



UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA

Corso di Laurea in Infermieristica

**L'uso problematico dello smartphone:
studio osservazionale sugli studenti
infermieri**

Relatore: Prof.ssa
Simona Bacaloni

Tesi di Laurea di:
Annalisa Rosiello

A.A. 2022/2023

Indice

ABSTRACT	0
INTRODUZIONE	1
OBIETTIVI	9
MATERIALI E METODI	10
RISULTATI	12
DISCUSSIONE	24
CONCLUSIONI	26
BIBLIOGRAFIA	28
ALLEGATI	40

ABSTRACT

Introduzione: La nomofobia, una condizione caratterizzata dall'ansia e dal disagio associati alla separazione dai dispositivi mobili, è un fenomeno in crescita nella società moderna. Gli studenti di infermieristica, immersi in un ambiente accademico e professionale altamente tecnologico, potrebbero essere particolarmente vulnerabili a questa forma di dipendenza. Questo studio si propone di indagare la prevalenza e l'entità della nomofobia tra gli studenti di infermieristica utilizzando il questionario NMP-Q come strumento di valutazione.

Metodi: Un campione di 57 studenti del Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università Politecnica delle Marche, Polo di Macerata, ha partecipato volontariamente e in forma anonima allo studio. I partecipanti hanno completato il Questionario di Misurazione della Nomofobia (NMP-Q) per valutare la loro propensione alla nomofobia. L'analisi dei dati ha incluso statistiche descrittive e test di correlazione per esplorare le relazioni tra i punteggi NMP-Q, l'utilizzo dei dispositivi mobili e i livelli di ansia associati alla separazione dai dispositivi.

Risultati: I risultati indicano che il 70,17% degli studenti di infermieristica presentano sintomi lievi di nomofobia, mentre il 28,07% un rischio moderato, con un punteggio medio di 71,88. Sono emerse correlazioni significative tra i punteggi NMP-Q e la frequenza di utilizzo dei dispositivi mobili, indicando una relazione diretta tra la gravità della nomofobia e l'uso intensivo dei dispositivi. Inoltre, i partecipanti con punteggi più elevati di NMP-Q tendono a manifestare livelli più alti di ansia associata alla separazione dai dispositivi mobili.

Discussione: In analogia degli studi condotti, questo studio fornisce una valutazione della nomofobia tra gli studenti di infermieristica, utilizzando il questionario NMP-Q come strumento di valutazione. I risultati indicano una dipendenza significativa da smartphone tra gli studenti rispetto alle studentesse e soprattutto nelle fasce d'età più giovani.

INTRODUZIONE

È difficile immaginare una vita senza smartphone. Gli smartphone sono onnipresenti (Gallup et al., 2019) e, per alcuni, un compagno indispensabile. Nell'ambiente sanitario, gli smartphone sono strumenti utilizzati per accedere alle informazioni sui farmaci, alle linee guida professionali e consentono la condivisione di dati visivi come immagini di ferite o radiografiche con i colleghi (Ventola, 2014). Un altro attributo critico dello smartphone è l'accesso in tempo reale a Internet per supportare l'assistenza basata sull'evidenza. Gli smartphone sono particolarmente utili per gli infermieri che lavorano in contesti comunitari, che sono spesso isolati dagli altri professionisti della salute (Blake, 2013). Essendo abbastanza piccoli da stare in tasca e con la loro versatilità per accedere ad applicazioni come una calcolatrice o ausili di valutazione, pochi professionisti della salute ne sarebbero privi.

Nei curricula di educazione infermieristica e nelle impostazioni sanitarie cliniche, gli smartphone hanno il potenziale per aumentare l'apprendimento degli studenti (Beauregard et al., 2017). L'educazione infermieristica ha incorporato gli smartphone nelle esperienze quotidiane di insegnamento e apprendimento (Phillippi e Wyatt, 2011), con gli studenti in grado di accedere ai libri di testo e ai sistemi di gestione dell'apprendimento attraverso un'applicazione telefonica, fornendo accesso mobile a risorse farmacologiche, standard per la pratica e quiz interattivi. Eppure, ci sono pochi studi di ricerca che discutono la gestione degli studenti del loro smartphone nell'ambiente di apprendimento clinico e teorico.

I vantaggi della tecnologia degli smartphone nell'assistenza sanitaria sono stati esaminati da diverse revisioni sistematiche, in particolare dal punto di vista dell'assistenza ai medici nella gestione della salute dei pazienti, ad esempio utilizzando servizi e applicazioni di messaggistica di testo (Berrouiguet et al., 2016; Roeing et al., 2017; Stephens e Allen, 2013), aiutando i pazienti con l'autogestione (Hosseinpour e Terlutter, 2019; Majeed-Ariss et al., 2015; Park et al., 2014), e incoraggiare medici e pazienti a lavorare in modo collaborativo (Clark et al., 2018; Hou et al., 2018; Linares-del Rey et al., 2019). Ulteriori revisioni si sono concentrate sull'uso della tecnologia smartphone nell'educazione del paziente (Owens et al., 2018; Saffari et al., 2014; Zanetti-Yabur et al., 2017), e la formazione clinica (Haffey et al., 2014).

L'uso eccessivo degli smartphone può diventare problematico e le implicazioni per la salute pubblica sono state segnalate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2015). Una revisione dell'uso problematico del telefono cellulare (PMPU) ha identificato i fattori di rischio legati alle caratteristiche dei tratti della personalità, all'impulsività e alla bassa autostima (Billieux, 2012). Tra un campione di 511 utenti di smartphone reclutati tramite campionamento a palla di neve e pool di reclutamento dei partecipanti universitari, un ulteriore lavoro di Pivetta et al. (2019) ha riferito che l'impulsività dell'attenzione era positivamente correlata all'uso eccessivo dello smartphone. Una mancanza di perseveranza e l'incapacità di concentrarsi sul compito significa che una persona è più propensa a cercare distrazioni e quindi utilizzare il proprio smartphone. Particolari tratti della personalità come livelli più elevati di nevroticismo (Pivetta et al., 2019; Takao, 2014) e l'estroversione (Montag et al., 2014) sono stati trovati anche associati alla PMPU. La necessità di cercare eccessive rassicurazioni dagli altri e sentimenti di vulnerabilità e ansia associati al nevroticismo possono essere fattori nell'aumento dell'uso dello smartphone.

Il fenomeno della nomofobia (NO MOBILE PHOne PhoBIA) si riferisce a "una paura di essere distaccati dalla connettività di telefonia mobile" (Bhattacharya et al., 2019). La nomofobia può essere ulteriormente descritta come la paura di non essere in grado di comunicare, di non essere in grado di connettersi, l'incapacità di accedere a informazioni immediate e di perdere il comfort fornito da uno smartphone (Rodríguez-García et al., 2020). Coloro che soffrono di nomofobia possono mostrare agitazione, tremore, sudorazione, ansia, cambiamenti nella respirazione, disorientamento e tachicardia (Bhattacharya et al., 2019). I predittori positivi della dipendenza da smartphone sono la depressione e l'ansia (Boumosleh e Jaalouk, 2017) e lo stress percepito (Samaha e Hawi, 2016). Arpacı et al. (2017) hanno scoperto che sono stati scoperti livelli aumentati di nomofobia in persone che erano emotivamente dipendenti e che bramavano la vicinanza degli altri. Una revisione sistematica della nomofobia (Rodríguez-García et al., 2020) ha rilevato diversi studi sull'uso problematico dello smartphone tra gli studenti universitari, in particolare infermieri e studenti di medicina. Nell'istruzione, è stato scoperto che la nomofobia ha un impatto negativo sui risultati dell'apprendimento e sul rendimento scolastico (Prasad et al., 2017). L'uso eccessivo dello smartphone può anche influenzare l'attenzione e l'apprendimento in classe.

