zagreb, 2022

## *Odnos traženja uzbuđenja, straha od propuštanja, medijskog multitaskinga i straha od smrti*

### Sažetak

Studentska populacija sklona je traženju uzbuđenja, strahu od propuštanja i medijskom multitaskingu. Navedeni konstrukti najčešće se ispituju u kontekstu korištenja interneta (s naglaskom na društvene mreže). Međutim, postavlja se pitanje je li s navedenim konstruktima povezan strah od smrti, čiji je odnos s istima dosad jako malo (ili uopće nije) ispitan. Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati određene individualne razlike studenata u sklonosti traženju uzbuđenja, strahu od propuštanja, medijskom multitaskingu i strahu od smrti ovisno o sociodemografskim varijablama. Također se nastojalo ispitati mogu li se individualne razlike studenata u sklonosti medijskom multitaskingu objasniti njihovim razinama traženja uzbuđenja, straha od smrti i straha od propuštanja te, alternativno, mogu li se se individualne razlike studenata u doživljaju straha od propuštanja objasniti njihovim razinama traženja uzbuđenja, straha od smrti i medijskog multitaskinga. U istraživanju je sudjelovalo 637 hrvatskih studenata prosječne dobi 21,94 godina, od kojih se 71,1% identificira kao žena, 27,4% kao muškarac, a 0,9% kao drugo. Ispitanici su ispunjavali *online* upitnik koji se sastojao od *Skale traženja uzbuđenja* (1994), *Skale straha od propuštanja* (2012), *Skale medijskog multitaskinga* (2020) i *Collett-Lester skale straha od smrti* (2003), a prikupljeni su i određeni sociodemografski podaci. Pokazalo se da dezinhibicija (podljestvica traženja uzbuđenja), strah od vlastite smrti, strah od procesa vlastitog umiranja i strah od propuštanja u kombinaciji objašnjavaju 17,3% varijance medijskog multitaskinga. Nadalje, dezinhibicija, strah od vlastite smrti, strah od procesa vlastitog umiranja i multitasking u kombinaciji objašnjavaju 22,8% varijance straha od propuštanja. Što se tiče sociodemografskih varijabli, pokazalo se da žene iskazuju statistički značajno više razine straha od vlastite smrti i procesa vlastitog umiranja te značajno veću sklonost medijskom multitaskingu, dok muškarci iskazuju statistički značajno više razine traženja uzbuđenja na čitavoj ljestvici te na podljesticama traženje uzbuđenja i avantura (TAS), dezinhicija (DIS) i podložnost dosadi (BS). Nadalje, varijabla dobi pokazala je statistički značajnu pozitivnu povezanost sa strahom od vlastite smrti i procesa vlastitog umiranja te statistički značajnu negativnu povezanost sa strahom od propuštanja. Navedeni rezultati ovog istraživanja ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjem odnosa opisanih varijabli na populaciji šireg dobnog raspona (s promjenom određenih instrumenata), kao i na potrebu za implementacijom edukativnih intervencijskih programa u cilju smanjenja sklonosti pojedinaca strahu od propuštanja i medijskom multitaskingu.

Ključne riječi: traženje uzbuđenja, dezinhibicija, strah od propuštanja, medijski multitasking, strah od smrti

## *Relationship between sensation seeking, fear of missing out (FOMO), media multitasking, and fear of death*

### Abstract

Student population is prone to sensation seeking, fear of missing out, and media multitasking. The aforementioned constructs are most frequently researched within the context of internet usage (with an emphasis on social networks). However, a question of their relationship with fear of death, of which the existent research is very scarce, is being raised. Therefore, the aim of this study was to examine certain individual differences in the expression of sensation seeking, fear of missing out (FOMO), media multitasking, and fear of death among students and their relationship with certain sociodemographic variables. Moreover, the aim was to establish if those individual differences in the expression of sensation seeking, fear of missing out (FOMO), and fear of death can be attributed to media multitasking, and alternatively, if individual differences in the expression of sensation seeking, fear of death, and media multitasking can be attributed to fear of missing out (FOMO). The study involved 637 Croatian students, averagely 21,94 years old, of which 71,1% identified as a woman, 27,4% as a man, and 0,9% as other. The participants completed online questionnaire, which featured *Sensation Seeking Scale* (SSS; 1994), *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs; 2012), *Media Multitasking Scale* (2020), and *Collett-Lester Fear of Death Scale* (2003). Data concerning certain sociodemographic variables was collected as well. The results showed that disinhibition (a subscale of sensation seeking), fear of one's own death, fear of the process of one's own dying, and fear of missing out combined explain 17,3% of media multitasking variance. Moreover, disinhibition, fear of one's own death, fear of the process of one's own dying, and media multitasking explained 22,8% of fear of missing out variance. As for sociodemographic variables, the results show that women express significantly higher levels of fear of one's own death and the process of one's own dying, as well as significantly higher tendency towards media multitasking. Alternatively, men express significantly higher levels of sensation seeking, as well as its sub-variables thrill and adventure seeking (TAS), disinhibition (DIS), and boredom susceptibility (BS). Furthermore, age showed significant positive correlation with fear of one's own death and the process of one's own dying, but significant negative correlation with fear of missing out. The aforescribed results indicate the need for further research of the relationship of the variables in question with the population of the broader age range (with the alternation of certain instruments), as well as the need for the implementation of educational intervention programs with the aim of minimizing the individuals' tendency to fear missing out and multitasking with various media.

Keywords: sensation seeking, disinhibition, fear of missing out, media multitasking, fear of death

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
1.1 Strah od smrti .....	2
1.2 Traženje uzbuđenja.....	4
1.3 Strah od propuštanja .....	6
1.4 Medijski multitasking.....	9
2. Cilj i problemi .....	13
3. Metoda .....	15
3.1 Sudionici .....	15
3.2 Instrumenti.....	15
3.3 Postupak .....	17
4. Rezultati .....	19
5. Rasprava.....	31
5.1 Strah od smrti i sociodemografske varijable.....	31
5.2 Traženje uzbuđenja i sociodemografske varijable .....	31
5.3 Strah od propuštanja i sociodemografske varijable.....	31
5.4 Medijski multitasking i sociodemografske varijable .....	32
5.5 Odnos traženja uzbuđenja, medijskog multitaskinga, straha od propuštanja i straha od smrti.....	33
5.6 Mogućnost predviđanja medijskog multitaskinga na temelju traženja uzbuđenja, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja te straha od propuštanja .....	35
5.7 Mogućnost predviđanja straha od propuštanja na temelju traženja uzbuđenja, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja te medijskog multitaskinga.....	37
5.8. Ograničenja istraživanja i praktične implikacije dobivenih rezultata.....	38
6. Zaključak.....	40
7. Literatura.....	42

## 1. Uvod

Ernest Becker (1975) sugerirao je da bi suočavanje sa spoznajom o nedostatku kontrole nad određenim faktorima u životu, kao i o vlastitoj ranjivosti i neizbježnoj smrtnosti, vodilo paraliziranosti strahom te je stoga biološka potreba za kontrolom osnovne anksioznosti, odnosno za poricanjem straha od smrti, temeljna motivacija u podlozi ljudskog ponašanja. Na temelju navedenog, Greenberg i suradnici (1986) postavili su teoriju upravljanja strahom (engl. *Terror management theory*), koja pretpostavlja da pojedinci dijele socijalno konstruirana vjerovanja o stvarnosti koja umanjuju osjećaj egzistencijalnog straha, a utemeljena su na pridavanju značaja i vrijednosti životu.

Međutim, iako su pojedinci u cilju vođenja funkcionalnog života primorani potiskivati svijest o vlastitoj smrtnosti, kao i o neizvjesnosti života, postavlja se pitanje potiče li povremeno izranjanje navedenih misli pojedince na sklonost određenim potencijalno rizičnim djelovanjima. S tim u vezi, Zuckerman (1969a) uvodi pojam traženja uzbuđenja (engl. *Sensation seeking*), definiran kao “tendencija traženju raznovrsnih, novih, kompleksnih i intenzivnih osjeta i iskustava te spremnosti na poduzimanje fizičkih, društvenih, legalnih i financijskih rizika u korist istih”, čime pojedince dijeli na *nisko i visoko na dimenziji traženja uzbuđenja*. Nadalje, Zuckerman (1969a) je pretpostavio da pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja (*high sensation seekers*) imaju urođenu visoku optimalnu razinu uzbuđenja (engl. *optimal level of arousal*, OLA), zbog čega je veća i njihova optimalna razina stimulacije (engl. *optimal level of stimulation*, OLS).

U današnje moderno doba koje prati rapidan razvoj tehnoloških i digitalnih inovacija, kod sve se više pojedinaca javlja (i) strah od propuštanja (engl. *fear of missing out*, FoMO), definiran kao neželjena anksioznost potaknuta percepcijom (često pogoršanom putem društvenih mreža) kako su iskustva drugih više zadovoljavajuća nego vlastita te društveni pritisak koji proizlazi iz spoznaje propuštanja pozitivnog i/ili značajnog kolektivnog iskustva (McGinnis, 2004). Česta je pojava i medijski multitasking, koji se u današnje vrijeme obilja digitalnih tehnologija smatra neizbježnim. Multitasking se definira kao istovremeno poduzimanje različitih aktivnosti, od kojih svaka ima vlastitu svrhu i zahtijeva pažnju (Adler i Benbunan-Fich, 2012). U kontekstu medija, multitasking se odnosi na istovremeno procesiranje više različitih vrsta medijskih sadržaja, što je kod mladih pojedinaca poprilično česta pojava. Naime, Uncapher i Wagner (2018) navode da američka



omladina u konzumaciji medijskih sadržaja prosječno provodi 7.5 sati, od čega 29% istovremeno procesira različite vrste sadržaja.

Sukladno navedenom, postavlja se pitanje kako spomenuti konstrukti međudjeluju i posljedično utječu na svakodnevni život pojedinca. Određena dosadašnja istraživanja bavila su se utjecajem traženja uzbuđenja i straha od propuštanja na medijski multitasking, pri čemu su pronađeni direktni efekti traženja uzbuđenja na medijski multitasking (Chang, 2016; Duff i sur., 2014; Jeong i Fishbein, 2007; Hwang i sur., 2014) te je potvrđena hipoteza da pojedinci s višom razinom straha od propuštanja većinom iskazuju veću želju za konstantnom povezanošću s drugim pojedincima, što vodi češćoj upotrebi društvenih mreža i raznih tehnologija (Przybylski i sur., 2013), a samim time i podložnosti medijskom multitaskingu.

Sukladno prethodno navedenoj teoriji upravljanja strahom (Greenberg i sur., 1986), određeni rezultati prethodnih istraživanja pokazali su da mlade odrasle osobe tendiraju potiskivanju straha od smrti tražeći iskustva koja im daju osjećaj snage i neranjivosti (Popham i sur., 2011) – što se između ostalog odnosi i na traženje uzbuđenja. Nadalje, hipoteza egzistencijalnog bijega sugerira da pojedinci tendiraju izbjegavanju osjećaja besmisla prilikom susreta s prijetnjama smislu (kao što je, primjerice, dosada) kroz ponašanja koja zahtijevaju nisku samosvijest (Moynihan i sur., 2020), u čemu potencijalno leži poveznica između straha od smrti (koji potiče pojedince na potragu za smislom), podložnosti dosadi (koja je sadržana u varijabli traženja uzbuđenja) te medijskom multitaskingu (koji uključuje prebacivanje pažnje između različitih sadržaja).

Naposljetku, navedeni odnosi ispitivani su u mnogo manjoj mjeri negoli primjerice utjecaj traženja uzbuđenja na varijable poput rizičnih ponašanja ili ovisnosti o internetu, zbog čega zahtijevaju daljnje istraživanje, posebice u suvremenom kontekstu.

## *1.1 Strah od smrti*

Zilboorg (1943) je teoretizirao kako je strah od smrti, unatoč svojoj suptilnosti, univerzalno i neizbježno prisutan te predstavlja izvor brojnih psiholoških konflikata i psihopatoloških stanja. Nadalje, sugerirao je kako bi konstantna prisutnost straha od smrti u fokusu svijesti vodila nemogućnosti normalnog funkcioniranja te on stoga od svakog pojedinca iziskuje mentalni napor konstantnog potiskivanja s njime povezanih misli. Navedena ideja umnogome je oblikovala u

ovom području revolucionarno djelo Ernesta Beckera, "Poricanje smrti" (1975), koje je poslužilo kao temelj postavljanja teorije upravljanja strahom (engl. *Terror management theory*), koja također sugerira kako mnogi oblici psiholoških disfunkcija i poremećaja rezultiraju iz, ili su pogoršani, neefektivnom kontrolom takozvane izvorne anksioznosti i reflektiraju neadaptivne pokušaje nošenja s takvim disfunkcijama (Pyszczynski i sur., 2015).

Nadalje, prema teoriji upravljanja strahom (Greenberg i sur., 1986), pojedinci se od urođenog i sveprožimajućeg straha od smrti štite dvoprocenim sustavom koji sprječava pretvaranje misli o smrti u strahove povezane sa smrću, a uključuje proksimalne i distalne komponente. Kada su misli o smrti dovedene u središte pozornosti, pojedinci bez zadržke ulažu napor u odbijanje istih upotrebom takozvanih proksimalnih obrana, koje uključuju strategije potiskivanja misli o smrti i nijekanja ranjivosti povezane sa smrtnošću (Greenberg i sur., 2000). S druge strane, kada su misli o smrti dostupne, ali su izvan svjesne pažnje, aktivira se sustav distalnih obrana, koje su usmjerene promociji simboličkog selfa, a uključuju strategije poput ulaganja u težnju samopoštovanju, kulturalne svjetonazore, grupni identitet te bliske odnose koji pružaju osjećaje vlastite vrijednosti, životnog smisla i samotranscedencije (Pyszczynski i sur., 1999).

S tim u vezi, unutar teorije upravljanja strahom razlikujemo traženje doslovne besmrtnosti (život nakon smrti) i simboličke besmrtnosti (nastavak življenja kroz druge entitete nakon smrti). Drugim riječima, potonje se odnosi na traganje za vječnim životom stvaranjem i prihvaćanjem onog što ne može umrijeti u cilju nadilaska vlastite neizbježne smrtnosti (Cozzolino i sur., 2004), pri čemu dobar primjer predstavlja kreativno postignuće, koje je pokazalo obrambenu funkciju u kontekstu straha od smrti među pojedincima visokih kreativnih ciljeva (Perach i Wisman, 2016). Neke od ostalih relativno često istraživanih distalnih obrana predstavljaju kulturalni svjetonazori (Simon, i sur., 1998), samopoštovanje (Greenberg i sur., 1993), sigurno privrženi interpersonalni odnosi (S'mieja i sur., 2006), subjektivan osjećaj životnog smisla (Routledge i Juhl, 2010) i religioznost (Jackson i sur., 2018), pri čemu je ista pokazala obrambenu funkciju kombinacijom percepcije doslovne i simboličke besmrtnosti.

Studije utemeljene na teoriji upravljanja strahom kod ispitanika aktiviraju svjesnost o smrti upotrebom salijentosti smrtnosti, odnosno njezine istaknutosti u svjesnoj pažnji, pri čemu najpoznatije metode predstavljaju prezentaciju zastrašujućih videozapisa (primjerice, Nelson i sur., 1997) te naravno, ispunjavanje inventara straha od smrti, koji je korišten i u ovom istraživanju.

Rieger i Hofer (2017) svojom su studijom okrenuli ideju udešavanja u drugom smjeru, pokazavši da značajni filmovi, odnosno određeni aspekti istih, mogu služiti funkciji obrane od anksioznosti prilikom suočavanja s mislima o vlastitoj smrti. Specifičnije, pokazalo se da ovakvi filmovi djeluju kao obrana isključivo ako sadrže elemente života, nade, pozitivnosti i optimizma, odnosno stavljaju naglasak na život umjesto na smrt.