Quando gli studenti usano i loro smartphone per attività come l'accesso a Internet, i social media e la messaggistica durante il loro apprendimento, possono distrarsi e l'apprendimento diventa un compito secondario (Mendoza et al., 2018).

Le revisioni sistematiche si sono concentrate sui vantaggi dell'utilizzo della tecnologia smartphone nella formazione e nella pratica degli operatori sanitari, compresa l'assistenza infermieristica (Mi et al., 2016; Mosa et al., 2012). Tuttavia, sono state condotte poche ricerche sugli effetti negativi dell'uso dello smartphone sull'apprendimento (Chen e Yan, 2016; Shuib et al., 2015) e nella formazione professionale sanitaria, in particolare in relazione ai rischi e agli oneri associati all'aumento dell'uso e della dipendenza. Ad oggi, non ci sono recensioni che esplorano specificamente i rischi e gli effetti negativi dell'uso dello smartphone nella formazione infermieristica.

L'impatto delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) ha favorito l'emergere di nuove abitudini nella vita quotidiana delle persone (King et al., 2014; Rodríguez-García et al., 2020). Sebbene la sua inclusione abbia migliorato e semplificato le azioni quotidiane e abbia portato aspetti positivi per gli esseri umani (Kneidinger-Müller, 2019), ha anche portato a problemi derivati dalla dipendenza (Ahmed et al., 2019) e persino alla comparsa di patologie psicologiche come la nomofobia (Adawi et al., 2019). (vedi Fig. 1)

Il termine nomofobia (no-mobile-phobia) si riferisce a disturbi psicologici derivati dalla paura e dall'ansia (González-Cabrera et al., 2017) e causati dall'impossibilità di utilizzare un telefono cellulare in un dato momento per comunicare o accedere alle informazioni (Ahmed et al., 2019) e dalla dipendenza generata dal dispositivo (Gutiérrez-Puertas et al., 2019). È quindi catalogato come un tipo di fobia (Mertkan et al., 2018) e dipendenza (Basu et al., 2018) che è sorto dopo la comparsa dello smartphone nella società (Farooqui et al., 2017). La ricerca mostra che le donne (Işcan et al., 2020) e le persone tra i 12 ei 24 anni (Betoncu e Ozdamli, 2019; Gutiérrez-Puertas et al., 2019) sono il settore della popolazione con il più alto rischio di prevalenza.

La nomofobia è attualmente considerata una malattia digitale (Betoncu e Ozdamli, 2019) a causa dell'uso eccessivo dei telefoni cellulari nella vita personale e professionale (Aguilera-Manrique et al., 2018). Diversi studi di ricerca hanno dimostrato la presenza di nomofobia tra diversi membri della popolazione, in particolare adolescenti (Argumosa et

al., 2017) e studenti universitari (Gutiérrez-Puertas et al., 2019; Işcan et al., 2020; Thapa et al., 2020). Sharma et al. (2015) hanno anche scoperto che l'83% degli studenti nella loro ricerca aveva avuto un attacco di panico quando non erano in grado di utilizzare immediatamente il proprio smartphone.

La dipendenza dai telefoni cellulari causa problemi in varie aree della vita quotidiana, come l'alimentazione, il tempo di riposo, le relazioni sociali e altri disturbi psicologici (Argumosa et al., 2017; Moreno-Guerrero et al., 2020a, 2020b; Rodríguez-García et al., 2020).

Nel caso dei professionisti infermieristici, sia gli studenti che i professionisti che lavorano presentano una moderata nomofobia (Ayar et al., 2019; Bülbüloğlu et al., 2019; Celikkalp et al., 2020; Gutiérrez-Puertas et al., 2019). La ricerca di McBride et al. (2015) ha rilevato che il 75% degli infermieri ha riferito di utilizzare il proprio telefono cellulare durante il lavoro per affrontare le preoccupazioni personali. Secondo una ricerca di Alsos et al. (2012) e Gill et al. (2012), questo può portare a distrazioni nello svolgimento dei loro compiti sanitari, una cura del paziente più scarsa e un maggiore deficit di attenzione nel loro lavoro.

Uno studio quasi sperimentale (gruppo di controllo e gruppo sperimentale) condotto da Gutiérrez-Puertas et al. (2020) rileva che l'uso problematico del telefono cellulare e la nomofobia influenzano negativamente il rendimento scolastico e l'apprendimento degli studenti infermieristici. Ayar et al. (2018) hanno trovato una correlazione diretta tra i livelli di nomofobia e le variabili dell'uso problematico di Internet, dell'ansia da aspetto sociale e dell'uso dei social media tra gli studenti infermieristici.

La ricerca condotta da Bülbüloğlu et al. (2019) rileva che la nomofobia impedisce ai pazienti di comunicare efficacemente con gli operatori sanitari, porta a fraintendimenti e riduce la quantità di lavoro per unità di tempo e la qualità del lavoro. Inoltre, l'uso problematico del telefono cellulare e / o la nomofobia possono avere un'influenza sul processo decisionale negli studenti infermieri (Márquez-Hernández et al., 2020). Inoltre, altri ricercatori riferiscono che la dipendenza da telefono cellulare e la nomofobia aumentano le distrazioni nella pratica clinica degli studenti infermieri (Aguilera-Manrique et al., 2019; Cho e Lee, 2016).

Sembra che la nomofobia stia diventando una delle malattie emergenti del 21 ° secolo in tutto il mondo (Rodríguez-García et al., 2020). Scoprire la prevalenza della nomofobia tra gli studenti infermieri è molto importante, poiché l'uso improprio degli smartphone nella loro vita può causare alcuni problemi, influenzando la qualità delle cure e mettendo a rischio la sicurezza del paziente (Gutiérrez-Puertas et al., 2019). Dato che stiamo affrontando un problema che sembra aumentare con l'evoluzione della società digitale e a causa della scarsità di studi in questo campo, presentiamo una ricerca che mira a conoscere e analizzare la prevalenza della nomofobia negli studenti del Corso di Laurea in Infermieristica e identificare la relazione tra il livello di nomofobia e il tempo trascorso a riposo, oltre a determinare l'influenza sul tempo trascorso utilizzando lo smartphone e la prevalenza della nomofobia.

I progressi tecnologici e i rapidi cambiamenti nelle tecnologie dell'informazione e della comunicazione hanno drasticamente i cambiamenti della società in modo che il numero di persone che usano smartphone e altri dispositivi sia esploso (Gezgin, 2017). Oggi gli smartphone hanno aumentato notevolmente le attività online delle giovani generazioni, grazie alla loro facilità d'uso e al facile accesso a Internet da qualsiasi luogo (Alencar et al., 2019; Fraccastoro et al., 2021). Tuttavia, l'uso diffuso degli smartphone ha portato con sé anche alcuni problemi. Alcuni di questi problemi sono nessuna fobia del telefono cellulare (nomofobia), netlessphobia e paura di perdersi (FoMO), che sono concetti nuovi nella letteratura scientifica e alcuni di essi descritti come le malattie digitali dell'era moderna (Kanbay et al., 2021; Uguz e Bacaksiz, 2022).