Dakle, strah od smrti postaje prominentan u situacijama koje odlikuje salijentnost smrtnosti (Greenberg i sur., 1990), kao što je primjerice u današnje vrijeme aktualna pandemija koronavirusa. U ovom kontekstu, studija Pradhan i Maheshwari (2020) pokazala je kako je anksioznost povezana sa smrću pozitivno povezana s neuroticizmom, s percipiranim stresom kao medijatorskom varijablom. Ovaj nalaz ponovno nas vraća na Beckerovu postavku o biološki utemeljenoj potrebi za kontrolom osnovne anksioznosti kao osnovnoj motivaciji ponašanja svakog ljudskog pojedinca. Nadalje, Becker (1975, p. 27) je u ovom kontekstu interpretirao slikovit citat Blaisea Pascala, koji glasi “Ljudi su toliko nužno ljudi da bi odsustvo ludosti vodilo drugoj vrsti ludosti”, sugerirajući da je “nužna ludost” ljudi posljedica egzistencijalnog dualizma koji vodi sve njihove akcije u simboličkom svijetu, namijenjene nijekanju i nadilaženju svoje užasne sudbine – smrti – a kada ova “ludost”, odnosno samozasljepljenost, ne bi bila prisutna, bila bi zamijenjena ludošću u izvornom smislu riječi, odnosno određenim psihopatološkim fenomenom.

## 1.2 Traženje uzbuđenja

Teorija traženja uzbuđenja bazira se na teoriji optimalne razine stimulacije (engl. *optimal level of stimulation*; OLS), čiji je začetnik Wundt (1893) i teoriji optimalne razine pobuđenosti (engl. *optimal level of arousal*; OLA), čiji je primjer među prvima opisao Freud (Breuer i Freud, 1895/1955, p.143). Potonja teorija sugerirala je postojanje individualnih razlika u preferenciji razine pobuđenosti organizma, odnosno da određeni pojedinci preferiraju niže, a drugi više razine pobuđenosti. Prema tome, pojedinci više na dimenziji traženja uzbuđenja potencijalno su kronično nepobuđeni, zbog čega zahtijevaju više stimulacije kako bi postigli optimalnu razinu pobuđenosti (Zuckerman, 2007). Pokazalo se da različite razine traženja uzbuđenja uistinu jesu povezane s određenim biološkim supstancama, poput neurotransmitera, enzima i hormona, kao i biološkim sustavima poput neuroendokrinog i spolnog (Roberti, 2004). Dokazana je i heritabilnost ovog konstrukta (Fulker i sur., 1980), što također ide u prilog teoriji o njegovoj biološkoj osnovi.

Međutim, konstrukt traženja uzbuđenja ne može se definirati kao jedna osobina ličnosti, već konstelacija više istih (Zuckerman, 1994), a pozitivno je povezan s dimenzijom otvorenosti iskustvu Petofaktorskog modela ličnosti (Costa i McCrae, 1990) i dimenzijom psihoticizma Eysenckovog PEN modela ličnosti (Zuckerman i sur., 1993). Faktorskom analizom Zuckerman (1971) je identificirao četiri faktora, od kojih svaki određuje po jednu podljestvicu Skale traženja uzbuđenja: 1) podložnost dosadi (engl. *boredom susceptibility*, BS), koja se odnosi na averziju prema repetitivnim i/ili dosadnim zadacima i/ili ljudima; 2) dezinhibicija (engl. *disinhibition*, DIS), koja podrazumijeva traženje oslobođenja i/ili dezinhibirano socijalno ponašanje konzumacijom alkohola ili droga, partijanjem, seksualnom aktivnošću i sl.; 3) traženje iskustava (engl. *experience seeking*, ES), koje uključuje potragu za nekonvencionalnim stilom života kroz neplanirane aktivnosti i/ili halucinogene supstance; te 4) traženje uzbuđenja i avantura (engl. *thrill and adventure seeking*, TAS), koje se odnosi na traženje neobičnih osjeta kroz uzbudljive i rizične sportske aktivnosti).

Više razine traženja uzbuđenja pozitivno su povezane s brojnim za sebe i okolinu rizičnim ponašanjima, kao što su zlouporaba psihoaktivnih sredstava (Yanovitzky, 2005), rizična seksualna ponašanja (Mashegoane i sur., 2002), ovisnost o online kockanju (Mehroof i Griffiths, 2010), bavljenje rizičnim sportovima (Gomà-i-Freixanet i sur., 2012), rizična vožnja (Dahlen i sur., 2005) i nasilničko ponašanje (Innamorati i sur., 2018). Unatoč navedenom, Zuckerman (1994) naglašava da rizično ponašanje nije primarni motiv traženja uzbuđenja, već njegov potencijalni ishod, koji pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja svjesno prihvaćaju u cilju podizanja razine pobuđenosti. Također se pokazalo da je traženje uzbuđenja pozitivno povezano s društvenom i emocionalnom usamljenošću (Çelik, 2015), ali i s višim razinama energije utrošene u fizičke aktivnosti (Minkwitz i sur., 2016), što otvara vrata potencijalno korisnim intervencijskim programima. Nadalje, rezultati prethodnih istraživanja pokazali su da muškarci pokazuju veću sklonost izvještavanju o traženju uzbuđenja (Cross i sur., 2013), a potencijalni razlog je činjenica da žene općenito tendiraju procjeni mnogih varijabli rizičnijima u usporedbi s muškarcima (Zuckerman, 2007).

Prosudba razine rizika općenito se pokazala naročito bitnom u kontekstu traženja uzbuđenja. Tako je pronađeno da pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja percipiraju svijet manje zastrašujućim u usporedbi s pojedincima koji su nisko na istoj dimenziji (Solomon i

sur., 1995). Na temelju navedenog bismo mogli pretpostaviti da pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja nisu skloniji rizičnim ponašanjima zato što se manje boje smrti, već zato što određene rizične situacije percipiraju manje opasnima. Nadalje, rezultati studije Rosenbloom (2003) sugeriraju da je traženje uzbuđenja uspješan prediktor stupnja anksioznosti povezane sa smrću u situacijama odlikovanim salijetnošću, odnosno istaknutošću, smrtnosti. Specifičnije, pokazalo se da salijentnost smrtnosti aktivira visoku razinu odgovora kod pojedinaca visoko na dimenziji traženja uzbuđenja – što vjerojatno ne znači da se oni u manjoj mjeri boje smrti, već da traženje uzbuđenja potencijalno služi kao mehanizam suočavanja sa strahom.

Nadalje, u novije vrijeme pronađena je pozitivna povezanost između traženja uzbuđenja i medijskog multitaskinga. Naime, pokazalo se da pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja tendiraju češćem medijskom multitaskingu, odnosno istovremenom korištenju više različitih medija, u cilju postizanja optimalne razine pobuđenosti (Chang, 2016). Također se pokazalo da je strah od propuštanja jedna od varijabli koje posreduju u pozitivnoj povezanosti traženja uzbuđenja i ovisnosti o pametnim telefonima (Wang i sur., 2019), što nudi zanimljive implikacije za daljnje istraživanje povezanosti upotrebe medija, straha od propuštanja i traženja uzbuđenja.

### 1.3. *Strah od propuštanja*

Strah od propuštanja predstavlja naizgled univerzalan konstrukt (Elhai i sur., 2021) definiran kao sveprožimajuće strahovanje da drugi potencijalno imaju više nagrađujuća iskustva iz kojih je pojedinac izostavljen, praćeno izrazitom željom za konstantnom povezanošću s radnjama drugih (Przybylski i sur., 2013). Pri tome se prva njegova komponenta, odnosno strahovanje, odnosi na kognitivni aspekt anksioznosti (primjerice brigu ili ruminaciju), dok druga komponenta, odnosno želja za konstantnom povezanošću s drugima i upoznatošću s njihovim radnjama, uključuje bihevioralnu (često neadaptivnu) strategiju vođenu ciljem olakšavanja te anksioznosti (Elhai i sur., 2021). Navedena bihevioralna strategija često uključuje upotrebu različitih medija, samostalno ili u kombinaciji.

Većina istraživanja stoga se usredotočila na proučavanje konstrukta straha od propuštanja u kontekstu (prekomjerne) upotrebe društvenih mreža, s čijim je zasićenjem isti direktno povezan (Bright i Logan, 2018). Nadalje, visoke razine straha od propuštanja pozitivno su povezane s

niskim samopoštovanjem i usamljenošću, posebice kod pojedinaca s većom aktivnošću na društvenim mrežama (Barry i Wong, 2020). Također, pokazalo se da su poremećaji korištenja aplikacija *WhatsApp*, *Facebook* i *Instagram* medijatorske varijable u odnosu straha od propuštanja i utjecaja društvenih mreža na općenitu i radnu produktivnost (Rozgonjuk i sur., 2020). Međutim, unatoč nalazima o pozitivnoj povezanosti s negativnim efektom na dobrobit, Roberts i David (2019) sugeriraju da strah od propuštanja može imati pozitivan efekt na dobrobit ako se društvene mreže koriste na načine koji zadovoljavaju i potiču društvenu povezanost.

S druge strane, strah od propuštanja i kompulzivno korištenje interneta pozitivno su povezani s lutanjem misli (Utami i sur., 2021), koje je također pozitivno povezano i s medijskim multitaskingom (Ralph i sur., 2013). S tim u vezi, u kontekstu teorije koristi i zadovoljstva (engl. *Uses and gratifications theory*), strah od propuštanja možemo promatrati kao okidač (engl. *trigger*) za korištenje društvenih mreža i drugih raznih aplikacija tijekom gledanja televizije u cilju zadovoljenja želja (Su i Chen, 2019) – primjerice, zadovoljenja potrebe za sviješću o tome čime se u danom trenutku bave naši prijatelji. Istu problematiku možemo promatrati u kontekstu teorije samoodređenja (engl. *self-determination theory*, SDT) Deci i Ryana (1985), koja sugerira da se učinkovita samoregulacija i mentalno zdravlje temelje na tri osnovne psihološke potrebe, odnosno kompetenciji, autonomiji i povezanosti – na temelju čega bismo mogli pretpostaviti da se strah od propuštanja potencijalno javlja zbog nedostatne zadovoljenosti istih potreba. Naime, Przybylski i suradnici (2013) pokazali su da pojedinci s niskim razinama zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, kao i nižim razinama općenitog raspoloženja i zadovoljstva životom u cjelini, tendiraju višim razinama straha od propuštanja.

Nadalje, Przybylski i suradnici (2013) sugeriraju da razina iskazivanja straha od propuštanja ovisi o dobi (specifičnije, razvojnom stadiju), odnosno da je sam fenomen potencijalno nuspojava potreba za povezanošću koje se tipično pojavljuju i razvijaju u adolescenciji te se stabiliziraju u odrasloj dobi budući da pokazuje negativnu korelaciju s dobi u uzorku odraslih u dobi od 22 do 65 godina. Međutim, navedeno ne objašnjava dodatan nalaz autora da najviše razine straha od propuštanja pokazuju mladi muškarci. Ono što se jest potvrdilo je učestalost straha od propuštanja u studentskoj populaciji, posebice kasnije tijekom dana i kasnije tijekom tjedna i prilikom izvršavanja određenog zadatka, pri čemu veća dnevna razina istog predviđa više emocija negativnog hedonističkog tona, veći umor i više fizičkih simptoma (Milyavskaya i sur., 2018).

Pritom se pokazalo da su njegovom doživljavanju, uslijed subjektivne percepcije vlastite izolacije i usamljenosti, skloniji pojedinci čije samopoimanje uključuje druge pojedince, zbog čega su ujedno skloniji interesu za aktivnosti drugih (Dogan, 2019).

S tim u vezi, Fabris i suradnici (2020) sugerirali su da adolescenti s višim razinama straha od propuštanja potencijalno predstavljaju populaciju rizičnu za razvoj simptoma ovisnosti o društvenim medijima, što je potencijalno objašnjivo u kontekstu I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) modela Branda i suradnika (2019). Naime, navedeni model sugerira da se ovisničko ponašanje odvija u obliku interakcija između predisponirajućih varijabli pojedinaca (primjerice, adolescentske izražene potrebe za povezanošću i pripadanjem) i određenih aspekata specifičnih situacija (primjerice, ostajanje kod kuće dok je ostatak društva u izlasku), koji rezultira nagrađujućim i kompenzacijskim iskustvima povezanim s određenim ponašanjima (primjerice provjeravanjem obavijesti, poruka i objava na društvenim mrežama kako bismo saznali čim se bave naši prijatelji). Alternativno, Zhang i suradnici (2020) pristupaju ovom konstrukt u kontekstu teorije samo-koncepta (Rosenberg, 1979), koji uključuje privatno i javno “ja”, sugerirajući da strah od propuštanja uključuje osobnu dimenziju, odnosno strah od propuštanja iskustava koja održavaju ili unaprjeđuju naše privatno “ja”, i društvenu dimenziju, koja se odnosi na strah od propuštanja iskustava koja održavaju ili unaprjeđuju naše javno “ja”.

U okviru koje god teorije ga promatrali, moramo uzeti u obzir da je strah od propuštanja pokazao pozitivnu povezanost s negativnom afektivnošću, iako još uvijek nije utvrđen smjer njihove uzročnosti, bilo da se radi o jednosmjernom ili dvosmjernom učinku (Elhai i sur., 2021). Na pojavu straha od propuštanja, posredstvom anksioznosti i depresije, također utječe i podložnost dosadi (Holte i Ferraro, 2020), jedan od faktora traženja uzbuđenja. S tim u vezi, adolescenti s visokom razinom straha od propuštanja pod većim su rizikom od opijanja, popularno zvanog *binge-drinking* (Brunborg i sur., 2021), također pozitivno povezanim s traženjem uzbuđenja. Što se tiče ostalih osobina ličnosti, strah od propuštanja pozitivno je povezan s neuroticizmom (Balta i sur., 2018) i narcizmom (Casale i sur., 2016), a nisku negativnu povezanost pokazuje s domenama ekstraverzije, otvorenosti iskustvima, ugodnosti i savjesnosti (Rozgonjuk i sur., 2021). Suprotno tome, Hayran i suradnici (2020) napravili su odmak od istraživanju straha od propuštanja kao osobine ličnosti, operacionaliziravši ga kao trenutačni osjećaj potaknut određenom informacijom primljenom u danom trenutku. Svojom studijom tako su pokazali da doživljavanje straha od

propuštanja potaknutog saznanjem o pojedincu privlačnim iskustvima umanjuje vrijednost trenutnih iskustava, kao i njegove namjere ponavljanja tih iskustava. Potonje također možemo povezati s konstruktom traženja uzbuđenja, specifičnije spomenutom faktorom podložnosti dosadi koje isti uključuje.

Dakle, strahu od propuštanja neki su istraživači pristupili kao stanju, a drugi kao stabilnoj osobini ličnosti (Wegmann i sur., 2017). U ovom istraživanju on je promatran kao osobina ličnosti, odnosno osobina koju osoba stabilno iskazuje.

#### *1.4 Medijski multitasking*

Multitasking se općenito može definirati kao prebacivanje pažnje, odnosno količine mentalnog napora ili kognitivnog kapaciteta koji pojedinac usmjerava na specifični zadatak (Kahnemann, 1973), između više zadataka u određenom periodu, što istovremeno ukazuje na kontradiktornost naziva iste pojave – drugim riječima, na činjenicu da istovremeno izvršavanje više zadataka nije moguće, već se pažnja konstantno prebacuje s jednog na drugi. Nadalje, Adler i Benbunan-Fich (2012) sugerirali su da povezanost multitaskinga i izvedbe u određenom zadatku ovisi o korištenoj metodi mjerenja. Naime, kada se ona mjeri produktivnošću, različite razine multitaskinga povezane su s krivuljom u obliku obrnutog “U” – odnosno, umjereni multitaskeri imaju značajno bolju izvedbu od niskih i visokih multitaskera. Međutim, kada se gleda točnost rezultata, povezanost poprima oblik kontinuirano silazne linije, odnosno više razine multitaskinga vode značajnom smanjenju točnosti.

U moderno doba, multitasking obično uključuje korištenje jednog ili više medija, zahvaljujući čemu se razvio pojam medijskog multitaskinga, koji se općenito definira na dva načina: kao istovremeno korištenje više vrsta medija ili kao korištenje jedne vrste medija prilikom nemedijskih aktivnosti (van der Schuur i sur., 2015). Za potrebe ovog rada, usredotočit ćemo se na prvu definiciju – istovremeno korištenje više vrsta medija. Većina istraživanja ovog konstrukta povezuje ga s negativnim učincima na različite aspekte svakodnevnog funkcioniranja pojedinaca. Tako je pronađena negativna povezanost s dobrobiti (Pea i sur., 2012), upravljanjem vremenom (Yang i Zhu, 2015) te izvedbom u kognitivnim domenama poput radnog i dugoročnog pamćenja, kontinuirane pažnje, relacijskog zaključivanja i upravljanja smetnjama (Uncapher i Wagner, 2018),



a pozitivna povezanost s većom impulzivnošću (Minear i sur., 2013), traženjem uzbuđenja (Sanbonmatsu i sur., 2013), problemima sa spavanjem u adolescenciji (van der Schuur i sur., 2018) te većom osjetljivošću na nagrađujuće prehrambene podražaje, koja često vodi prekomjernom povećanju tjelesne mase (Lopez i sur., 2019). Također, pokazalo se da se pojedinci upuštaju u medijski multitasking u uvjerenju da su za to izuzetno sposobni (Sanbonmatsu i sur., 2013), odnosno da to ne utječe na njihov učinak u određenoj aktivnosti.

Podjele pojedinaca prema intenzitetu medijskog multitaskinga različite su, a jednu od najpoznatijih predstavlja ona na “teške” (engl. *heavy media multitaskers, HMMs*) i “lake” multitaskere (engl. *light media multitaskers, LMMs*). Takozvani “teški” multitaskeri, odnosno pojedinci s rezultatom jedne standardne devijacije iznad prosjeka na Indeksu medijskog multitaskinga (engl. *Media multitasking index, MMI*), pokazuju više negativnih posljedica prebacivanja pažnje između zadataka u usporedbi s “lakim” medijskim multitaskerima, potencijalno uslijed veće tendencije “*bottom-up*” kontroli pažnje i širem fokusu iste, na štetu detalja (Ophir i sur., 2009). U skladu s navedenim, Ralph i suradnici (2013) sugerirali su da je stupanj u kojem pojedinci istovremeno uključuju u više medijskih aktivnosti povezan s iskustvima nepažnje u svakodnevnom životu, odnosno da je medijski multitasking pozitivno povezan sa samoizveštajima o gubitku pažnje te s njome povezanim greškama, kao i s tendencijom spontanom ili namjernom lutanju misli.

Međutim, različita istraživanja u tom području pokazala su kontradiktorne rezultate. Tako su rezultati Alzahabi i Becker (2013) pokazali da su “teški” medijski multitaskeri bolji u prebacivanju pažnje između zadataka od “lakih”, dok razlike u sposobnostima rješavanja dualnog zadatka između istih skupina ne postoje. S druge strane, Minear i suradnici (2013) nisu našli nikakve razlike u posljedicama prebacivanja pažnje između dvaju grupa multitaskera. Ono što se pokazalo relativno stabilnim jest da različiti mediji imaju različit utjecaj na učinak u određenoj aktivnosti. Tako primjerice slušanje glazbe, koje zahtijeva drukčije senzorne modalitete u usporedbi s nekim drugim medijima (poput gledanja vizualnog sadržaja na televiziji/laptopu, odgovaranja na poruke i sl.), obično izaziva minimalnu interferenciju pri istovremenom obavljanju drugih aktivnosti (Rosen i sur., 2011).

Nešto novija istraživanja pokazala su potencijalno dugotrajan štetan učinak medijskog multitaskinga na pažnju u ranoj adolescenciji (Baumgartner i sur., 2017), kao i njegovu povezanost

s problemima regulacije pažnje (primjerice, povećanog lutanja misli i distraktibilnosti), regulacije ponašanja (primjerice samomotrenja i regulacije emocija), inhibicijom/impulzivnošću (odnosno, većom razinom impulzivnosti i manjom razinom inhibicije) te pamćenjem (Wiradhany i Koerts, 2019). Potonji autori također ukazuju na to da se prebacivanje pažnje ne događa samo između različitih medijskih uređaja, već i različitih medijskih aktivnosti – primjerice, prebacivanje između pisanja teksta u programu Word, pregledavanja društvenih mreža i odgovaranja na poruke i mailove prilikom rada na računalu. Nadalje, Shin i suradnici (2020) sugeriraju da umjereni medijski multitaskeri iskazuju bolju izvedbu u usporedbi s teškim medijskim multitaskerima na težim razinama zadataka u usporedbi s lakšim razinama, dok se izvedbe lakih i teških multitaskera ne razlikuju značajno ni na kojoj razini težine zadatka. Autori su također pokazali da laki i umjereni medijski multitaskeri imaju manje problema s lutanjem misli u usporedbi s teškim medijskim multitaskerima te da odnos između medijskog multitaskinga, izvedbe u zadatku i lutanja misli predstavlja krivulja u obliku obrnutog “U”.

Nadalje, ustanovljen je i pojam akademskog medijskog multitaskinga (engl. *academic-media multitasking*, *AMM*), koji se odnosi na korištenje više medija prilikom akademskih aktivnosti (van der Schuur i sur., 2019), a pokazao se negativno povezanim s akademskim uspjehom (Wei et al., 2014). Primjerice, istraživanje May i Elder (2018) pokazuje da medijski multitasking interferira s pažnjom i radnim pamćenjem, što posljedično negativno utječe na prosjek ocjena, izvedbu na ispitima, dosjećanje, razumijevanje pročitanog, bilježenje, samoregulaciju i učinkovitost, kako prilikom aktivnosti u učionici, tako i tijekom učenja. Pritom je subjektivna procjena utjecaja medijskog multitaskinga na akademski uspjeh upitna.

Različite studije usredotočile su se na utjecaj istovremenih korištenja više različitih ekrana. Tako su Srisinghasongkram i suradnici (2020) pokazali su negativan utjecaj istovremenog korištenja više ekrana u djetinjstvu na razvoj. Specifično, pokazalo se da djeca izložena višestrukim ekranima tijekom dužeg perioda vremena, osobito u dobi od 18 mjeseci, u dobi od 4 i 6 godina pokazuju više bihevioralnih problema. Uncapher i Wagner (2018) problematiku medijskog multitaskinga promatraju u nešto drugačijem svjetlu, sugerirajući da je ono rezultat evolucijske prilagodbe tehnologiji mobilnih medija. Rezultati njihove studije pokazuju pozitivnu povezanost između medijskog multitaskinga i potrebe za spoznajom. S tiom u vezi, istraživanje Lin (2019) pokazuje da je pasivno gledanje videozapisa na više ekrana i korištenje dvaju ekrana pozitivno

povezano s polikronicitetom, odnosno preferencijom uključivanja u više aktivnosti istovremeno (Kaufman-Scarborough i Lindquist, 1999), ali i većim medijskim repertoarom. Su i Chen (2019) identificiraju četiri vrste nagrada postignutih istovremenim korištenjem televizije i pametnog telefona, nazvanih nagradama emocionalne, socijalne, stalne i kontekstualne interakcije.

Nalaz potonjih autora dovodi nas do višestruko potvrđene pozitivne povezanosti medijskog multitaskinga s traženjem uzbuđenja. Prema rezultatima istraživanja Yang i Zhu (2015), pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja (engl. *high sensation seekers*) više tendiraju medijskom multitaskingu u usporedbi s pojedincima nisko na dimenziji traženja uzbuđenja (engl. *low sensation seekers*). Traženje uzbuđenja također se pokazalo značajnim prediktorom medijskog multitaskinga na uzorku studenata (od 18 do 29 godina), ali i mnogo širem uzorku pojedinaca, koji je obuhvaćao osobe u dobi od 18 do 75 godina (Duff i sur., 2014). Nadalje, u potonjem istraživanju dob i spol su bili značajni prediktori medijskog multitaskinga u nacionalnom uzorku (od 18 do 75 godina), ali ne i studentskom uzorku.

Naposljetku, medijski multitasking povezan je s poteškoćama u nošenju s emocionalnim podražajima negativne valencije, odnosno služi kao obrambena strategija izbjegavanja istih namjernim preusmjeravanjem pažnje na druge podražaje, što u konačnici vodi pojačavanju postojećeg negativnog raspoloženja (Shin i Kemps, 2020), zbog čega autori upućuju na praktičnu važnost medijskog multitaskinga kao neadaptivne strategije suočavanja sa specifičnim psihičkim poteškoćama, primjerice onima depresije i anksioznosti. Imajući to na umu, mogli bismo pretpostaviti da su neželjene misli o smrti, čije osvješćivanje vodi anksioznosti, također potencijalni uzrok korištenja ove neadaptivne strategije.

## 2. Cilj i problemi

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati određene individualne razlike studenata u sklonosti traženju uzbuđenja, strahu od propuštanja, medijskom multitaskingu i strahu od smrti ovisno o sociodemografskim varijablama. Također se nastojalo ispitati mogu li se individualne razlike studenata u sklonosti medijskom multitaskingu objasniti njihovim razinama traženja uzbuđenja, straha od smrti i straha od propuštanja te, alternativno, mogu li se individualne razlike studenata u doživljaju straha od propuštanja objasniti njihovim razinama traženja uzbuđenja, straha od smrti i medijskog multitaskinga. Nadalje, strah od smrti, strah od propuštanja, traženje uzbuđenja i medijski multitasking dosada nisu ispitivani u kombinaciji, što može predstavljati važan doprinos ovog rada.

U skladu s time postavljeni su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

Problem 1: Ispitati povezanost straha od smrti sa sociodemografskim varijablama.

Hipoteza 1a: Očekuje se da će strah od vlastite smrti i procesa umiranja biti pozitivno povezan s varijablama dobi i godine studija, budući da ove varijable potencijalno uključuju veću salijentnost smrtnosti.

Problem 2: Ispitati povezanost traženja uzbuđenja sa sociodemografskim varijablama.

Hipoteza 2a: Sukladno prethodnim istraživanjima (Cross i sur., 2013; Zuckerman, 2007), očekuju se spolne razlike u sklonosti izvještavanja o karakteristikama traženja uzbuđenja na način da muškarci iskazuju više razine traženja uzbuđenja.

Hipoteza 2b: Na temelju same Zuckermanove teorije, pretpostavlja se da će traženje uzbuđenja biti pozitivno povezano s preseljenjem u mjesto radi studija.

Hipoteza 2c: Budući da se tendencija traženja uzbuđenja relativno smanjuje s porastom dobi (Zuckerman, 2007), očekuje se da će varijabla traženja uzbuđenja biti negativno povezana s godinom studija i dobi ispitanika.

Problem 3: Ispitati povezanost straha od propuštanja sa sociodemografskim varijablama.

Hipoteza 3a: Sukladno istraživanju Przybylski i suradnika (2013), očekuje se da će strah od propuštanja biti negativno povezan s dobi i godinom studija.

Hipoteza 3b: Očekuje se da će strah od propuštanja biti pozitivno povezan s preseljenjem u mjesto studiranja, odnosno da će studenti koji su se preselili iskazivati više razine straha od propuštanja budući da potencijalno imaju strah od propuštanja brojnih mogućnosti koje im nudi nova okolina, kao i onih u svom rodnom kraju.

Problem 4: Ispitati povezanost medijskog multitaskinga sa sociodemografskim varijablama.

Hipoteza 4a: Na temelju prethodnih istraživanja (Duff i sur., 2014) i vlastitih pretpostavki, očekuje se da neće biti značajne razlike u izraženosti medijskog multitaskinga ovisno o dobi, studijskoj godini, spolu i eventualnom preseljenju zbog studija.

Problem 5: Ispitati povezanost traženja uzbuđenja (čitave ljestvice i svih podljestvica), medijskog multitaskinga, straha od propuštanja i straha od smrti.

Hipoteza 5: Sukladno prethodnim istraživanjima (Chang, 2016; Rosenbloom, 2003; Su i Chen, 2019; Yang i Zhu, 2015), očekuje se da će varijable traženja uzbuđenja (odnosno čitave ljestvice i svih podljestvica), medijskog multitaskinga, straha od propuštanja i straha od smrti biti međusobno pozitivno povezane.

Problem 6: Utvrditi može li se i u kojoj mjeri predvidjeti sklonost medijskom multitaskingu na temelju traženja uzbuđenja, straha od propuštanja i straha od smrti.

Hipoteza 6: Sukladno Teoriji upravljanja strahom (Greenberg i sur., 1986) i prethodnim istraživanjima (Chang, 2016; Przybylski i sur., 2013; Su i Chen, 2019), očekuje se da će traženje uzbuđenja, strah od vlastite smrti, strah od procesa vlastitog umiranja i strah od propuštanja značajno predviđati medijski multitasking.

Problem 7: Utvrditi može li se i u kojoj mjeri predvidjeti razina straha od propuštanja na temelju traženja uzbuđenja, straha od smrti i medijskog multitaskinga.

Hipoteza 7: Sukladno teoriji upravljanja strahom (Greenberg i sur., 1986) i prethodnim istraživanjima (Chang, 2016; Holte i Ferraro, 2020; Pyszczynski i sur., 2015; Wang i sur., 2019), pretpostavlja se da će medijski multitasking u kombinaciji sa strahom od vlastite smrti i procesa vlastitog umiranja te traženjem uzbuđenja značajno predviđati strah od propuštanja.

### 3. Metoda

#### 3.1 Sudionici

U istraživanju su sudjelovala 643 studenta porijeklom iz Republike Hrvatske, od kojih se njih 461 (71,1%) identificira kao žena, 176 (27,4%) kao muškarac, a 6 (0,9%) kao drugo. Sudionici koji su se identificirali kao “drugo” isključeni su iz daljnje analize zbog male zastupljenosti, čime je uzorak smanjen na 637 ispitanika. Raspon dobi sudionika je od 18 do 42 godine ( $M=21,94$ ;  $SD=2,49$ ), a većina (85,1%) studira u Zagrebu. 61,9% njih odselilo je u mjesto studiranja, pri čemu je njih troje zbog studija odselilo izvan Hrvatske. Najveći postotak sudionika (32,8%) educira se u području društvenih znanosti, a slijede tehničke znanosti (28,1%), humanističke znanosti (13%), biomedicina i zdravstvo (12,2%), prirodne znanosti (5,3%), umjetničko područje (3,1%), interdisciplinarna područja znanosti (2,7%), biotehničke znanosti (1,9%) te kombinacija društvenih i humanističkih znanosti na dvopredmetnom studiju (0,8%). Pri tome je 17,6 % sudionika na prvoj, 17,4% na drugoj, 18,7 % na trećoj, 18,1 % na četvrtoj, 18,7% na petoj, 1,7 % na šestoj, a 7,7 % na apsolventskoj godini studija, dok je jedan sudionik na poslijediplomskom specijalističkom studiju.

#### 3.2 Instrumenti

*Skala traženja uzbuđenja* (engl. *Sensation seeking scale*, SSS; Zuckerman, 1994) sastoji se od 4 međusobno povezane subskale koje se sastoje od deset čestica prisilnog izbora u obliku dvije međusobno suprotstavljene tvrdnje. Subskale su redom: 1) Podložnost dosadi (engl. *boredom susceptibility*, BS), koja se odnosi na averziju prema repetitivnim i/ili dosadnim zadacima i/ili ljudima (npr. A *Najveći društveni grijeh je biti bezobrazan.* / B *Najveći društveni grijeh je biti dosadan.*); 2) Dezinhibicija (engl. *disinhibition*, DIS), koja podrazumijeva traženje oslobođenja i/ili dezinhibirano socijalno ponašanje konzumacijom alkohola ili droga, partijanjem, seksualnom aktivnošću i sl. (npr. A *Osjećam se najbolje nakon nekoliko pića.* / B *S ljudima koji trebaju piće da bili raspoloženi nešto nije u redu.*); 3) Traženje iskustava (engl. *experience seeking*, ES), koje uključuje potragu za nekonvencionalnim stilom života kroz neplanirane aktivnosti i/ili halucinogene supstance (npr. A *Imam želju otići na putovanje u "nepoznato" bez prethodnog planiranja mjesta i vremena.* / B *Volim isplanirati sve pojedinosti prije nego što krenem na put.*; te

4) Traženje uzbuđenja i avantura (engl. *thrill and adventure seeking*, TAS), koje se odnosi na traženje neobičnih osjeta kroz uzbuđujuće i rizične sportske aktivnosti (npr. A *Imam želju probati skakanje s padobranom.* / B *Ne bih želio skakati iz aviona, čak ni s padobranom.*). Rezultat na svakoj pojedinoj podljestvici, kao i ukupan rezultat, formira se na način da se svaka tvrdnja koja ukazuje na visoku tendenciju traženju uzbuđenja boduje s 1. Veći rezultat, dakle, ukazuje na veću tendenciju traženju uzbuđenja, s maksimalnim rezultatom 40. Cronbachov alfa, odnosno koeficijent unutarnje konzistencije ( $\alpha$ ) za skalu iznosi od 0,83 do 0,86, a za pojedine njezine podljestvice redom TAS=od 0,77 do 0,82; ES=od 0,61 do 0,67; DIS=od 0,74 do 0,78; BS=od 0,56 do 0,65 (Zuckerman, 1994). Navedeno ukazuje na prihvatljivu unutarnju konzistenciju čitave ljestvice i njezinih podljestvica, izuzev podljestvica Traženje iskustava (ES) i Podložnost dosadi (BS), čiji su koeficijenti niži od 0,70. U ovom istraživanju  $\alpha$  iznosi 0,76 za TAS, dok su ostali koeficijenti nešto niži (ES=0,57; DIS 0,63; BS 0,50), što potencijalno ukazuje na problem unutarnje konzistencije, odnosno postavlja se pitanje mjere li čestice navedenih podljestvica isključivo podvarijable traženja uzbuđenja koje bi trebale mjeriti, kao i pitanje konzistencije rezultata dobivenih ponovljenim mjerenjima. Nadalje, navedena niska pouzdanost potencijalno je posljedica aspekata prijevoda i/ili međukulturalnih razlika, budući da je skala prethodno pokazala upitne metrijske karakteristika na uzorku hrvatskih srednjoškolaca, gdje je pouzdanost varirala od 0,45 do 0,83 (Bratko i Butković, 2004).  $\alpha$  za ljestvicu u cjelini iznosio je 0,77.