La pandemia di COVID-19 non solo ha causato gravi problemi globali in diversi settori come la tecnologia, l'economia, la salute e l'istruzione, ma ha anche portato a cambiamenti e sviluppi essenziali (Almanthari et al., 2020). Tutte le istituzioni educative, dall'istruzione prescolare all'università, hanno interrotto la loro formazione faccia a faccia e hanno immediatamente avviato l'istruzione a distanza al fine di ridurre al minimo gli effetti della pandemia e adottare misure di distanziamento sociale (Toquero, 2020). Gli smartphone, che erano stati utilizzati per connettersi a Internet, inviare e-mail, scattare foto, giocare o fare acquisti prima della pandemia (Kanmani et al., 2017), sono stati anche iniziati a essere utilizzati per frequentare le lezioni online durante il COVID-19.

Allo stesso modo, gli smartphone sono diventati una parte indispensabile della nostra vita quotidiana, al punto che per la maggior parte delle persone sono un'estensione di sé stessi. Tuttavia, mentre gli smartphone ci semplificano la vita, hanno anche un lato oscuro. La nomofobia, definita come la paura di essere senza un telefono cellulare o di non poterlo usare, è tra le malattie digitali che sono diventate parte della nostra vita a causa dell'uso inappropriato degli smartphone. È caratterizzato dai sentimenti di paura, ansia e irrequietezza che si sviluppano a causa della privazione di dispositivi (Yildirim e Correia, 2015).

Gli smartphone hanno portato con sé il problema dell'uso incontrollato / estremo di Internet. Le persone ora fanno di tutto per rimanere online e non lasciare il cyberspazio assicurandosi di rimanere connessi a Internet ed evitando luoghi privi di una connessione Internet. Questo, a sua volta, può essenzialmente trasformarli in dipendenze da Internet e farli temere la privazione (Güney, 2017). Questa situazione è definita come netlessphobia e si riferisce all'incapacità della persona di rimanere in un ambiente senza Internet e alle preoccupazioni per la mancanza di Internet, piuttosto che all'uso eccessivo di Internet (Rozgonjuk et al., 2020; Kanbay et al., 2021). Sebbene sia stato riferito che il tasso di utilizzo di Internet e la durata giornaliera delle persone stiano aumentando di giorno in giorno (We are Social, 2021), non ci sono stati abbastanza studi che rivelano i livelli di netlessphobia dei giovani e soprattutto degli studenti.

Le piattaforme di social media, che le persone considerano un mezzo per socializzare, sono uno dei motivi comuni per l'uso di Internet. Tuttavia, a volte gli utenti dei social media sperimentano le seguenti paure; "Mi sono perso qualcosa?", "Chi ha condiviso cosa in questo momento?" e "Sono fuori dal ciclo di discussione?". Di conseguenza, iniziano a trascorrere molto tempo sui social media controllando costantemente i loro smartphone o tablet (Gokler et al., 2016). Questa situazione, caratterizzata dall'esperienza della paura di perdere le notizie sui social network e dal non essere a conoscenza delle notizie, e dall'esibizione di un comportamento di aggiornamento costante, è definita come paura di perdersi ed è inclusa come un nuovo tipo di dipendenza in letteratura (Boursier et al., 2020; Kargin et al., 2020). È possibile imbattersi in diversi risultati riguardanti la prevalenza di FoMO negli studenti universitari in letteratura. Ci sono alcuni studi riportati che la prevalenza di FoMO era moderata (Hoşgör et al., 2017), superiore moderata (Karaaslan Eşer e Ayaz Alkaya, 2019) o alta (Pêgo et al., 2021).

Questi problemi, che sono associati all'uso inappropriato delle tecnologie di comunicazione e causano vari problemi sociali, economici, psicologici e persino fisici, rappresentano un rischio soprattutto per i giovani (Uguz e Bacaksiz, 2022). Ciò ha a sua volta portato molti ricercatori a focalizzare la loro attenzione su nomofobia, netlessphobia e FoMO negli ultimi anni. Ci sono studi che esaminano questi concetti separatamente e sono stati condotti con studenti di diverse fasce d'età o diverse discipline (Anand et al., 2018; Ayar et al., 2018; Curtis et al., 2019; Erbil et al., 2020; Greer et al., 2019; Gutiérrez-Puertas et al., 2019; Hoşgör e Gündüz Hoşgör, 2019; Kargin et al., 2020; Marletta et al., 2021; Sok et al., 2019). In studi appositamente svolti con la partecipazione di studenti universitari; è stato determinato che le loro ore di sonno e l'energia il giorno successivo diminuivano e, la loro distrazione aumentava a causa dell'uso di uno smartphone (Alosaimi et al., 2016; Emdadul Haque et al., 2017). Inoltre, nella letteratura attuale, ci sono molti studi che riportano stati mentali negativi come bassa autostima, disperazione, insicurezza, ansia, stress e depressione nelle persone con dipendenze digitali (Billieux et al., 2015; Broughton, 2015; Nikhita et al., 2015; Sert et al., 2019; Yildirim e Kişioğlu, 2018).

In breve, l'uso più intenso degli smartphone negli studenti universitari e le conseguenti dipendenze digitali possono causare procrastinazione accademica, diminuzione della motivazione accademica e dell'autoefficacia accademica, concentrazione dello studio e, di conseguenza, diminuzione dei risultati accademici (Erdem et al., 2016). In effetti, alcune scuole hanno vietato l'uso dei telefoni cellulari a causa del fatto che gli smartphone vengono utilizzati in classe, interrompendo l'attenzione degli studenti e dei loro amici, influenzando negativamente la concentrazione e l'apprendimento dei docenti (Erdem et al., 2016) e riducendo la qualità (Sánchez-Martínez e Otero, 2009; Yildirim e Kişioğlu, 2018). Quando consideriamo le dipendenze digitali specificamente per gli studenti infermieristici, le capacità di comunicazione verbale, la concentrazione, l'attenzione e i livelli di prestazioni di persone che sono note per essere influenzate negativamente possono influire negativamente sulla cura del paziente, ridurre la qualità e mettere in pericolo la sicurezza del paziente nei corsi di pratica e nella loro vita lavorativa post-laurea. Per questo motivo, è importante sviluppare strategie per indagare e prevenire le dipendenze digitali negli studenti infermieristici.

Quando tutti questi studi vengono esaminati, non è stato trovato alcuno studio che esamini i concetti di "Nomofobia", "Netlessphobia" e "FoMO" negli studenti infermieri nell'istruzione a distanza, iniziata con la pandemia e il successivo periodo di istruzione ibrida e si concentri sulla relazione tra loro. Per questo motivo, si ritiene che sia importante indagare questi concetti negli studenti infermieri durante l'istruzione a distanza e rivelare la correlazione tra loro.

Lo scopo dello studio era quello di determinare le caratteristiche di utilizzo dello smartphone e dei social media degli studenti infermieristici, esaminare le correlazioni tra nomofobia, netlessfobia e FoMO determinando i loro livelli e rivelare l'effetto dei livelli di netlessphobia e FoMO sui livelli di nomofobia.

La pandemia di COVID-19 ha intensificato l'uso della tecnologia di comunicazione (ad esempio, Internet, piattaforme di social media, zoom e Google Meets). Il rapido utilizzo di queste tecnologie è il risultato del distanziamento sociale, dei blocchi e degli isolamenti per prevenire la diffusione virale (Gjoneska et al., 2022). Il numero mondiale di utenti Internet è aumentato drammaticamente durante la pandemia, con ulteriori 782 milioni nel 2021 (10,2%) (Nazioni Unite, 2021). In tutto il mondo, gli utenti dei social media (ad esempio, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, TikTok) trascorrono in media 145 minuti al giorno accedendo ai propri account (Dixon, 2022). Mentre le Filippine, spesso chiamate la capitale mondiale dei social media, hanno oltre 92 milioni di utenti (84,7% della popolazione totale) (Statista, 2022). Di conseguenza, la maggior parte della popolazione globale utilizza dispositivi mobili o smartphone per accedere agli account dei social media e comunicare (Dixon, 2022).

Durante la pandemia di COVID-19, le moderne comunicazioni digitali e le piattaforme di social media offrono opportunità per mantenere le persone al sicuro, informate e interconnesse. Le interazioni virtuali hanno sostituito le riunioni di persona in popolarità e le conversazioni video personali hanno rapidamente sostituito le riunioni pubbliche. Il lavoro da casa e l'apprendimento remoto sono stati altamente consigliati o adottati (Gabbiadini et al., 2020). Le riunioni di lavoro si sono svolte regolarmente online, mentre le aule e i seminari sono passati a corsi di apprendimento virtuale e webinar. Nel loro insieme, le tecnologie digitali hanno facilitato numerose attività per le piattaforme di apprendimento online.

La formazione infermieristica in tutto il mondo non è stata risparmiata dagli impatti della pandemia. Le lezioni faccia a faccia sono improvvisamente migrate all'apprendimento online. Gli educatori infermieri e gli studenti non erano completamente preparati per questa brusca transizione. Ci sono state segnalazioni che hanno sperimentato shock di transizione (Bani et al., 2022), affaticamento pandemico (Labrague, 2021), burnout (Grande et al., 2022b), demotivazione (Grande et al., 2022a) e ansia intensa (Berdida e Grande, 2022). D'altra parte, gli studenti infermieri hanno sperimentato un aumento dell'uso dei social media (Lee et al., 2022), dipendenza da Internet (Guven Ozdemir e Sonmez, 2021) e nessuna fobia del telefono cellulare (nomofobia) (Eskin Bacaksiz et al., 2022). I dati empirici mostrano che l'uso eccessivo dei social media e la nomofobia possono influire negativamente sull'attenzione, la motivazione e le prestazioni accademiche degli studenti infermieri (Barton et al., 2021, Gutiérrez-Puertas et al., 2020, Márquez-Hernández et al., 2020). Tuttavia, la maggior parte degli studi ha riportato i loro risultati prima della pandemia (Barton et al., 2021, Elbilgahy et al., 2021, Márquez-Hernández et al., 2020). Questi concetti rimangono sottovalutati in un paese in via di sviluppo come le Filippine. Quindi, sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere questo complesso fenomeno.

OBIETTIVI

Questo studio ha l'obiettivo di valutare i livelli di Nomofobia, un fenomeno ampiamente diffuso tra i giovani, tra gli studenti di infermieristica del Polo di Macerata.

MATERIALI E METODI

Il disegno di ricerca del presente elaborato è uno studio osservazionale di tipo descrittivo.

La popolazione a cui è rivolto lo studio, sono gli studenti del Corso di Laurea di Infermieristica del Polo di Macerata, Università Politecnica delle Marche, del primo, secondo e terzo anno di studi.

Come strumento è stato utilizzato il questionario NMP-Q, sviluppato nel 2015 da Yoldrim e Correia, validato in lingua italiana nel 2016 da Bragazzi NL et al. (Allegato 1)

Il questionario è composto da 20 affermazioni divise in 4 dimensioni:

1. **Non poter accedere alle informazioni (4 item):** il fastidio di perdere l'accesso immediato alle informazioni tramite lo smartphone e la possibilità di trovare subito ciò che desideri, specialmente sui social network. Il formato della risposta segue una scala Likert a sette punti, che va da 1 (del tutto in disaccordo) a 7 (del tutto d'accordo). Non ci sono item inversi e il punteggio totale varia tra 20 e 140 punti, il che significa che più alto è il punteggio, maggiore è la nomofobia. La procedura di campionamento era non probabilistica e incidentale, ma il campione includeva partecipanti provenienti dal Polo di Infermieristica di Macerata.
2. **Rinunciare alla comodità (5 item):** sensazioni di conforto e pace psicologica fornite dal controllo dello smartphone, soprattutto in relazione alla batteria, alla copertura e al credito.
3. **Non essere in grado di comunicare (6 item):** sentimenti relativi alla perdita di una comunicazione immediata e all'incapacità di utilizzare i servizi disponibili a tale scopo.
4. **Perdita di connessione (5 item):** Emozioni legate alla perdita di ubiquità dopo aver perso la connettività. Ciò è legato alla disconnessione con la propria identità online, specialmente sui social network.

I punteggi calcolati danno il quadro della dipendenza da smartphone:

- **Un punteggio inferiore a 20** si riferisce a comportamenti d'uso dello smartphone del tutto sani e funzionali.

- **Tra 21 e 59** si può parlare di forme leggere di nomofobia, che non comportano alcun problema funzionale per l'individuo.
- **Tra 60 e 99** sono compresi i livelli moderati di nomofobia di cui è bene essere consapevoli per evitare che si arrivi a sviluppare forme di rapporto con lo smartphone che interferiscono gravemente con la vita, il lavoro e i rapporti affettivi e sociali. Sono le condizioni che tipicamente si associano ai punteggi
- **Tra 100 e 140** in cui il soggetto sperimenta anche severi stati d'ansia quando non gli è possibile accedere costantemente al suo telefono. Quelle condizioni che, come abbiamo visto, si possono purtroppo accompagnare a disturbi cognitivi, fobia sociali, depressione, abuso di sostanze e altre dipendenze.

Il questionario è stato somministrato tramite Google Moduli in forma anonima, previa spiegazione degli obiettivi dello studio. Sono stati richiesti inoltre dati anagrafici come sesso ed età.

Il periodo di studio si è svolto nei mesi che vanno da aprile ad agosto 2023.

Per l'analisi statistica è stato utilizzato il programma Microsoft Excel, versione 2021.

È stata richiesta l'autorizzazione per condurre lo studio al Direttore ADP del Polo Didattico di Macerata.

RISULTATI

Hanno compilato il questionario n.57 studenti del Corso di Laurea di Infermieristica del Polo di Macerata, di cui 48 (84,2%) dei partecipanti è di sesso femminile, mentre i restanti 9 (15,8%) sono di sesso maschile. Il numero di studenti partecipanti che si trovava nella fascia di età inferiore ai 22 anni è pari a 29 (50,9%), quello nella fascia d'età 23-30 è pari a 19 (33,3%), quello nella fascia d'età 30-40 (15,8%), mentre nessuno studente si trovava nella fascia d'età superiore a 40 anni.

L'età degli studenti presi in considerazione per lo studio va dai 22 ai 40 anni, con una Media di 31 anni.