*Revidirana Collett-Lester skala straha od smrti* (engl. *Collett-Lester fear of death scale*; CL-FODS; Lester i sur., 2003) sastoji se od 4 podljestvice, čiji naslovi jasno ukazuju koji specifični strah ispituju, a isti su: Vlastita smrt (engl. *Your own death*), Proces vlastitog umiranja (engl. *Your own dying*), Smrt drugih (engl. *The death of others*) te Proces umiranja drugih (engl. *The dying of others*). Na čestice, kojih ima 7 u svakoj od 4 podljestvice, se odgovara zaokruživanjem brojke na Likertovoj skali od 5 do 1 koja opisuje vlastitu razinu anksioznosti i uznemirenosti istima, pri čemu 5 označava “vrlo”, 3 “ponešto”, a 1 “uopće ne”. Čestice su oblikovane kao kratke tvrdnje, odnosno faktor koji potencijalno izaziva anksioznost, primjerice *kratkoća života*. Rezultat za svaku pojedinu podljestvicu i ljestvicu u cjelini dobiva se uprosječivanjem sume odgovora, pri čemu viši rezultat (odnosno viša aritmetička sredina) ukazuje na veći strah od smrti, odnosno procesa umiranja, s maksimalnim rezultatom 5 na pojedinoj podljestvici i čitavoj ljestvici. Za potrebe ovog istraživanja korištene su podljestvice Vlastita smrt i Proces vlastitog umiranja budući da se strah od smrti u kontekstu ovog istraživanja odnosi na strah uzrokovan sviješću o vlastitoj smrtnosti. Kod srpske

adaptacije ljestvice Cronbachov alfa iznosi 0,91 za podljestvicu Vlastita smrt i 0,92 za podljestvicu Proces vlastitog umiranja (Petrović, i sur., 2020), dok u ovom istraživanju iznosi 0,85 za podljestvicu Vlastita smrt i 0,84 za podljestvicu Proces vlastitog umiranja, što ukazuje na visoku unutarnju konzistenciju ovih podljestvica.

*Skala straha od propuštanja* (engl. *Fear of missing out scale*, FoMOS; Przybylski, Murayama, DeHann i Gladwell, 2012) sastoji se od 10 čestica, za koje se indicira razina slaganja na skali od 1 do 5, pri čemu 1 označava “uopće nije istinito za mene”, a 5 “ekstremno istinito za mene”. Primjer čestice je *Bojim se da drugi doživljavaju više zadovoljavajućih iskustava od mene*. Individualni rezultat računa se uprosječivanjem odgovora na svih 10 čestica skale, pri čemu veći rezultat ukazuje na veću razinu straha od propuštanja. Cronbachov alfa iznosio je 0,90 u istraživanju koje su proveli Przybylski i suradnici (2013), dok u ovom istraživanju iznosi 0,79, što je prihvatljiva internalna konzistencija.

*Revidirana skala medijskog multitaskinga* (engl. *Media multitasking revised (MMT-R) scale*; Lopez, Heatheron i Wagner, 2020) sastoji se od 18 čestica u obliku pitanja na koja se odgovara na skali od 1 do 5, pri čemu kod pitanja o učestalosti (kojih ima 13) 1 označava “nikad”, a 5 “uvijek” (npr. *Koliko često šaljete poruke tijekom nastave?*), a kod ostalih 5 pitanja, koja se odnose na intenzitet distraktibilnosti i potrebe za provjeravanjem obavijesti, odnosno poruka primljenih posredstvom medija, 1 označava “uopće ne”, a 5 “jako (puno)” (npr. *Koliko hitnom doživljavaš potrebu za provjeravanjem potencijalnih poruka ili emailova?*). Ukupan rezultat formira se zbrajanjem zaokruženih znamenki, pri čemu se prva čestica (*Kad započnete posao ili domaću zadaću, koliko ste uspješni u izbjegavanju distrakcija?*) rekodira. Najmanji mogući rezultat je, dakle, 18, a najveći 90 – pri čemu veći rezultat ukazuje na veću sklonost medijskom multitaskingu. Cronbachov alfa iznosi 0,86 u istraživanju Lopeza i Wagnera (2017), dok u ovom istraživanju iznosi 0,83, što ukazuje na visoku unutarnju konzistenciju.

### 3.3 Postupak

Istraživanje je provedeno upotrebom kombinacije prigodnog i *snowball* uzorkovanja. Prigodan uzorak studenata s područja Republike Hrvatske prikupljen je putem *Google* obrasca koji je sadržavao određena pitanja o sociodemografskim podacima (dob, spol, mjesto studiranja, upit o



preseljenju u mjesto studiranja te područje i godina studija) i gore navedene upitnike, odnosno njihove dijelove. Obrazac se distribuirao i prosljeđivao *online* (putem *Facebooka*, *Instagrama*, *E-maila* i srodnih medijskih kanala).

Sudionicima su na prvoj stranici bile prezentirane sve relevantne informacije o istraživanju te se tražio njihov dobrovoljni pristanak na sudjelovanje. Također je naznačeno da postoji mogućnost odustajanja u bilo kojem trenutku. Ni u jednom dijelu upitnika nisu bili traženi podaci kojima je moguće identificirati sudionike te im je naglašeno kako je njihova anonimnost u istraživanju zajamčena. Nadalje, istaknuto je da se rezultati istraživanja koriste isključivo u znanstveno-istraživačke svrhe te se obrađuju na grupnoj razini. Na kraju upitnika navedena je e-mail adresa istraživača kako bi se sudionici mogli javiti s potencijalnim pitanjima.

#### 4. Rezultati

U svrhu opisivanja promatranih varijabli (traženja uzbuđenja, straha od smrti, straha od propuštanja i medijskog multitaskinga) izračunati su deskriptivni podaci za ukupni rezultat i sve pojedinačne podljestvice Skale traženja uzbuđenja, za korištene podljestvice Skale straha od smrti pod nazivom Vlastita smrt i Proces vlastitog umiranja te za ukupni rezultati Skale straha od propuštanja i Skale traženja uzbuđenja (Tablica 1.) Svi dobiveni rezultati u nastavku se komentiraju u kontekstu mogućeg (teorijskog) raspona rezultata na pojedinoj ljestvici.

**Tablica 1.**

*Deskriptivni podaci varijabli korištenih u istraživanju (N=637)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	Indeks asimetričnosti	Indeks spljoštenosti	<i>K – S</i> <i>z</i>
Podložnost dosadi (BS)	2,49	1,75	0	10	0,72	0,37	0,17**
Dezinhibicija (DIS)	4,76	2,21	0	10	-0,02	-0,69	0,11**
Traženje iskustava (ES)	6,32	2,02	1	10	-0,29	-0,56	0,12**
Traženje uzbuđenja i avantura (TAS)	5,48	2,74	0	10	-0,16	-0,88	0,09**
Traženje uzbuđenja (SS total)	19,05	5,70	4	33	-0,15	-0,38	0,06**
Strah od vlastite smrti	2,84	1,08	1	5	0,16	-0,94	0,07**
Strah od procesa vlastitog umiranja	3,50	0,97	1	5	-0,49	-0,39	0,09**
Strah od propuštanja	2,85	0,69	1,10	4,90	0,08	-0,29	0,05**
Medijski multitasking	51,56	9,67	25	88	0,31	0,44	0,04

Napomena: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; legenda: *min* - opažene minimalne vrijednosti, *max* - opažene maksimalne vrijednosti,

*K-S* - Kolmogorov – Smirnovljevi koeficijent normalnosti raspodjele rezultata

Rezultati pokazuju da sudionici u prosjeku iskazuju relativno niske razine podložnosti dosadi, umjerenu razinu dezinhibicije te blago iznadprosječnu razinu traženja iskustava, kao i traženja uzbuđenja i avantura. Općenito, sudionici u prosjeku iskazuju umjerenu razinu traženja uzbuđenja ( $M=19,05$ ;  $SD=5,70$ ), s najvećim prosječnim rezultatom na podljestvici Traženje

uzbuđenja i avantura ( $M=6,32$ ;  $SD=2,74$ ). Rezultati Kolmogorov – Smirnovljeva testa normalnosti ukazuju na značajna odstupanja od normalnosti raspodjele rezultata na ukupnoj Skali traženja uzbuđenja i svim njezinim podljestvicama. Indeks asimetričnosti na svim podljestvicama izuzev Podložnosti dosadi ukazuje na negativno asimetričnu raspodjelu rezultata, odnosno rezultati se koncentriraju na višim vrijednostima.

Što se tiče straha od smrti, sudionici u prosjeku iskazuju umjerene razine straha od vlastite smrti ( $M=2,49$ ;  $SD=1,08$ ) i blago povišene razine straha od procesa vlastitog umiranja ( $M=3,50$ ;  $SD=0,97$ ). Rezultati Kolmogorov – Smirnovljeva testa također ukazuju na značajna odstupanja od normalnosti raspodjele rezultata, pri čemu je indeks asimetričnosti na podljestvici Straha od vlastite smrti pozitivno asimetričan (rezultati se koncentriraju na nižim vrijednostima), dok je kod straha od procesa vlastitog umiranja trend suprotan. Nadalje, sudionici u prosjeku iskazuju blago iznadprosječan strah od propuštanja ( $M=2,85$ ;  $SD=0,69$ ), a rezultati se i na ovoj ljestvici koncentriraju na nižim vrijednostima.

Naposljetku, sudionici u prosjeku postižu blago iznadprosječne rezultate na Skali medijskog multitaskinga ( $M=51,56$ ;  $SD=9,67$ ), a Kolmogorov – Smirnovljev test pokazuje da su rezultati normalno distribuirani, s tendencijom grupiranja oko nižih vrijednosti. Iako rezultati na svim korištenim ljestvicama i podljestvicama izuzev Skale medijskog multitaskinga pokazuju odstupanja od normalne raspodjele, ista se ne smatraju ekstremnima budući da je Kolmogorov – Smirnovljev test vrlo strog, a svi indeksi asimetričnosti i spljoštenosti su ispod 1. Stoga možemo pretpostaviti da navedena odstupanja neće značajno utjecati na daljnju provedbu statističke analize te je uporaba parametrijskih testova opravdana.

U svrhu odgovaranja na probleme povezanosti rezultata na Skali traženja uzbuđenja i njezinim podljestvicama, kao i podljestvicama Skale straha od smrti koja se odnose na vlastitu smrt te Skali straha od propuštanja i Skali medijskog multitaskinga s određenim sociodemografskim varijablama, izračunati su njihovi koeficijenti korelacije, koji su predstavljeni u Tablici 2. Pritom su za povezanost navedenih varijabli s dobi korišteni Pearsonovi, a za spol, preseljenje i godinu studija Spearmanovi koeficijenti korelacije.

**Tablica 2.**

*Koeficijenti korelacija ukupnog rezultata i svih podljestvica Skale traženja uzbuđenja, korištenih podljestvica Skale straha od smrti te ukupnog rezultata na Skali straha od propuštanja i Skali medijskog multitaskinga sa sociodemografskim karakteristikama (N=637)*

	Dob	Spol	Preseljenje	Godina studija
Podložnost dosadi (BS)	-0,04	0,21**	-0,08	-0,06
Dezinhibicija (DIS)	0,02	0,12**	0,02	-0,02
Traženje iskustava (ES)	0,12**	0,08	-0,03	0,08*
Traženje uzbuđenja i avantura (TAS)	-0,05	0,18**	-0,02	-0,06
Traženje uzbuđenja (SS total)	0,01	0,23**	-0,04	-0,03
Vlastita smrt	-0,03	-0,15**	0,01	0,01
Proces vlastitog umiranja	0,09*	-0,11**	0,00	0,09*
Strah od propuštanja (FOMO)	-0,10*	-0,03	-0,06	-0,06
Medijski multitasking (MM)	-0,04	-0,14**	0,02	-0,00

Napomena: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; za izračun korelacije ljestvice i podljestvica s varijablom dobi korišten je Pearsonov koeficijent korelacije, s varijablom spola korišten je pointbiserijalni koeficijent korelacije, a s ostalim sociodemografskim varijablama korišten je Spearmanov koeficijent korelacije; varijabla spola kodirana je na način da 0 označava ženski, a 1 muški spol; varijabla preseljenje kodirana je na način da 0 označava da se student nije preselio u mjesto studija, a 1 označava da jest.

Rezultati analize ukazuju na određene značajne, niske korelacije određenih istraživanih varijabli sa sociodemografskim varijablama. Najveći broj značajnih korelacija dobiven je s varijablom spola, pri čemu je najveća korelacija ona s ukupnim rezultatom na Skali traženja uzbuđenja ( $r=0,23$ ;  $p < 0,01$ ), što upućuje na trnd da muškarci (kodirani s 1) u postizu više rezultate na Skali traženja uzbuđenja. Isto vrijedi i za njezine podljestvice BS ( $r=0,21$ ;  $p < 0,01$ ), DIS ( $r=0,12$ ;  $p < 0,01$ ) i TAS ( $r=0,18$ ;  $p < 0,01$ ). Ipak, važno je naglasiti da su navedene korelacije niske. Kod podljestvica Skale straha od smrti pod nazivom Vlastita smrt ( $r=-0,15$ ;  $p < 0,01$ ) i Proces vlastitog

umiranja ( $r=-0,12$ ;  $p<0,01$ ) te Skale medijskog multitaskinga ( $r=-0,11$ ;  $p<0,01$ ) vidljiv je suprotan trend, odnosno žene u prosjeku postižu više rezultate. I u ovom su slučaju korelacije niske.

S varijablom dobi značajnu, iako vrlo nisku, pozitivnu povezanost pokazale su podljestvice ES ( $r=0,12$ ;  $p<0,01$ ) i Proces vlastitog umiranja ( $r=0,09$ ;  $p<0,05$ ), što ukazuje na to da sklonost traženju iskustava i izraženost straha od procesa vlastitog umiranja raste s dobi. S druge strane, značajnu negativnu povezanost s dobi pokazala je Skala straha od propuštanja ( $r=-0,10$ ;  $p<0,05$ ), što ukazuje na to da sklonost doživljavanju straha od propuštanja opada s dobi. Pritom ponovno valja naglasiti da su sve navedene korelacije niske. Nadalje, godina studija također je pokazala vrlo nisku pozitivnu povezanost s podljestvicama ES ( $r=0,08$ ;  $p<0,05$ ) i Proces vlastitog umiranja ( $r=0,09$ ;  $p<0,05$ ). Međutim, suprotno varijabli dobi, nije pokazala značajnu korelaciju sa strahom od propuštanja. Navedene korelacije su izuzetno niske. Naposljetku, varijabla preseljenja u mjesto studiranja nije pokazala značajne korelacije ni s jednom od promatranih varijabli.

U svrhu odgovaranja na postavljene istraživačke probleme međusobne povezanosti istraživanih varijabli, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije, prikazani u Tablici 3.