Per la distribuzione di genere, predomina il genere femminile, 84,2% contro il 15,8% del genere maschile. (Tabella 1)

STUDENTI	
Numerosità campionaria: 57	
Età:	
Numero questionari compilati: 57	
VARIABILE: Sesso	Numero %
Maschile	9 (15,8%)
Femminile	48 (84,2%)
VARIABILE: Età	Numero %
<22	29 (50,9%)
23-30	19 (33,3%)
30-40	9 (15,8%)
>40	0 (0,0%)

Tabella 1

I dati relativi ai questionari sono stati elaborati calcolando sia il punteggio medio (score) per ogni area del questionario NMP-Q, sia il punteggio totale. I risultati ottenuti sul campione degli studenti sono riassunti nella Tabella 2.

Tabella 2.

Dati per studenti						
Questionari somministrati: 57						
Sub dimensioni NMP-Q	Totale studenti: 57		Totale studenti maschi: 9		Totale studenti femmine: 48	
	Media score	DS score	Media score	DS score	Media score	DS score
NMP-Q - area1 (1-4)	15,54	4,69	16,43	4,97	15,37	4,64
NMP-Q - area2 (5-9)	19	5,69	20,12	6,03	18,79	5,62
NMP-Q - area3 (10-15)	20,02	5,97	22,78	6,80	19,5	5,82
NMP-Q - area4 (16-20)	17,32	5,07	33,9	10,68	16,73	4,89
Media (DS) Score Totale	71,88	21,42	93,23	28,47	70,39	20,98

All'affermazione n.1 che chiedeva: “Mi sento a disagio senza poter accedere costantemente alle informazioni tramite il mio smartphone”, il 33,3% (19 studenti) ha risposto “Parzialmente d'accordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo”, mentre il 7% (4 studenti) sono “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 1)

Mi sento a disagio senza poter accedere costantemente alle informazioni tramite il mio smartphone. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

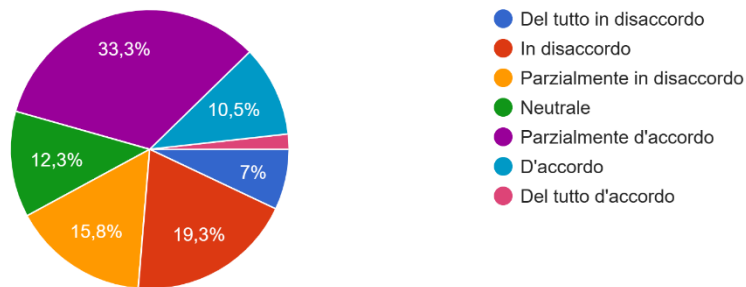


Grafico 1

All'affermazione n.2 che chiedeva: “Sono infastidito/a se non riesco a cercare informazioni sul mio smartphone quando voglio farlo”, il 36,8% (21 studenti) ha risposto “Parzialmente d'accordo”, il 5,3% (3 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo”, mentre l'1,8% (1 studente) è “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 2)

Sono infastidito/a se non riesco a cercare informazioni sul mio smartphone quando voglio farlo. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

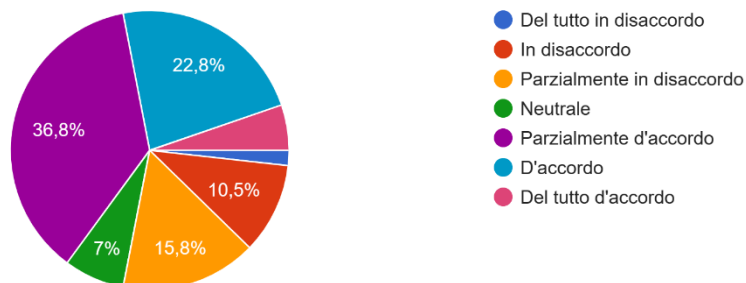


Grafico 2

All'affermazione n.3 che chiedeva: “Non essere in grado di ricevere le notifiche (ad esempio gli ultimi aggiornamenti su eventi, meteo, ecc) sul mio smartphone mi rende nervoso/a.”, il 22,8% (13 studenti) ha risposto “In disaccordo”, l’1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d’accordo”, mentre il 21,1% (12 studenti) è “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 3)

Non essere in grado di ricevere le notifiche (ad esempio gli ultimi aggiornamenti su eventi, meteo, ecc) sul mio smartphone mi rende nervoso/a. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

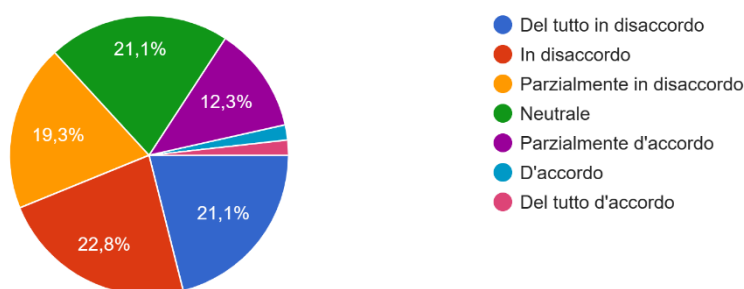


Grafico 3

All'affermazione n.4 che chiedeva: “Sono seccato/a se non posso usare il mio smartphone e/o le sue applicazioni quando voglio farlo”, il 31,6% (18 studenti) ha risposto “Parzialmente d’accordo”, il 7% (4 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d’accordo”, mentre il 10,5% (6 studenti) è “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 4)

Sono seccato/a se non posso usare il mio smartphone e/o le sue applicazioni quando voglio farlo. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

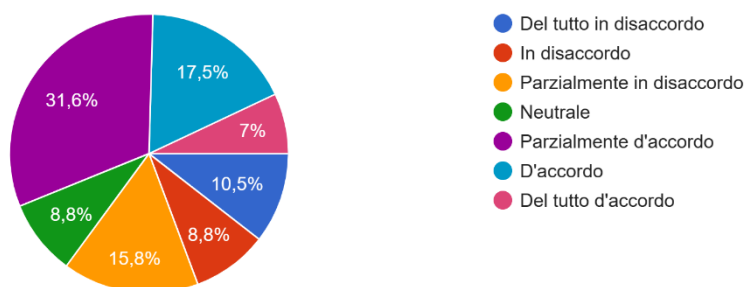


Grafico 4

All'affermazione n.5 che chiedeva “L’idea di rimanere a corto di batteria nel mio smartphone mi spaventa”, il 24,6% ha risposto “D’accordo”, il 10,5% (6 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d’accordo” e il 10,5% (6 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 5)

L'idea di rimanere a corto di batteria nel mio smartphone mi spaventa. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

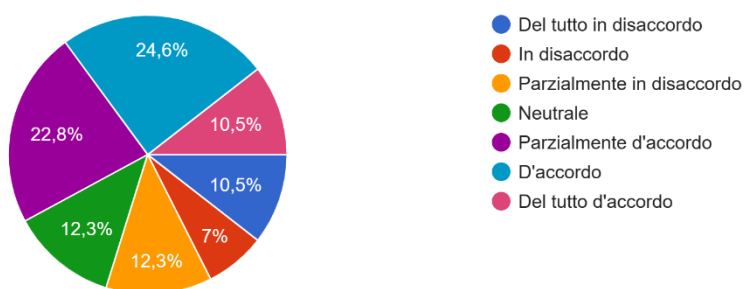


Grafico 5

All'affermazione n.6 che chiedeva “Se sono a corto di credito o se ho esaurito il mio limite di giga mensile, i prende il panico”, il 28,1% (16 studenti) ha risposto “Del tutto in disaccordo”, l’1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d’accordo”. (Grafico 6)

Se sono a corto di credito o se ho esaurito il mio limite di giga mensile, mi prende il panico. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

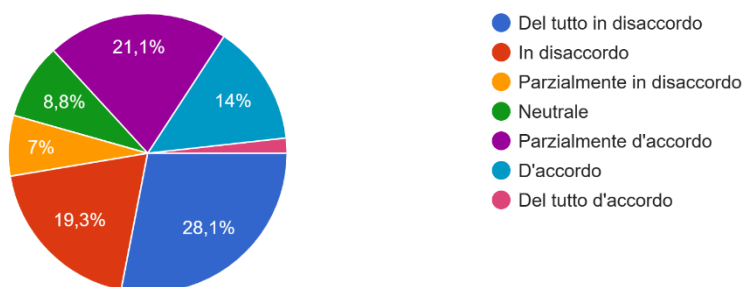


Grafico 6

All'affermazione n.7 che chiedeva “Se non c'è campo o non posso connettermi al Wi-Fi, rimango sempre a controllare per vedere se c'è segnale o se riesco a connettermi ad una rete Wi-Fi.”, il 22,8% ha risposto “In disaccordo”, il 3,5% (2 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 17,5% (10 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 7)

Se non c'è campo o non posso connettermi al Wi-Fi, rimango sempre a controllare per vedere se c'è segnale o se riesco a connettermi ad una rete Wi-Fi. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.
57 risposte

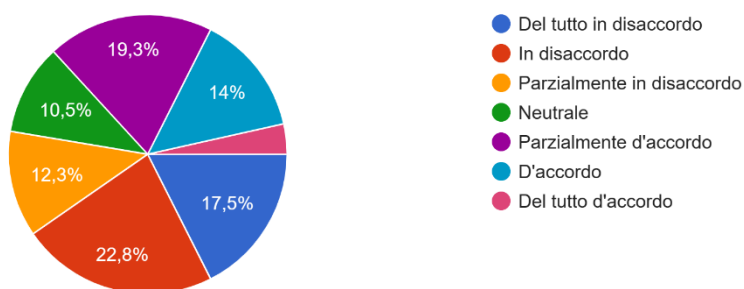


Grafico 7

All'affermazione n.8 che chiedeva “Se non posso usare il mio smartphone, ho paura di rimanere bloccato/a da qualche parte.”, il 22,8% ha risposto “Parzialmente d'accordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 21,1% (12 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 8)

Se non posso usare il mio smartphone, ho paura di rimanere bloccato/a da qualche parte. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.
57 risposte

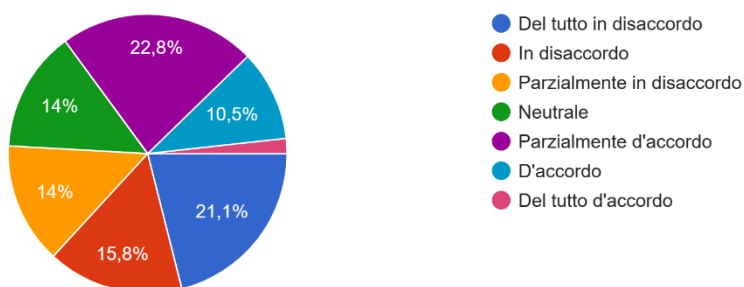


Grafico 8

All'affermazione n.9 che chiedeva “Se non ho potuto controllare il mio smartphone per un po' di tempo, avverto il desiderio di farlo.”, il 22,8% ha risposto “D'accordo”, l'8,8% (5 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e l'8,8% (5 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 9)

Se non ho potuto controllare il mio smartphone per un po' di tempo, avverto il desiderio di farlo. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

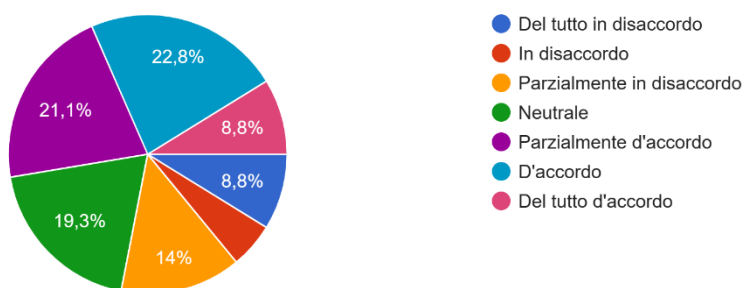


Grafico 9

All'affermazione n.10 che chiedeva “Mi sento in ansia perché non riesco a comunicare istantaneamente con la mia famiglia e/o con gli amici” il 21,1% ha risposto “Parzialmente d'accordo”, il 3,5% (2 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 10,5% (6 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 10)

Mi sento in ansia perché non riesco a comunicare istantaneamente con la mia famiglia e/o con gli amici. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

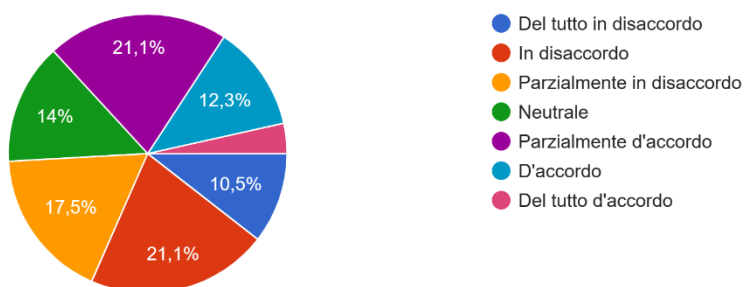


Grafico 10

All'affermazione n.11 che chiedeva “Sono preoccupato/a perché la mia famiglia e/o gli amici non possono raggiungermi” il 28,1% ha risposto “Parzialmente d'accordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 3,5% (2 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 11)

Sono preoccupato/a perché la mia famiglia e/o gli amici non possono raggiungermi. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

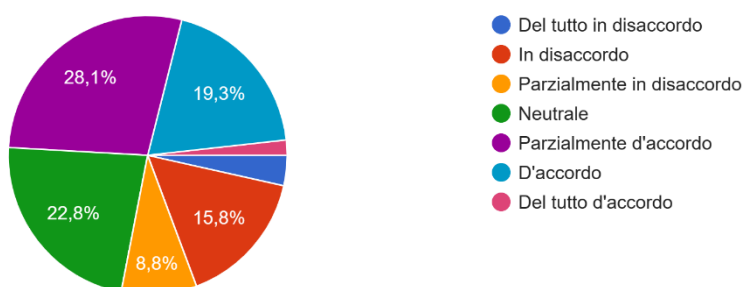


Grafico 11

All'affermazione n.12 che chiedeva “Mi sento nervoso/a perché non sono in grado di ricevere messaggi di testo e chiamate” il 24,6% ha risposto “Neutrale”, il 5,3% (3 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 5,3% (3 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 12)

Mi sento nervoso/a perché non sono in grado di ricevere messaggi di testo e chiamate. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