### Tablica 3.

*Koeficijenti korelacija ukupnog rezultata i svih podljestvica Skale traženja uzbuđenja s podljestvicama Skale straha od smrti pod nazivom Vlastita smrt i Proces vlastitog umiranja te ukupnih rezultata Skale straha od propuštanja i Skale medijskog multitaskinga*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.BS	-								
2.DIS	0,27**	-							
3.ES	0,10*	0,30**	-						
4.TAS	0,12**	0,20**	0,36**	-					
5.SS	0,50**	0,67**	0,67**	0,72**	-				
6.Vlastita smrt	-0,07	0,09*	-0,05	-0,10*	-0,05	-			
7.Proces vlastitog umiranja	-0,06	0,08*	0,01	-0,15**	-0,05	0,63**	-		
8.FOMO	-0,01	0,19**	-0,07	-0,10*	0,00	0,29**	0,30**	-	
9.MM	0,05	0,13**	0,01	-0,06	0,04	0,23**	0,21**	0,39**	-

Napomena: \*\* $p<0,01$ ; \* $p<0,05$ ; Legenda: BS – podložnost dosadi, DIS – dezinhibicija, ES – traženje iskustava, TAS – traženje uzbuđenja i avantura, SS – traženje uzbuđenja, FOMO – strah od propuštanja, MM – medijski multitasking

Iz tablice je vidljivo da su varijable podložnosti dosadi (BS), dezinhibicije (DIS), traženja iskustava (ES) i traženja uzbuđenja i avantura (TAS) pozitivno povezane međusobno i s ukupnim traženjem uzbuđenja (SS), pri čemu su njihove međusobne korelacije niske do umjerene, dok su one s ukupnim traženjem uzbuđenja umjerene do visoke. Pri tom najvišu međusobnu korelaciju imaju podljestvice ES i TAS ( $r=0,36$ ;  $p<0,01$ ), što znači da pojedinci s višim razinama traženja iskustava iskazuju više razine traženja uzbuđenja i avantura. Najveću korelaciju s ukupnim rezultatom na ljestvici ima podljestvica TAS ( $r=0,72$ ;  $p<0,01$ ), što ukazuje na to da pojedinci s višim razinama traženja ubuđenja i avantura iskazuju više razine traženja uzbuđenja općenito ili na to da se navedeni konstrukti međusobno preklapaju. Navedeno bi potencijalno značilo da tendencija odgovaranja sudionika na ovoj podljestvici najbolje predstavlja njihov ukupan rezultat na Skali traženja uzbuđenja.

Nadalje, strah od vlastite smrti pokazao je vrlo nisku pozitivnu povezanost s dizinhibicijom ( $r=0,09$ ;  $p<0,05$ ), što znači da pojedinci s višim strahom od smrti iskazuju više razine dizinhibicije. S druge strane, pokazao je vrlo nisku negativnu povezanost s traženjem uzbuđenja i avantura ( $r=-0,10$ ;  $p<0,05$ ), što znači da pojedinci s višim strahom od vlastite smrti iskazuju niže razine traženja uzbuđenja i avantura. Nadalje, strah od vlastite smrti pokazao je nešto više, iako i dalje relativno nisku pozitivnu povezanost sa strahom od propuštanja ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ) i medijskim multitaskingom ( $r=0,23$ ;  $p<0,01$ ), što ukazuje na to da pojedinci s izraženijim strahom od vlastite smrti iskazuju više razine straha od propuštanja i medijskog multitaskinga. Nadalje, pronađena je umjerena pozitivna povezanost sa strahom od procesa vlastitog umiranja ( $r=0,63$ ;  $p<0,01$ ), što znači da pojedinci s izraženijim strahom od vlastite smrti ujedno iskazuju više razine straha od procesa vlastitog umiranja.

Nadalje, strah od procesa vlastitog umiranja također je pokazao vrlo nisku pozitivnu povezanost s dizinhibicijom ( $r=0,08$ ;  $p<0,05$ ), što ukazuje na to da pojedinci s izraženim strahom od procesa vlastitog umiranja iskazuju više razine dezinhibicije, i nisku negativnu povezanost s traženjem uzbuđenja i avantura ( $r=-0,15$ ;  $p<0,01$ ), što ukazuje na to da pojedinci s izraženim strahom od procesa vlastitog umiranja iskazuju niže razine traženja uzbuđenja i avantura. Strah od procesa vlastitog umiranja također je pokazao nešto više, iako i dalje relativno niske pozitivne korelacije sa strahom od propuštanja ( $r=0,30$ ;  $p<0,01$ ) i medijskim multitaskingom ( $r=0,23$ ;

$p < 0,01$ ), što također ukazuje na to da što ukazuje na to da pojedinci s izraženijim strahom od procesa vlastitog umiranja iskazuju više razine straha od propuštanja i medijskog multitaskinga.

Uz navedeno, strah od propuštanja pokazao je nisku pozitivnu povezanost s dizinhibicijom ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ), što ukazuje na to da pojedinci s izraženim strahom od propuštanja iskazuju više razine dizinhibicije, te vrlo nisku negativnu povezanost s traženjem uzbuđenja i avantura ( $r = -0,10$ ;  $p < 0,05$ ), što bi značilo da ovi pojedinci iskazuju niže razine traženja uzbuđenja i avantura. Strah od propuštanja također je pokazao nešto višu, pozitivnu korelaciju s medijskim multitaskingom ( $r = 0,39$ ;  $p < 0,01$ ) na granici niske i umjerene, što ukazuje na veću sklonost medijskom multitaskingu kod pojedinaca s izraženim strahom od propuštanja.

Uz prethodno navedeno, medijski multitasking je pokazao nisku pozitivnu povezanost s dizinhibicijom ( $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ ), što ukazuje na to da pojedinci skloni medijskom multitaskingu iskazuju više razine dizinhibicije. Važno je naglasiti da je kriterij (medijski multitasking) pokazao pozitivnu povezanost sa svim prediktorima, koji su, izuzev traženja uzbuđenja, svi međusobno pozitivno povezani.

Budući da varijabla traženja uzbuđenja nije pokazala značajnu povezanost s varijablama straha od propuštanja, straha od vlastite smrti i straha od procesa vlastitog umiranja, u planiranim multiplim regresijskim analizama je zamijenjena varijablom dezinhibicije, odnosno jedinom podljestvicom Skale traženja uzbuđenja koja je značajno pozitivno korelirala sa svim prediktorima.

Kako bismo utvrdili može li se medijski multitasking predvidjeti na temelju dezinhibicije, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja i strah od propuštanja, provedena je multipla regresijska analiza (Tablica 4). Svi prediktori uvedeni su u analizu istovremeno, odnosno Enter metodom.

#### **Tablica 4.**

*Prikaz koeficijenta multiple korelacije između kriterija (medijskog multitaskinga) i linearne kombinacije prediktora (dezinhibicije, straha od propuštanja, straha od vlastite smrti i straha od procesa vlastitog umiranja) te koeficijenta determinacije*

$R$	$R^2$	Korigirani $R^2$	Standardna pogreška
0,416	0,173	0,168	8,82488

Koeficijent multiple korelacije, koji pokazuje stupanj povezanosti između kriterijske varijable medijskog multitaskinga i linearne kombinacije prediktora dezinhibicije, straha od propuštanja, straha od vlastite smrti i straha od vlastitog umiranja pozitivan je, što bi u osnovi upućivalo na predviđanje porasta medijskog multitaskinga uslijed porasta prediktorskih varijabli, iako treba uzeti u obzir da je relativno nizak ( $R=0,42$ ), zbog čega se navedeni zaključak ne može izvesti sa sigurnošću. Nadalje, koeficijent determinacije ( $R^2=0,17$ ) ukazuje na to da linearna kombinacija prediktora korištena u ovom istraživanju objašnjava 17% varijance kriterija, odnosno sklonosti medijskom multitaskingu. Budući da preostalih 83% varijance ostaje neobjašnjeno, pretpostavlja se da medijski multitasking bolje predviđa neka druga kombinacija varijabli ili da bi u analizu trebalo uključiti dodatne varijable.

**Tablica 5.**

*Testiranje značajnosti koeficijenta determinacije  $R^2$  medijskog multitaskinga*

	Suma kvadrata	<i>df</i>	Srednja suma kvadrata	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresija	10283,826	4	2570,957	33,012	0,000*
Rezidual	49219,216	632	77,879		
Ukupno	59503,042	636			

\* $p < 0,01$

Iz rezultata priloženih u Tablici 5 vidljivo je da je koeficijent determinacije statistički značajan, odnosno da korišteni set prediktora objašnjava statistički značajan udio varijance kriterija, što je u skladu s postavljenim očekivanjima.



**Tablica 6.**

*Prikaz b i  $\beta$  koeficijenata multiple regresije i testiranje njihove značajnosti u predviđanju medijskog multitaskinga*

Model	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>B</i>	Standardna pogreška	$\beta$		
(konstanta)	32,814	1,781		18,422	0,000**
Vlastita smrt	0,835	0,422	0,093	1,981	0,048*
Proces vlastitog umiranja	0,463	0,472	0,046	0,981	0,327
DIS	0,236	0,162	0,054	1,459	0,145
FOMO	4,777	0,543	0,342	8,798	0,000**

\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$  Legenda: DIS – dezinhibicija, FOMO – strah od propuštanja

Prema vrijednosti standardiziranih  $\beta$  koeficijenata u tablici 6 vidljivo je da su jedini značajni prediktori medijskog multitaskinga strah od propuštanja ( $\beta=0,34$ ;  $p < 0,01$ ) i strah od vlastite smrti ( $\beta=0,09$ ;  $p < 0,05$ ), što ukazuje na to da isključivo oni značajno predviđaju medijski multitasking samostalno, odnosno da veće razine straha od propuštanja i straha od vlastite smrti doprinose većoj sklonosti medijskom multitaskingu. Pri tome valja naglasiti da je strah od propuštanja bolji prediktor, što je očigledno promatranjem vrijednosti standardiziranih  $\beta$  koeficijenata i razina značajnosti.

**Tablica 7.**

*Prikaz koeficijenta multiple korelacije između kriterija (straha od propuštanja) i linearne kombinacije prediktora (dezinhibicije, medijskog multitaskinga, straha od vlastite smrti i straha od procesa vlastitog umiranja) te koeficijenta determinacije*

<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Korigirani <i>R</i> <sup>2</sup>	Standardna pogreška
0,478	0,228	0,224	0,61022

Koeficijent multiple korelacije, koji pokazuje stupanj povezanosti između kriterijske varijable straha od propuštanja i linearne kombinacije prediktora dezinhibicije, medijskog multitaskinga, straha od vlastite smrti i straha od vlastitog umiranja pozitivan je, što bi u osnovi upućivalo na predviđanje porasta straha od propuštanja uslijed porasta prediktorskih varijabli. Međutim, treba uzeti u obzir da je on relativno nizak ( $R=0,48$ ), zbog čega se navedeni zaključak ne može izvesti sa sigurnošću. Nadalje, koeficijent determinacije ( $R^2=0,23$ ) ukazuje na to da linearna kombinacija prediktora korištena u ovom istraživanju objašnjava 23% varijance kriterija, odnosno sklonosti strahu od propuštanja. Budući 76% varijance ostaje neobjašnjeno, pretpostavlja se da bi strah od propuštanja bolje predvidjela neka druga kombinacija varijabli – ili da bi u analizu trebalo uključiti dodatne varijable.

**Tablica 8.**

*Testiranje značajnosti koeficijenta determinacije straha od propuštanja*

	Suma kvadrata	<i>df</i>	Srednja suma kvadrata	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresija	69,668	4	17,417	46,774	0,000*
Rezidual	235,335	632	0,372		
Ukupno	305,002	636			

\* $p < 0,01$

Iz rezultata priloženih u Tablici 8 vidljivo je da je koeficijent determinacije statistički značajan, odnosno da korišteni set prediktora objašnjava statistički značajan (iako relativno malen) udio varijance kriterija, što je u skladu s postavljenim očekivanjima na temelju dobivenih korelacija (Tablica 3).

**Tablica 9.**

*Prikaz b i  $\beta$  koeficijenata multiple regresije i testiranje njihove značajnosti u predviđanju straha od propuštanja*

Model	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>B</i>	Standardna pogreška	$\beta$		
(konstanta)	0,904	0,148		6,095	0,000**
Vlastita smrt	0,073	0,029	0,114	2,514	0,012*
Proces vlastitog umiranja	0,108	0,032	0,150	3,321	0,001**
Medijski multitasking	0,023	0,003	0,319	8,798	0,000**
DIS	0,040	0,011	0,126	3,573	0,000**

\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; Legenda: DIS – dezinhibicija

Prema vrijednosti standardiziranih  $\beta$  koeficijenata u tablici 9 možemo zaključiti da sve varijable u analizi značajno predviđaju strah od propuštanja, pri čemu je njegov najbolji prediktor medijski multitasking ( $\beta=0,32$ ;  $p < 0,01$ ), nakon kojeg slijede strah od procesa vlastitog umiranja ( $\beta=0,15$ ;  $p < 0,01$ ), dezinhibicija ( $\beta=0,13$ ;  $p < 0,01$ ) i strah od vlastite smrti ( $\beta=0,11$ ;  $p < 0,05$ ). Drugim riječima, veće razine medijskog multitaskinga, straha od vlastite smrti i procesa vlastitog umiranja te dezinhibicije doprinose većim razinama straha od propuštanja.

#### 4. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između varijabli traženja uzbuđenja, straha od smrti, medijskog multitaskinga i straha od propuštanja, kao i njihovog odnosa s određenim sociodemografskim varijablama, te uvrđiti može li se sklonost medijskom multitaskingu predvidjeti razinama straha od propuštanja, traženja uzbuđenja i straha od smrti, i alternativno, može li se razina straha od propuštanja utvrditi na temelju razine medijskog multitaskinga, traženja uzbuđenja i straha od smrti.

##### *5.1 Strah od smrti i sociodemografske varijable*

Prvi problem bio je ispitati odnos straha od smrti sa sociodemografskim varijablama. Prema Teoriji upravljanja strahom (Greenberg i sur., 1990), strah od smrti postaje prominentan u situacijama koje odlikuje salijentnost smrtnosti, zbog čega se očekivalo da njegov intenzitet raste s dobi. Međutim, iako su prethodne studije pokazale nekonzistentne nalaze u tom kontekstu, većina njih je upućivala na to da je strah od smrti izraženiji među mlađim pojedincima i smanjuje se s dobi (Bengtson i sur., 1977; Gesser i sur., 1988; Thorson i Powell 1991, Thorson i Powell 2018), što je pomalo kontraintuitivno budući da se s porastom dobi pojedinci primiču vlastitoj smrti, što neizbježno prati određene biološke i kognitivne deficite. Međutim, očekivalo se da će na studentskom uzorku strah od smrti rasti s dobi, odnosno godinom studija, budući da viša dob i godina studija potencijalno vodi većem razmišljanju o budućnosti (a time potencijalno i starosti i smrti) te dubljim promišljanjima o životu općenito (npr. o vlastitom smislu, prolaznosti i smrtnosti).

Dakle, očekivalo se da će strah od vlastite smrti i strah od procesa vlastitog umiranja biti pozitivno povezani s varijablama dobi i godine studija. Međutim, budući da je istraživanje provedeno na uzorku studenata, očekivalo se da navedena pozitivna povezanost neće biti izrazito velika. Rezultati su djelomično potvrdili očekivanja budući da strah od vlastite smrti nije pokazao značajnu pozitivnu povezanost s godinom studija te nije pokazao značajnu povezanost s dobi. S druge strane, proces vlastitog umiranja pokazao je, sukladno očekivanjima, nisku pozitivnu povezanost s dobi i s godinom studija.

Zanimljivo je da su odgovori ispitanika na tvrdnje kojima su operacionalizirane ove dvije vrlo povezane varijable toliko različite. Međutim, ova razlika potencijalno je uzrokovana time što se podljestvica Tvoja vlastita smrt većinom fokusira na intenzitet straha uzrokovanog aspektima koji prate smrt osobe (*Potpuno nepostojanje nakon smrti*, *Propuštanje toliko toga nakon smrti*, *Kakav je osjećaj biti mrtav/mrtva*, *Nikad više ništa pomisliti ni doživjeti*, *Raspadanje tvojeg tijela nakon umiranja*), izuzev dvije čestice (*Kratkoća života* i *Umrijeti mlad/mlada*), dok podljestvica Proces vlastitog umiranja ispituje intenzitet straha uzrokovanog tjelesnim, psihičkim i emocionalnim aspektima procesa umiranja, odnosno podrazumijeva to da se osoba s tim aspektima suočava prilikom umiranja. Drugim riječima, podljestvica Proces vlastitog umiranja ispituje strah uzrokovan situacijama u kojima se lakše možemo zamisliti budući da o njima imamo određenu predodžbu (suprotno, primjerice, (ne)postojanju nakon smrti).

Također, moguće je da ispunjavanje podljestvice Tvoja vlastita smrt kod ispitanika budi intenzivnu anksioznost, zbog čega neki pribjegavaju upotrebi prethodno opisanih proksimalnih obrana, koje uključuju strategije potiskivanja misli o smrti i nijekanja ranjivosti povezane sa smrtnošću u situacijama njezine salijentnosti (Greenberg i sur., 2000). Nadalje, budući da ispunjavanje podljestvice Tvoja vlastita smrt uključuje razmišljanje o vlastitoj prolaznosti i nepostojanju, kratkoći i nepredvidivosti života te ostalim aspektima smrti koji su izvan naše kontrole, sustav proksimalnih obrana vjerojatno se aktivira u većoj mjeri u odnosu na situaciju ispunjavanja podljestvica Proces vlastitog umiranja, koja uključuje neke aspekte nad kojima imamo određenu razinu kontrole.

Nadalje, sukladno prethodnim istraživanjima (Cicirelli, 1999), varijabla spola pokazala je vrlo nisku negativnu povezanost sa strahom od vlastite smrti i strahom od procesa vlastitog umiranja, što ukazuje na to da žene postižu više rezultate na obje podljestvice, odnosno iskazuju veći strah od vlastite smrti i procesa umiranja. Međutim, valja naglasiti da je navedena povezanost niska te da žene čine većinu uzorka, zbog čega ne možemo sa sigurnošću zaključiti da su žene sklonije iskazivanju većeg intenziteta straha od smrti u odnosu na muškarce. Također, moguće je da na odgovore muškaraca utječu socijalne norme i uvjerenja da su muškarci općenito manje podložni strahu i hrabriji u odnosu na žene.

## *5.2 Traženje uzbuđenja i sociodemografske varijable*

Drugi problem istraživanja bio je ispitati odnos traženja uzbuđenja sa sociodemografskim varijablama. Sukladno prethodnim istraživanjima (Cross i sur., 2013; Zuckerman, 2007), očekivale su se spolne razlike u sklonosti izvještavanju o karakteristikama traženja uzbuđenja na način da muškarci iskazuju više razine traženja uzbuđenja. Unatoč neravnomjernoj raspodjeli spolova (u korist žena), pokazalo se da muškarci iskazuju značajno više razine traženja uzbuđenja na čitavoj ljestvici te na podljestvicama TAS, DIS i BS. Međutim, iako je povezanost varijable s rezultatima na podljestvici ES također pozitivna, ona nije statistički značajna.

Budući da Zuckerman (1994) definira traženje uzbuđenja kao tendenciju traženju raznovrsnih, novih, kompleksnih i intenzivnih osjeta i iskustava te spremnosti na poduzimanje fizičkih, društvenih, legalnih i financijskih rizika u korist istih, očekivalo se da će ova varijabla biti pozitivno povezana s preseljenjem u mjesto studija budući da ono sa sobom nosi mogućnosti novih i raznovrsnijih iskustava. Pri tom je potvrđan odgovor o preseljenju bio kodiran s 1, a negacija s 0. Suprotno očekivanjima, varijabla preseljenja u mjesto studija pokazala je izrazito nisku negativnu povezanost s rezultatom na skali traženja uzbuđenja i svim njezinim podljestvicama izuzev dizinhibicije, s kojom je pokazala izrazito nisku pozitivnu povezanost. Međutim, valja naglasiti da nijedna od navedenih korelacija nije statistički značajna.

Nadalje, sukladno prethodnim nalazima Zuckermana (2007), koji sugeriraju da se tendencija traženja uzbuđenja relativno smanjuje s porastom dobi, očekivalo se da će varijabla traženja uzbuđenja biti negativno povezana s godinom studija i dobi ispitanika, što također nije potvrđeno. Naime, isključivo je varijabla traženja iskustava pokazala značajnu povezanost s dobi i godinom studija, i to u smjeru suprotnom očekivanom.

## *5.3 Strah od propuštanja i sociodemografske varijable*

Treći problem bio je ispitati odnos straha od propuštanja sa sociodemografskim varijablama. Pri tome se, sukladno istraživanju Przybylskog i suradnika (2013), očekivalo se da će strah od propuštanja biti negativno povezan s dobi i godinom studija (međutim, pretpostavljalo se da povezanost neće biti izrazito velika budući da se radi o uzorku studenata). Očekivanja su djelomično potvrđena. Naime, dok s godinom studija nije pokazao značajnu povezanost, s dobi,

sukladno očekivanjima, strah od propuštanja pokazao je nisku negativnu povezanost. Iako općenito godina studija prati porast dobi, moramo uzeti u obzir dostupne opcije ponavljanja studijske godine, prebacivanja na drugi studij i pauziranja studija koje potencijalno doprinose navedenoj razlici povezanosti s dobi i studijskom godinom.

Također, očekivalo se da će strah od propuštanja biti pozitivno povezan s preseljenjem u mjesto studiranja, odnosno da će studenti koji su se preselili iskazivati više razine straha od propuštanja budući da potencijalno imaju strah od propuštanja brojnih mogućnosti koje im nudi nova okolina, kao i onih u svom rodnom kraju. Pri tome je potvrđan odgovor na pitanje o preseljenju kodiran s 1, a negacija s 0. Međutim, prethodno navedena hipoteza nije potvrđena, budući da se su rezultati pokazali statistički neznčajnu negativnu povezanost. Potencijalan razlog leži u tome da i studenti koji se nisu preselili u mjesto studiranja doživljavaju strah od propuštanja mogućnosti koje potencijalno nudi nova i drugačija okolina, kao i iskustava koja doživljavaju njihovi prijatelji koji su se preselili – međutim, ponovno valja naglasiti da dobivena povezanost nije statistički značajna, što bi u konačnici ukazivalo na činjenicu da ne postoji statistički značajna razlika u iskazivanju straha od propuštanja između studenata koji se jesu i onih koji se nisu preselili u mjesto studiranja.

U pregledu literature pronađeno je tek nekoliko istraživanja koja se bave ovom problematikom, među kojima je ono Adams i suradnika (2016), koje sugerira da studenti koji borave u studentskim domovima doživljavaju veće razine straha od propuštanja u usporedbi s onima koji ne borave u njima, te istraživanje Hetz i suradnika (2015), koje sugerira da studenti za vrijeme studiranja u inozemstvu iskazuju više razine straha od propuštanja, kao i da pokušavaju potaknuti strah od propuštanja kod drugih pojedinaca (npr. objavama na društvenim mrežama).

#### *5.4 Medijski multitasking i sociodemografske varijable*

Četvrti problem bio je ispitati povezanost medijskog multitaskinga sa sociodemografskim varijablama, pri čemu se pretpostavljalo da neće postojati statistički značajne razlike u izraženosti medijskog multitaskinga ovisno o dobi, studijskoj godini, spolu i eventualnom preseljenju zbog studija. Sukladno očekivanjima, varijable dobi, studijske godine i eventualnog preseljenja zbog studija nisu pokazale statistički značajnu povezanost s varijablom medijskog multitaskinga.

Razlika u sklonosti medijskom multitaskingu ovisno o spolu, za koju su prethodna istraživanja pokazala nekonzistentne rezultate, na uzorku ovog istraživanja pokazala se nisku značajnost u korist žena. Naime, navedeno je u skladu s određenim prethodnim istraživanjima (Duff i sur., 2014; Jeong i Fishbein, 2007), dok određena druga istraživanja nisu našla značajnu razliku ovisno o spolu (Ophir i sur., 2009). Međutim, studija Yang i Zhu (2015) sugerira da su razlike u sklonosti medijskom multitaskingu ovisno o spolu posredovane specifičnom vrstom medijske aktivnosti, što bi objasnilo zašto su u određenim uzorcima prisutne spolne razlike, a u drugima ne.

### *5.5 Odnos traženja uzbuđenja, medijskog multitaskinga, straha od propuštanja i straha od smrti*

Peti problem bio je ispitati povezanost traženja uzbuđenja (čitave ljestvice i svih podljestvica), medijskog multitaskinga, straha od propuštanja i straha od smrti. Pri tome se, sukladno prethodnim očekivanjima (Chang, 2016; Rosenbloom, 2003; Su i Chen, 2019; Yang i Zhu, 2015), očekivalo da će varijable traženja uzbuđenja (odnosno čitave ljestvice i svih podljestvica), medijskog multitaskinga, straha od propuštanja i straha od smrti biti međusobno pozitivno povezane. Hipoteza je djelomično potvrđena budući da krovna varijabla traženja uzbuđenja nije pokazala očekivanu statistički značajnu povezanost s ostalim istraživanim varijablama (izuzev varijabli podljestvica Skale traženja uzbuđenja) te je jedna od njezinih podljestvica, traženje uzbuđenja i avantura, pokazala vrlo nisku negativnu značajnu povezanost sa strahom od vlastite smrti, strahom od procesa vlastitog umiranja i strahom o propuštanja ( $r=-0,10$ ;  $p<0,05$ ), dok su ostale varijable međusobno pokazale očekivanu statistički značajnu pozitivnu povezanost.

Kao potencijalno objašnjenje nalaza suprotnih očekivanjima nametnulo se pitanje utjecaja pandemije bolesti COVID-19, kao i nedavnih višestrukih potresa relativno visoke magnitude na određenim područjima Hrvatske, na promjenu u sklonosti traženju uzbuđenja kod pojedinaca. S tim u vezi, Zhang i Palma (2021) navode da je pandemija bolesti COVID-19 utjecala na promjenu u sklonosti riziku kod žena, odnosno da su one postale manje sklone riziku u kontekstu traženja iskustava. Iako kod muškaraca u navedenom kontekstu nije zabilježena značajna promjena, oni su pokazali smanjenu sklonost riziku na BART zadatku, koji ispituje općenito sklonost riziku u kontekstu potencijalnih dobitaka i gubitaka, što također ide u prilog hipotezi da je pandemija kod njih utjecala na sklonost riziku, iako možda na nešto drugačiji način. S obzirom na to da žene u



ovom istraživanju čine većinu uzorka (71,1%), navedeni nalazi autora Zhang i Palma, posebice oni o promjenama kod žena iskazanim na podljestvici Skale traženja uzbuđenja, odnosno traženju iskustava, potencijalno objašnjavaju rezultate koji nisu u skladu s prethodnim očekivanjima.

Nadalje, kao potencijalan razlog nameće se oblik i sadržaj Skale traženja uzbuđenja. Naime, Arnett (1994) navodi određen broj problema s navedenom skalom, uključujući njezin oblik prisilnog odgovora, određene nepouzdana čestice te zastarjeli jezik, koji potencijalno zbunjuje ispitanike. Nastavno, osvrćemo se na Arnettovu primjedbu o neprilagođenom obliku Skale traženja uzbuđenja, koji je potencijalno prerigidan i za mnoge sudionike zbunjujuć ili iritabilan – sve uslijed prisilnog odabira između dva polarno različita izbora, bez mogućnosti odabira sredine.

Također, treba naglasiti da su određene tvrdnje poprilično netolerantne prema određenim društvenim skupinama (primjerice, *A. Volim izlaziti s pripadnicima suprotnog spola koji su fizički privlačni / B. Volim izlaziti s pripadnicima suprotnog spola koji dijele moje vrijednosti*). Iako je za potrebe ovog istraživanja prijevod prilagođen (nastavno na prethodni primjer: *A Volim izlaziti s fizički privlačnim osobama. / B Volim izlaziti s osobama koje dijele moje vrijednosti.*), ostaje pitanje odražavaju li tvrdnje sadržane u Skali traženja uzbuđenja uistinu sklonost, odnosno nesklonost traženju uzbuđenja u kontekstu modernog društva.

Međutim, jedna podljestvica Skale traženja uzbuđenja, odnosno dezinhibicija, pokazala je očekivanu statistički značajnu pozitivnu povezanost sa strahom od vlastite smrti, strahom od procesa vlastitog umiranja, strahom od propuštanja i medijskim multitaskingom, zbog čega je korištena umjesto varijable traženja uzbuđenja u daljnoj statističkoj analizi, odnosno u dvije multiple regresijske analize.

Prethodna istraživanja sugeriraju da je dezinhibicija, uz traženje uzbuđenja i avantura, varijabla najčešće povezana s rizičnim ponašanjima (Lac i Donaldson, 2021; Pérez de Albéniz Garrote i sur., 2021; Siraj i sur., 2021) te impulzivnim ponašanjima u adolescenciji (Stoyanova i Ivantchev, 2021). Određena istraživanja također su pokazala pozitivnu povezanost impulzivnosti s medijskim multitaskingom (Minear i sur., 2013), iz čega se dalo pretpostaviti da dezinhibicija i medijski multitasking pozitivno koreliraju. Navedeno je potvrđeno u istraživanju Lee (2018), koja dodatno navodi nalaz da pojedinci s visokim rezultatima na Skali traženja uzbuđenja, posebice na podljestvici dezinhibicije, pokazuju veću sklonost medijskom multitaskingom. Također, Oviedo-

Trespalacios i suradnici (2018) navode visoku dezinhibiciju kao jedan od rizičnih faktora multitaskinga s mobitelom tijekom vožnje.

Nadalje, u istraživanju Pérez de Albéniz Garrote i suradnika (2021) upravo je dezinhibicija, od varijabli traženja uzbuđenja, samostalno objašnjavala najveći postotak varijance ovisnosti o mobitelima, (specifičnije, 5,4% od ukupno 15.7% objašnjene varijance), koju također možemo povezati sa strahom od propuštanja (Wang i sur., 2019). Naposljetku, iako nije nađeno istraživanje koje objašnjava pozitivnu povezanost dezinhibicije sa strahom od smrti, temelj za istu potencijalno nalazimo u istraživanju Pophama i suradnika (2011), koje sugerira da mlade odrasle osobe tendiraju potiskivanju straha od smrti tražeći iskustva koja im daju osjećaj snage i neranjivosti, kao što su primjerice uporaba psihoaktivnih sredstava, često povezivana s varijablom dezinhibicije.

### *5.6 Mogućnost predviđanja medijskog multitaskinga na temelju traženja uzbuđenja, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja te straha od propuštanja*

Šesti problem bio je utvrditi može li se i u kojoj mjeri predvidjeti razina medijskog multitaskinga na temelju traženja uzbuđenja, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja te straha od propuštanja. Sukladno prethodnim istraživanjima (Duff i sur., 2014; Greenberg i sur., 2000; Rosenbloom, 2003; Su i Chen, 2019; Wang i sur., 2019) očekivalo se da će strah od propuštanja u kombinaciji sa strahom od vlastite smrti i procesa vlastitog umiranja te traženjem uzbuđenja značajno predviđati medijski multitasking. Međutim, varijabla traženja uzbuđenja je, zbog odstustva značajne povezanosti s ostalim varijablama (vidi Tablicu 3), u multiploj regresijskoj analizi zamijenjena varijablom dezinhibicije, budući da je ista pokazala značajnu pozitivnu povezanost s ostalim varijablama.

Rezultati su pokazali da dezinhibicija, strah od vlastite smrti, strah od procesa vlastitog umiranja i strah od propuštanja u kombinaciji značajno predviđaju medijski multitasking, što je u skladu s prethodnim očekivanjima i istraživanom literaturi. Naime, određena prethodna istraživanja pokazala su da pojedinci visoko na dimenziji traženja uzbuđenja iskazuju veću sklonost medijskom multitaskingom u cilju postizanja optimalne razine pobuđenosti (Chang, 2016), pri čemu Duff i suradnici (2014) ističu činjenicu da je ovaj nalaz potvrđen na populaciji širokog dobnog raspona (od 18 do 75 godina), unatoč činjenici da se sklonost traženju uzbuđenja generalno smanjuje s dobi.

Iako u ovom istraživanju varijabla traženja uzbuđenja nije pokazala značajnu povezanost s medijskim multitaskingom, kao ni s ostalim varijablama, pokazalo se da dezinhibicija u kombinaciji sa strahom od propuštanja, strahom od vlastite smrti i strahom od vlastitog umiranja (iako ne samostalno) značajno predviđa medijski multitasking, što je djelomično u skladu prethodno navedenim istraživanjima (Lee, 2018; Oviedo-Trespalacios i sur., 2018). Činjenica da dezinhibicija nije značajni samostalni prediktor medijskog multitaskinga potencijalno se može objasniti prethodnim primjedbama usmjerenim na oblik i sadržaj Skale traženja uzbuđenja, kao i na navedene naznake o potencijalnoj promjeni u iskazivanju dezinhibicije kao posljedici proživljavanja pandemije i (za neke) višestrukih potresa.