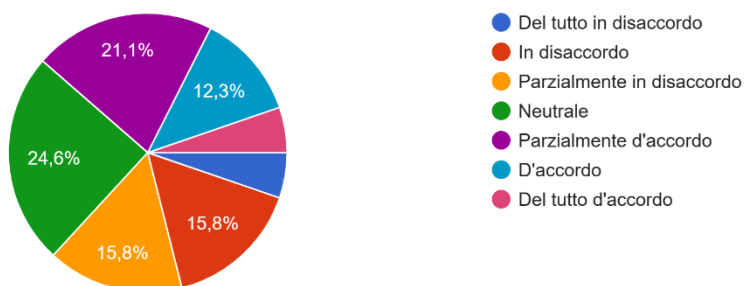


Grafico 12

All'affermazione n.13 che chiedeva “Sono in ansia perché non riesco a rimanere in contatto con la mia famiglia e/o con gli amici” il 38,6% ha risposto “Parzialmente d'accordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 3,5% (2 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 13)

Sono in ansia perché non riesco a rimanere in contatto con la mia famiglia e/o con gli amici. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

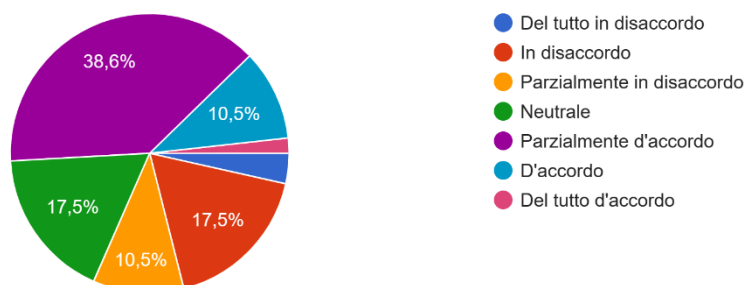


Grafico 13

All'affermazione n.14 che chiedeva “Sono nervoso/a perché non riesco a sapere se qualcuno mi ha cercato” il 26,3% ha risposto “Parzialmente d'accordo”, il 3,5% (2 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 5,3% (3 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 14)

Sono nervoso/a perché non riesco a sapere se qualcuno mi ha cercato. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

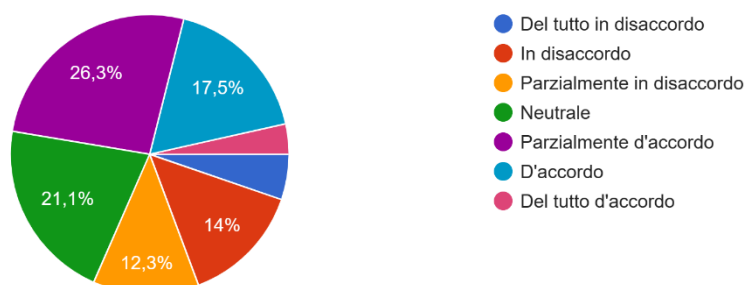


Grafico 14

All'affermazione n.15 che chiedeva “Mi sento in ansia perché la mia connessione costante con la famiglia e gli amici è come se fosse interrotta” il 24,6% ha risposto “Neutrale”, l' 1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 17,5% (10 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 15)

Mi sento in ansia perché la mia connessione costante con la mia famiglia e gli amici è come se fosse interrotta. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

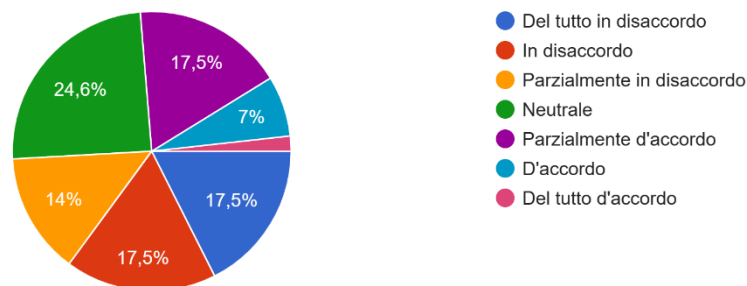


Grafico 15

All'affermazione n.16 che chiedeva “Sono nervoso/a perché mi sento disconnesso/a dalla mia identità online” il 24,6% ha risposto “In disaccordo”, lo 0% (0 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 36,8% (21 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 16)

Sono nervoso/a perché mi sento disconnesso/a dalla mia identità online. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

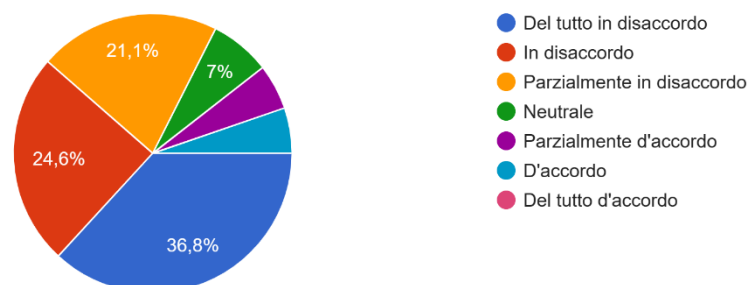


Grafico 16

All'affermazione n.17 che chiedeva “Sono a disagio perché non posso rimanere aggiornato/a con gli ultimi sviluppi dei social media e dei siti on-line” il 22,8% ha risposto “Parzialmente in disaccordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 33,3% (19 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 17)

Sono a disagio perché non posso rimanere aggiornato/a con gli ultimi sviluppi dei social media e dei siti on-line. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

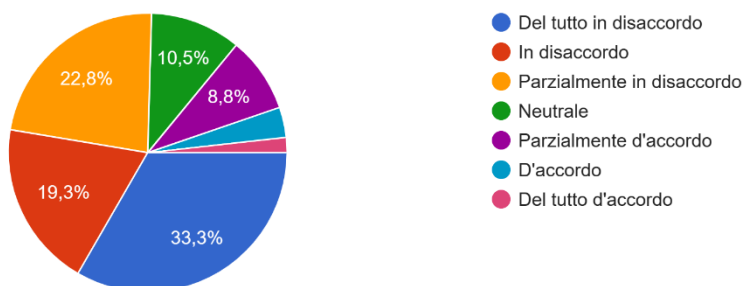


Grafico 17

All'affermazione n.18 che chiedeva “Mi sento a disagio perché non riesco a controllare le notifiche per gli aggiornamenti dei miei collegamenti e reti online” il 22,8% ha risposto “Parzialmente in disaccordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 33,3% (19 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 18)

Mi sento a disagio perché non riesco a controllare le notifiche per gli aggiornamenti dei miei collegamenti e reti online. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

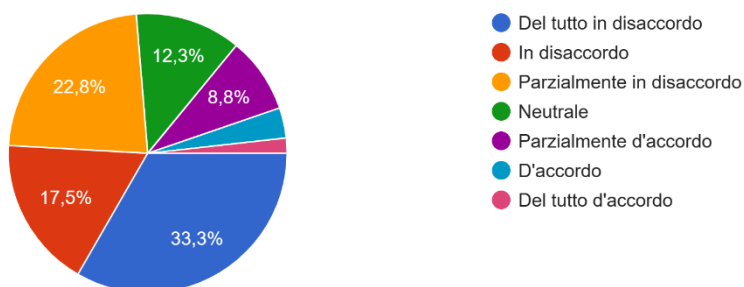


Grafico 18

All'affermazione n.19 che chiedeva “Mi sento in ansia perché non riesco a controllare i miei messaggi e-mail” il 26,3% ha risposto “Parzialmente in disaccordo”, l'1,8% (1 studente) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 22,8% (13 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 19)