S druge strane, nalaz da strah od propuštanja značajno predviđa medijski multitasking samostalno i u kombinaciji s ostalim varijablama u skladu je s određenim prethodnim istraživanjima, koja ukazuju na strah od propuštanja kao prediktor istovremene upotrebe višestrukih medija u cilju zadovoljenja socijalnih i emocionalnih potreba (Su i Chen, 2019).

Nadalje, na temelju teorije upravljanja strahom (Greenberg i sur., 1986), koja nalaže da se pojedinci od straha od smrti štite pomoću proksimalnih i distalnih obrana, pretpostavljalo se da medijski multitasking potencijalno služi kao obrana budući da je pažnja podijeljena među različitim sadržajima (čime se potencijalno potiskuju misli o smrti), ali i da je potencijalno motiviran specifično aspektom uviđanja prolaznosti i kratkoće života te željom da se što više radnji provede u što kraćem roku, čime se (barem prividno) povećava broj doživljenih iskustava. Iako se pokazalo da strah od vlastite smrti i strah od vlastitog umiranja u kombinaciji s dezinhibicijom i strahom od propuštanja značajno predviđaju medijski multitasking, samo se strah od vlastite smrti pokazao značajnim samostalnim prediktorom. Navedeno možemo potencijalno objasniti sklonošću pojedinaca da aktiviraju sustav obrana od straha od smrti u situacijama koje odlikuje salijentnost smrtnosti (kao što je ispunjavanje Skale straha od smrti). Drugim riječima, ako je kod ispitanika ispunjavanje Skale straha od smrti budilo preintenzivnu anksioznost, možemo pretpostaviti da su se branili potiskivanjem misli povezanih sa smrću te se tješili lažnim idejama o vlastitoj neranjivosti, zbog čega su njihovi odgovori pokazivali umanjenu intenzitet straha od smrti.

### 5.7 Mogućnost predviđanja straha od propuštanja na temelju traženja uzbuđenja, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja te medijskog multitaskinga

Sedmi problem bio je može li se i u kojoj mjeri predvidjeti razina straha od propuštanja na temelju traženja uzbuđenja, straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja te medijskog multitaskinga, pri čemu se pretpostavljalo da će navedene varijable u kombinaciji značajno predviđati strah od propuštanja, što je i potvrđeno. Nadalje, svi prediktori pokazali su se značajnima i samostalno.

Iako nisu nađena istraživanja koja se bave specifično problematikom odnosa straha od propuštanja i straha od smrti, rezultati istraživanja motiva pojedinaca za stvaranje fizičke ili mentalne liste stvari koje žele ostvariti prije smrti (engl. *bucket list*) koje su proveli Zascerinska i suradnici (2022) sugerirali su da pojedinci (podsvjesno) smatraju da će im ostvarenje vlastite liste donijeti simboličku besmrtnost te da je strah od propuštanja (koji potencijalno uključuje sastavljanje liste) jedan od načina pristupanja strahu od smrti. U skladu s navedenim, početna hipoteza se temeljila na vjerovanju da strah od smrti potiče kod pojedinaca strah od propuštanja značajnih iskustava, zbog čega se pretpostavljalo da će ga značajno predviđati, što je i potvrđeno.

Nadalje, unatoč manjku istraživanja koja se bave problematikom odnosa specifično dezinhibicije i straha od propuštanja, prva se pokazala značajnim samostalnim prediktorom potonjeg. Među prethodnim istraživačkim radovima povezanim s ovim nalazom istaknuo se isključivo doktorski rad Al Abri (2017), koji navodi bihevioralnu dezinhibiciju kao jedan od značajnih prediktora straha od propuštanja povezanim s konzumacijom alkoholnih pića (engl. *alcohol-related FOMO; ALFOMO*) za vrijeme studija. Dezinhibicija se kao takva od početaka razvoja Skale traženja uzbuđenja povezivala s uporabom psihoaktivnih sredstava, uključujući alkohol (Zuckerman, 1971), a budući da u studentskoj populaciji izlasci i druženja s prijateljima često uključuju konzumaciju određene količine alkohola, nije začuđujuće da dezinhibicija predviđa i generalni strah od propuštanja, koji je više usmjeren na socijalne faktore.

Nadalje, iako se strah od propuštanja pokazao značajnim samostalnim prediktorom medijskog multitaskinga, dodatno se postavilo alternativno pitanje potencijalnog povratnog utjecaja medijskog multitaskinga na strah od propuštanja. Drugim riječima, nastojala se ispitati

hipoteza da medijski multitasking, koji je potencijalno potaknut strahom od propuštanja, nakon trenutačnog zadovoljenja socijalnih i emocionalnih potreba vodi povećanju straha od propuštanja budući da podrazumijeva izloženost sadržaju koji isti potencijalno potiče (npr. fotografije i videozapisi s putovanja i druženja objavljeni na društvenim mrežama, scene određenih priželjkivanih doživljaja u filmovima i sl.). Iako ovaj smjer odnosa nije istraživanih koliko i utjecaj straha od propuštanja na medijski multitasking, Parry (2019) u svojem doktorskom radu navodi nalaz da ograničavanje medijskog multitaskinga kod ispitanika potiče strah od propuštanja, koji se većinom odnosi na socijalne interakcije (npr. dopisivanje), što pak pruža drugačije implikacije za buduća istraživanja ovog odnosa. Unatoč nedostatku sukladnih prethodnih nalaza, medijski multitasking u ovom se istraživanju pokazao značajnim prediktorom straha od propuštanja samostalno i u kombinaciji s ostalim faktorima, što sugerira da je početna pretpostavka ispravna.

#### 5.8 Ograničenja istraživanja i praktične implikacije dobivenih rezultata

Provedeno istraživanje prvo je koje se bavilo problematikom odnosa traženja uzbuđenja i specifično dezinhibicije, straha od smrti (odnosno vlastite smrti i procesa vlastitog umiranja), straha od propuštanja i medijskog multitaskinga. Međutim, potrebno je naglasiti određne njegove nedostatke. Za početak, istraživanje je provedeno na uzorku studenata, zbog čega je onemogućena generalizacija dobivenih rezultata na širu populaciju. Nadalje, zbog obilježja uzorka, rezultati se ne mogu generalizirati ni na populaciju studenata. Jedan od razloga je činjenica da je uzorak prikupljen prigodnim i *snowball* uzorkovanjem, odnosno ispitanici su studenti koji su na to svojevolumno pristali, a neki od njih i dalje prosljeđivali upitnik. Također, iako je prikupljen zadovoljavajuć broj ispitanika, istraživanjem su većinom zahvaćeni studenti Sveučilišta u Zagrebu te pripadnice ženskog spola, što dodatno umanjuje mogućnost generalizacije na čitavu populaciju hrvatskih studenata, kao i mogućnost izvođenja valjanih zaključaka o individualnim razlikama u izražavanju ispitivanih varijabli. U budućim istraživanjima potrebno je obuhvatiti uzorak studenata u kojem su mjesto studija i spol ravnomjernije raspodijeljeni.

Nadalje, budući da je istraživanje provedeno putem obrasca distribuiranog *online*, postavlja se pitanje kontrole samog procesa sudjelovanja pojedinog ispitanika u istraživanju, odnosno njegova usredotočenost pri ispunjavanju upitnika, kao i razumijevanje pročitanih čestica i iskrenost pri odgovaranju na njih. Ova problematika posebice se ističe kod Skale straha od smrti, prilikom

čijeg ispunjavanja ispitanici potencijalno nastoje potisnuti anksioznost izazvanu salijentnošću smrtnosti, zbog čega je iskazan intenzitet straha od smrti u konačnici potencijalno podcijenjen. Također se postavlja pitanje podobnosti korištenja upitnika samoprocjene za ispitivanje straha od smrti, odnosno isti je potencijalno primjerenije ispitivati eksperimentalnim metodama (prikazivanjem određenih tematskih videozapisa i sl.), a značajno ograničenje predstavlja i niska razina pouzdanosti određenih podljestvica Skale traženja uzbuđenja.

Unatoč navedenim ograničenjima, rezultati provedenog istraživanja pružaju određene spoznaje o odnosu traženja uzbuđenja, odnosno dezinhibicije, straha od smrti, straha od propuštanja i medijskog multitaskinga, kao i određene praktične implikacije. Za početak, budući da rezultati sugeriraju značajnu povezanost medijskog multitaskinga i straha od propuštanja, usredotočavanje na nadilaženje straha od propuštanja moglo bi poslužiti kao djelomična prevencija medijskog multitaskinga, a time i dodatnog straha od propuštanja koji isti ponovno izaziva. Budući da su i strah od propuštanja i medijski multitasking učestali u populaciji adolescenata (Baumgartner i sur., 2017; Przybylski i sur., 2013), istoj bi od velike koristi bila implementacija određenih preventivskih i rehabilitacijskih programa (primjerice, edukativno-iskustvenih radionica). Nadalje, budući da rezultati povezanosti traženja uzbuđenja s ostalim varijablama nisu u skladu s prethodnim istraživanjima, nameće se pitanje situacijskih utjecaja, specifično traumatskih iskustava, uključujući pandemiju bolesti COVID-19, na izraženost sklonosti traženja uzbuđenja. Potonje bi u budućnosti bilo korisno istraživati u kombinaciji s povezanim osobinama ličnosti (primjerice s velepetorim modelom).

Iako je korištenjem metode multiple regresijske analize omogućeno zaključivanje o značajnosti utjecaja seta prediktora na određenu kriterijsku varijablu, treba imati na umu da su opisani rezultati dobiveni na populaciji studenata te bi bilo dobro da buduća istraživanja zahvaćaju uzorak šireg raspona dobi. Nadalje, za potrebe mjerenja razine traženja uzbuđenja potencijalno bi bilo prikladnije koristiti neku od novijih i prilagođenijih skala, a za mjerenje intenziteta straha od smrti neku od implicitnih metoda mjerenja.

## 6. Zaključak

Cilj ovog istraživanja, provedenog na uzorku 637 hrvatskih studenata, bio je ispitati određene individualne razlike studenata u sklonosti medijskom multitaskingu, traženju uzbuđenja, strahu od propuštanja i strahu od smrti ovisno o sociodemografskim varijablama, kao i mogu li se individualne razlike studenata u sklonosti medijskom multitaskingu objasniti njihovim razinama traženja uzbuđenja, straha od smrti i straha od propuštanja te, alternativno, mogu li se individualne razlike studenata u doživljaju straha od propuštanja objasniti njihovim razinama traženja uzbuđenja, straha od smrti i medijskog multitaskinga. U analizu su bile uključene varijable straha od vlastite smrti, straha od procesa vlastitog umiranja, straha od propuštanja, medijskog multitaskinga te varijabla traženja uzbuđenja i njezine podvarijable podložnost dosadi, dezinhibicija, traženje iskustava i traženje uzbuđenja i avantura te sociodemografske varijable spola, dobi, studijske godine i eventualnog preseljenja u mjesto studiranja.

Pretpostavka da će strah od vlastite smrti i strah od procesa vlastitog umiranja biti pozitivno povezani s varijablama dobi i godine studija djelomično je potvrđena budući da, iako je proces vlastitog umiranja pokazao nisku značajnu pozitivnu povezanost s navedenim varijablama, njihova povezanost sas strahom od vlastite smrti nije bila statistički značajna. Nadalje, varijabla spola pokazala je značajnu nisku negativnu povezanost sa strahom od vlastite smrti i strahom od procesa vlastitog umiranja, što je u skladu s očekivanjima. Međutim, treba uzeti u obzir neravnomjernu raspodjelu ispitanika po spolu (u korist žena). Nadalje, unatoč neravnomjernoj raspodjeli spolova, pokazalo se da muškarci iskazuju značajno više razine traženja uzbuđenja na čitavoj ljestvici te na podljesticama traženje uzbuđenja i avantura (TAS), dezinhicija (DIS) i podložnost dosadi (BS). Suprotno očekivanjima, varijabla preseljenja u mjesto studija nije pokazala statistički značajnu povezanost s varijablom traženja uzbuđenja, kao ni s jednom njezinom podvarijablom. Pretpostavka o značajnoj negativnoj povezanosti traženja uzbuđenja s godinom studija i dobi ispitanika također nije potvrđena budući da je isključivo podvarijabla traženja iskustava pokazala značajnu povezanost s dobi i godinom studija, i to u smjeru suprotnom očekivanom. Nadalje, strah od propuštanja nije pokazao očekivanu značajnu negativnu povezanost s godinom studija, međutim jest s dobi ispitanika. Isti se, suprotno očekivanjima, nije pokazao statistički značajno povezanim s preseljenjem u mjesto studiranja. S druge strane, varijable dobi, studijske godine i eventualnog preseljenja zbog studija nisu pokazale statistički značajnu povezanost s varijablom medijskog

multitaskinga, što je u skladu s očekivanjima. Međutim, razlika u sklonosti medijskom multitaskingu ovisno o spolu, za koju su prethodna istraživanja pokazala nekonzistentne rezultate, na uzorku ovog istraživanja pokazala je nisku statističku značajnost u korist žena.

Unatoč očekivanoj značajnoj povezanosti svih varijabli, varijable traženja uzbuđenja, podložnosti dosadi i traženja iskustava nisu pokazale značajnu povezanost ni s jednom varijablom osim s varijablama dezinhibicije i traženja uzbuđenja i avantura, pri čemu je potonja varijabla s ostalima bila povezana u smjeru suprotnom očekivanjima, odnosno negativno povezana. U daljnju analizu stoga je, umjesto krovne varijable traženja uzbuđenja, uključena dezinhibicija. Obje multiple regresijske analize pokazale su se statistički značajnima. Specifično, pokazalo se da dezinhibicija, strah od propuštanja, strah od vlastite smrti i strah od procesa vlastitog umiranja u kombinaciji značajno predviđaju medijski multitasking, pri čemu ga isključivo strah od propuštanja i strah od vlastite smrti značajno predviđaju i samostalno. Pri tome navedeni prediktori u kombinaciji objašnjavaju 17,3% varijance medijskog multitaskinga. Nadalje, također se pokazalo da dezinhibicija, medijski multitasking, strah od vlastite smrti i strah od procesa vlastitog umiranja značajno predviđaju strah od propuštanja i u kombinaciji i samostalno. Pri tome navedeni prediktori u kombinaciji objašnjavaju 22,8% varijance straha od propuštanja.

Zaključno, rezultati ovog istraživanja ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjem odnosa opisanih varijabli na populaciji šireg dobnog raspona (s promjenom određenih instrumenata) i na potrebu za implementacijom edukativnih intervencijskih programa u cilju smanjenja sklonosti pojedinaca strahu od propuštanja i medijskom multitaskingu.



## 7. Literatura

- Abeyta, A. A., Juhl, J. i Routledge, C. (2014). Exploring the effects of self-esteem and mortality salience on proximal and distally measured death anxiety: A further test of the Dual Process Model of Terror Management. *Motivation and Emotion*, 38(4), 523–528. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9400-y>
- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M. i Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging Interpersonal Stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 54. <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A. i Newman, B. (2016). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(03), 337–348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Adler, R. F. i Benbunan-Fich, R. (2012). Juggling on a high wire: Multitasking effects on performance. *International Journal of Human-Computer Studies*, 70(2), 156–168. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2011.10.003>
- Al Abri, Amna. (2017). *Where is the Party Tonight? The Impact of Fear of Missing Out on Peer Norms and Alcohol Expectancies and Consumption among College Students* (publikacija broj 1352) [Doktorska disertacija, University of Connecticut]. UCON Library Database.
- Alzahabi, R. i Becker, M. W. (2013). The association between media multitasking, task-switching, and dual-task performance. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. doi:10.1037/a0031208
- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale. *Personality and Individual Differences*, 16(2), 289–296. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90165-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90165-1)
- 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(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Barry, C. T. i Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FOMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S. i te Poel, F. (2017). The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: Results of two longitudinal studies. *Human Communication Research*. <https://doi.org/10.1111/hcre.12111>
- Becker, E. (1975). *The denial of Death*. The Free press.
- Bengtson, V. L., Cuellar, J. B. i Ragan, P. K. (1977). Stratum contrasts and similarities in Attitudes toward death. *Journal of Gerontology*, 32(1), 76–88. <https://doi.org/10.1093/geronj/32.1.76>
- 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 Behavior*, 64, 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>

- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. i Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Bratko, D. i Butković, A. (2004). Pet velikih faktora ličnosti i predviđanje traženja uzbuđenja kod adolescenata i njihovih roditelja. *Suvremena psihologija*, 7(1), 65-76.
- Bright, L. F. i Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213–1227. <https://doi.org/10.1108/intr-03-2017-0112>
- Brunborg, G. S., Skogen, J. C. i Burdzovic Andreas, J. (2021). Fear of missing out and binge-drinking among adolescents. *Drug and Alcohol Review*, 41(1), 230–237. <https://doi.org/10.1111/dar.13356>
- Casale, S. i Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, 102, 106179. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>
- Casale, S., Fioravanti, G. i Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissists: Who is at higher risk for social networking addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(8), 510–515. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0189>
- Çelik, E. (2015). Social and Emotional Loneliness and Self-concealment as Predictors of Adolescents' Sensation Seeking. *GESJ: Education Science and Psychology*, 4(36). 3-12.4
- Chang, Y. (2016). Why do young people multitask with multiple media? Explicating the relationships among sensation seeking, needs, and media multitasking behavior. *Media Psychology*, 20(4), 685–703. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1247717>
- Siraj, R., Najam, B. i Ghazal, S. (2021). Sensation seeking, peer influence, and risk-taking behavior in adolescents. *Educ. Res. Int.* 2021:8403024. doi: 10.1155/2021/8403024
- Cicirelli, V. G. (1999). Personality and demographic factors in older adults' fear of death. *The Gerontologist*, 39(5), 569–579. <https://doi.org/10.1093/geront/39.5.569>
- Cicirelli, V. G. (2002). Fear of death in older adults: Predictions from Terror Management theory. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(4). <https://doi.org/10.1093/geronb/57.4.p358>
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4(4), 362–371. <https://doi.org/10.1521/pedi.1990.4.4.362>
- Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S. i Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), 278–292. <https://doi.org/10.1177/0146167203260716>

- Cross, C. P., Cyrenne, D.-L. M. i Brown, G. R. (2013). Sex differences in sensation seeking: A meta-analysis. *Scientific Reports*, 3(1). <https://doi.org/10.1038/srep02486>
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K. i Kuhlman, M. M. (2005). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident Analysis & Prevention*, 37(2), 341–348. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2004.10.006>
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tihamiyu, M. F. i Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FOMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FOMO)? exposing the link between the self and the FOMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Duff, B. R.-L., Yoon, G., Wang, Z. i Anghelcev, G. (2014). Doing it all: An exploratory study of predictors of media multitasking. *Journal of Interactive Advertising*, 14(1), 11–23. <https://doi.org/10.1080/15252019.2014.884480>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A. i Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Yang, H. i Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. i Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Freud, S. i Breuer, J. (1895). Studies on hysteria. se, 2. *London: Hogarth*, 255-305.
- Fulker, D. W., Eysenck, S. B. G. i Zuckerman, M. (1980). A genetic and environmental analysis of Sensation Seeking. *Journal of Research in Personality*, 14(2), 261–281. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(80\)90033-1](https://doi.org/10.1016/0092-6566(80)90033-1)
- Galizio, M. i Stein, F. S. (1983). Sensation seeking and drug choice. *International Journal of the Addictions*, 18(8), 1039–1048. <https://doi.org/10.3109/10826088309027368>
- Gesser, G., Wong, P. T. i Reker, G. T. (1988). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the death attitude profile (DAP). *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 18(2), 113–128. <https://doi.org/10.2190/0dqb-7q1e-2ber-h6yc>

- Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Johnson, K. D., Greenberg, J. i Solomon, S. (1999). The appeal of tragedy: A terror management perspective. *Media Psychology*, 1, 313–329. doi:10.1207/s1532785xmep0104\_2
- Gomà-I-Freixanet, M., Martha, C. i Muro, A. (2012). Does the Sensation-Seeking trait differ among participants engaged in sports with different levels of physical risk? *Anales De Psicologia*, 28, 223-232.
- Gray, J. M. i Wilson, M. A. (2007). A detailed analysis of the reliability and validity of the Sensation Seeking Scale in a UK sample. *Personality and Individual Differences*, 42(4), 641–651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.019>
- Greenberg, J., Arndt, J., Simon, L., Pyszczynski, T. i Solomon, S. (2000). Proximal and distal defenses in response to reminders of one's mortality: Evidence of a temporal sequence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(1), 91–99. <https://doi.org/10.1177/0146167200261009>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. i Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. *Public Self and Private Self*, 189–212. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10)
- Hayran, C., Anik, L. i Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLOS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L. i Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FOMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Holte, A. J. i Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FOMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Innamorati, M., Parolin, L., Tagini, A., Santona, A., Bosco, A., De Carli, P., Palmisano, G. L., Pergola, F. i Sarracino, D. (2018). Attachment, social value orientation, sensation seeking, and bullying in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00239>
- Jeong, S.-H. i Fishbein, M. (2007). Predictors of multitasking with media: Media Factors and audience factors. *Media Psychology*, 10(3), 364–384. <https://doi.org/10.1080/15213260701532948>
- Juhl, J. i Routledge, C. (2016). Putting the terror in terror management theory. *Current Directions in Psychological Science*, 25(2), 99–103. <https://doi.org/10.1177/0963721415625218>
- Kahnemann, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Kaufman-Scarborough, C. i Lindquist, J. D. (1999). Time management and polychronicity: Comparisons, contrasts, and insights for the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 14(3/4), 288–312. doi:10.1108/02683949910263819
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

- Lac, A. i Donaldson, C. D. (2021). Sensation seeking versus alcohol use: Evaluating temporal precedence using cross-lagged panel models. *Drug and Alcohol Dependence*, 219, 108430. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.108430>
- Lee, M. (2018). *Psychosocial Outcomes and Emotion Processing in Media Multitaskers* [doktorska disertacija, Griffith University]. Griffith Theses Database.
- Lin, T. T. (2019). Why do people watch multiscreen videos and use dual screening? investigating users' polychronicity, media multitasking motivation, and media repertoire. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(18), 1672–1680. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1561813>
- Looft, W. R. i Baranowski, M. D. (1971). An analysis of five measures of sensation seeking and preference for complexity. *The Journal of General Psychology*, 85(2), 307–313. <https://doi.org/10.1080/00221309.1971.9920680>
- Lopez, R. B. i Wagner, D. D. (2017). Media multitasking is associated with higher risk for obesity and increased responsiveness to rewarding food stimuli. <https://doi.org/10.31234/osf.io/v9nrn>
- Lopez, R. B., Heatherton, T. F. i Wagner, D. D. (2019). Media multitasking is associated with higher risk for obesity and increased responsiveness to rewarding food stimuli. *Brain Imaging and Behavior*, 14(4), 1050–1061. <https://doi.org/10.1007/s11682-019-00056-0>
- Mashegoane, S., Moalusi, K. P., Ngoepe, M. A. i Peltzer, K. (2002). Sexual sensation seeking and risky sexual behavior among South African University Students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 30(5), 475–483. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.475>
- May, K. E. i Elder, A. D. (2018). Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>
- Mehroof, M., i Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. i Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Minear, M., Brasher, F., McCurdy, M., Lewis, J. i Younggren, A. (2013). Working memory, fluid intelligence, and impulsiveness in heavy media multitaskers. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(6), 1274–1281. <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0456-6>
- Minkwitz, J., Chittka, T., Schuster, S., Kirkby, K. C., Sander, C., Hegerl, U. i Himmerich, H. (2016). Sensation seeking and physical activity. *Health Behavior and Policy Review*, 3(6), 528–534. <https://doi.org/10.14485/hbpr.3.6.2>

- Moynihan, A. B., Igou, E. R. i van Tilburg, W. A. (2020). Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom. *European Review of Social Psychology*, 32(1), 161–200. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1829347>
- Nelson, L. J., Moore, D. L., Olivetti, J. i Scott, T. (1997). General and personal mortality salience and nationalistic bias. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(8), 884–892. <https://doi.org/10.1177/0146167297238008>
- Ophir, E., Nass, C. i Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Oviedo-Trespalacios, O., Haque, M. M., King, M. i Washington, S. (2018). Should I text or call here? A situation-based analysis of drivers' perceived likelihood of engaging in mobile phone multitasking. *Risk Analysis*, 38(10), 2144–2160. <https://doi.org/10.1111/risa.13119>
- Parry, D. A. (2019). *Media Multitasking and Cognitive Control: Assessing the Feasibility of an Intervention Requiring the Self-regulation of Smartphone Use* [doktorska disertacija, Stellenbosch University] . SUNScholar Research Repository.
- Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., Nass, M., Simha, A., Stillerman, B., Yang, S. i Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Developmental Psychology*, 48(2), 327–336. <https://doi.org/10.1037/a0027030>
- Perach, R. i Wisman, A. (2016). Can creativity beat death? A review and evidence on the existential anxiety buffering functions of creative achievement. *The Journal of Creative Behavior*, 53(2), 193–210. <https://doi.org/10.1002/jocb.171>
- Pérez de Albéniz Garrote, G., Rubio, L., Medina Gómez, B. i Buedo-Guirado, C. (2021). Smartphone abuse amongst adolescents: The role of impulsivity and sensation seeking. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746626>
- Petrović, K., Konc, I. i Dinić, B. M. (2020). Provera konstrukt validnosti srpske adaptacije Revidirane Collett-Lester Skale Straha od smrti. *Godišnjak Psihologije*, 17(1), 9–23. <https://doi.org/10.46630/gpsi.17.2020.01>
- Popham, L. E., Kennison, S. M. i Bradley, K. I. (2011). Ageism, sensation-seeking, and risk-taking behavior in young adults. *Current Psychology*, 30(2), 184–193. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9107-0>
- Powell, F. C. i Thorson, J. A. (1991). Constructions of death among those high in intrinsic religious motivation: A factor-analytic study. *Death Studies*, 15(2), 131–138. <https://doi.org/10.1080/07481189108252418>
- Pradhan, M., Chettri, A. i Maheshwari, S. (2020). Fear of death in the shadow of COVID-19: The mediating role of perceived stress in the relationship between neuroticism and death anxiety. *Death Studies*, 1–5. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1833384>
- Pyszczynski, T., Solomon, S. i Greenberg, J. (2015). Thirty Years of Terror Management theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1–70. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>

- Pyszczynski, T., Greenberg, J. i Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of Terror Management Theory. *Psychological Review*, 106(4), 835–845. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.106.4.835>
- Ralph, B. C., Thomson, D. R., Cheyne, J. A. i Smilek, D. (2013). Media multitasking and failures of attention in Everyday Life. *Psychological Research*, 78(5), 661–669. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0523-7>
- Reer, F., Tang, W. Y. i Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rieger, D. i Hofer, M. (2017). How movies can ease the fear of death: The survival or death of the protagonists in Meaningful movies. *Mass Communication and Society*, 20(5), 710–733. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1300666>
- Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 256–279. [https://doi.org/10.1016/s0092-6566\(03\)00067-9](https://doi.org/10.1016/s0092-6566(03)00067-9)
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of missing out (FOMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Psicología educativa*, 17(2), 163–177. <https://doi.org/10.5093/ed2011v17n2a4>
- Rosenbloom, T. (2003). Sensation seeking and risk taking in mortality salience. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1809–1819. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00031-x](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00031-x)
- Roth, M., Hammelstein, P. i Brähler, E. (2007). Beyond a youthful behavior style – age and sex differences in sensation seeking based on need theory. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1839–1850. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.004>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D. i Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: Do whatsapp, facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders Mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D. i Montag, C. (2021). Individual differences in fear of missing out (FOMO): Age, gender, and the big five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Sanbonmatsu, D. M., Strayer, D. L., Mederois-Ward, N. i Watson, J. M. (2013). Who multitasks and why? Multitasking ability, perceived multitasking ability, impulsivity, and sensation seeking. *PLoS ONE*, 8(1). doi: 10.1371/journal.pone.0054402

- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M. i Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *106*, 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>
- Shin, M. i Kemps, E. (2020). Media multitasking as an avoidance coping strategy against emotionally negative stimuli. *Anxiety, Stress, & Coping*, *33*(4), 440–451. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1745194>
- Shin, M., Linke, A. i Kemps, E. (2020). Moderate amounts of media multitasking are associated with optimal task performance and minimal mind wandering. *Computers in Human Behavior*, *111*, 106422. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106422>
- Solomon, Z., Ginzburg, K., Neria, Y. i Ohry, A. (1995). Coping with war captivity: The role of sensation seeking. *European Journal of Personality*, *9*(1), 57–70. <https://doi.org/10.1002/per.2410090105>
- Srisinghasongkram, P., Trairatvorakul, P., Maes, M. i Chonchaiya, W. (2020). Effect of early screen media multitasking on behavioural problems in school-Age children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *30*(8), 1281–1297. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01623-3>
- Stoyanova, S. i Ivantchev, N. (2021). Associations among functional and dysfunctional impulsivity: Direct and indirect effects on Sensation Seeking in Youth (19-25 years old). *Psychological Thought*, *14*(1), 115–149. <https://doi.org/10.37708/psycet.v14i1.551>
- Su, L. i Chen, S.-C. (2019). Exploring the typology and impacts of audience gratifications gained from TV–smartphone multitasking. *International Journal of Human–Computer Interaction*, *36*(8), 725–735. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1683312>
- Thorson, J. A. i Powell, F. C. (2018). Death anxiety in younger and older adults. *Death Attitudes and the Older Adult*, 123–136. <https://doi.org/10.4324/9781315784489-8>
- Uncapher, M. R. i Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and Future Directions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(40), 9889–9896. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611612115>
- Utami, R. H., Kurniawan, R. i Magistarina, E. (2021). Internet-related behavior and Mind Wandering. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *12*(1), 48. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.112854>
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R. i Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, *53*, 204–215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R. i Valkenburg, P. M. (2018). Media multitasking and sleep problems: A longitudinal study among adolescents. *Computers in Human Behavior*, *81*, 316–324. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.024>
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R. i Valkenburg, P. M. (2019). Exploring the long-term relationship between academic-media multitasking and adolescents'



- academic achievement. *New Media & Society*, 22(1), 140–158. <https://doi.org/10.1177/1461444819861956>
- Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X. C., Zhao, F., Zhao, M. i Lei, L. (2019). Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1049–1062. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. i Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wei, F.-Y. F., Wang, Y. K. i Fass, W. (2014). An experimental study of online chatting and notetaking techniques on college students' cognitive learning from a lecture. *Computers in Human Behavior*, 34, 148–156. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.019>
- Wiradhany, W. i Koerts, J. (2019). Everyday functioning-related cognitive correlates of media multitasking: A mini meta-analysis. *Media Psychology*, 24(2), 276–303. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1685393>
- Wiradhany, W., van Vugt, M. K. i Nieuwenstein, M. R. (2019). Media multitasking, mind-wandering, and distractibility: A large-scale study. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 82(3), 1112–1124. <https://doi.org/10.3758/s13414-019-01842-0>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D. i Elhai, J. D. (2019). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Wundt, W. M. (1893). *Grundzüge der Physiologischen Psychologie*. Engelmann.
- Yang, X. i Zhu, L. (2015). Predictors of media multitasking in Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 51(6), 430–438. <https://doi.org/10.1002/ijop.12187>
- Yanovitzky, I. (2005). Sensation seeking and adolescent drug use: The mediating role of association with deviant peers and pro-drug discussions. *Health Communication*, 17(1), 67–89. [https://doi.org/10.1207/s15327027hc1701\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327027hc1701_5)
- Zascerinska, S., Sharpley, R. i Wright, D. (2022). Living life or denying death? towards an understanding of the bucket list. *Tourism Recreation Research*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.2015673>
- Zhang, P. i Palma, M. A. (2021). Do risk preferences change during COVID-19? comparisons between pre and on-pandemic parallel experiments. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3849536>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R. i Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>
- Zilboorg, G. (1943). Fear of death. *The Psychoanalytic Quarterly*, 12(4), 465–475. <https://doi.org/10.1080/21674086.1943.11925545>

- Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P. i Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The big three, the big five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 757–768.
- Zuckerman, M. (1969a). Theoretical formulations I. In *Sensory Deprivation: Fifteen years of Research* (Edited by Zubek J. P.), pp. 407-432. Appleton, New York.