Mi sento in ansia perché non riesco a controllare i miei messaggi e-mail. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

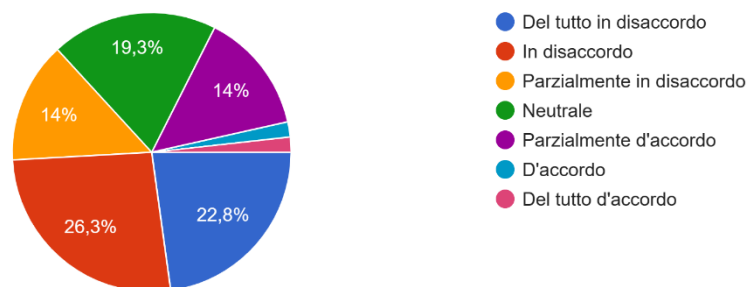


Grafico 19

All'affermazione n.20 che chiedeva “Se non ho il mio smartphone con me, mi sento strano/a perché non saprei cosa fare” il 22,8% ha risposto “In disaccordo”, il 5,3% (3 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto d'accordo” e il 17,5% (10 studenti) ha dichiarato di essere “Del tutto in disaccordo”. (Grafico 20)

Se non ho il mio smartphone con me, mi sento strano/a perché non saprei cosa fare. Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

57 risposte

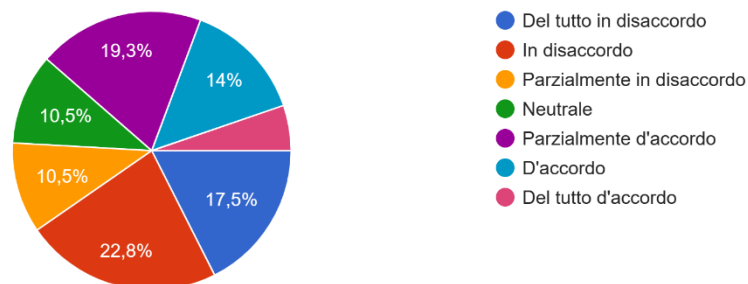


Grafico 20

DISCUSSIONE

Questo studio aveva lo scopo di valutare i livelli di Nomofobia, un fenomeno ampiamente diffuso tra i giovani, tra gli studenti di infermieristica del Polo di Macerata. I risultati sono stati ottenuti attraverso la somministrazione del questionario NMP-Q, validato anche in lingua italiana e quindi strumento attendibile dal punto di vista della ricerca.

Dai dati si può osservare che il 70,17% degli studenti che hanno partecipato allo studio, presentano un rischio lieve di nomofobia (Tabella 3), mentre il 28,07% presenta un moderato livello di nomofobia, valore che determina un possibile rischio a sviluppare forme di rapporto con lo smartphone che interferiscono gravemente con la vita, il lavoro e i rapporti affettivi e sociali.

Punteggi questionario	Numero studenti	Percentuale studenti
Nessun rischio: <20	0	0%
Rischio lieve: 21-59	40	70,17%
Rischio moderato: 60-99	16	28,07%
Alto rischio: 100-140	1	1,75%
TOTALE	57	100%

Tabella 3

Facendo una comparazione tra il numero totale dei partecipanti e dividendo per genere, possiamo stabilire che i maschi hanno una dipendenza maggiore con punteggio medio di 93,23, rispetto alle donne che hanno ottenuto un punteggio di 70,39, con una deviazione standard più o meno simile (28,47 dei maschi versus 20,98 delle femmine), determinando così l'attendibilità dei dati.

Un'altra considerazione possiamo farla suddividendo le varie aree del questionario NMP-Q: in questo caso si è potuto osservare che i maschi hanno ottenuto un punteggio medio maggiore nell'area 4, quella che interessa la connessione tra sfera emotiva e connettività, con un valore pari a 10,68 contro il 4,89 delle studentesse.

Rispetto agli studi condotti da Ana León-Mejía et al. (2021), possiamo stabilire che i maschi hanno livelli di nomofobia superiori alle femmine, soprattutto nell'area 4. Tale studio dimostrava invece che i livelli più alti di nomofobia si hanno tra il genere femminile, nelle diverse fasce d'età.

In analogia allo studio condotto da Frassini et al. (2021) è stato possibile notare una significativa differenza di genere tra i partecipanti, ma anche in questo caso la nomofobia era maggiore tra le studentesse rispetto agli studenti. Nessuno studente ha totalizzato un punteggio inferiore a 20, valore che sta ad indicare l'assenza di nomofobia, mentre il 28,07% degli studenti presi in oggetto in quest'analisi ha dimostrato di essere su un livello di moderata nomofobia, contro il 64% degli studenti analizzati dallo studio di Frassini et al (2021).

Una corrispondenza la si è trovata con la pubblicazione di Marletta et al. (2021), la quale si discosta dagli studi presi in considerazione per l'elaborato proprio per il fatto che, mediante calcolo dei punteggi del questionario NMP-Q, non ci sono stati livelli critici di nomofobia tra gli studenti di infermieristica. Una considerazione importante da fare è legata all'età: i più giovani hanno maggiore bisogno di trascorrere più tempo connessi e avere contatto con lo smartphone, proprio come gli studenti presi in oggetto per lo studio di questa tesi.

CONCLUSIONI

In conclusione, questa tesi sperimentale ha rappresentato un passo significativo nell'approfondire la nostra comprensione della nomofobia e nel fornire dati che contribuiscono a chiarire questa crescente sfida psicologica nella società digitale.

È stato possibile analizzare in modo sistematico e obiettivo il comportamento e le reazioni dei partecipanti in situazioni specifiche di utilizzo degli smartphone.

I risultati ottenuti da questo studio forniscono importanti evidenze che confermano l'esistenza e la portata della nomofobia. L'aumento dei livelli di ansia, stress e disagio emotivo tra i partecipanti quando privati dei loro dispositivi mobili sottolinea l'importanza di questo fenomeno. Inoltre, le correlazioni emerse tra i livelli di nomofobia, l'uso eccessivo dei dispositivi e l'impatto sulla salute mentale rafforzano l'idea che la nomofobia sia una questione rilevante e complessa.

È evidente che le implicazioni di questo studio vanno oltre l'ambito accademico. Gli operatori sanitari, i professionisti della salute e gli studenti stessi possono trarre vantaggio da queste scoperte per sviluppare strategie di prevenzione ed intervento più mirate. La consapevolezza dei rischi legati alla nomofobia può aiutare a informare le politiche e le iniziative volte a promuovere un utilizzo sano e bilanciato della tecnologia.

Tuttavia, è importante notare che questa tesi sperimentale rappresenta solo un passo iniziale nella comprensione della nomofobia. Ulteriori ricerche sono necessarie per esplorare in modo più dettagliato i fattori che contribuiscono a questo fenomeno e per sviluppare approcci terapeutici più efficaci. La nomofobia è un problema in evoluzione che richiederà uno sforzo continuo da parte della comunità scientifica e della società nel suo complesso.

In conclusione, questa tesi sperimentale ha contribuito a illuminare la complessità della nomofobia e ha sottolineato quanto la dipendenza da smartphone sia importante eppure ancora abbastanza sottovalutata. Senza la compilazione del questionario NMP-Q probabilmente nessuno si renderebbe conto di tale subordinazione quotidiana: il non riuscire a comunicare con amici/familiari/altri o semplicemente non avere credito e/o batteria sufficiente può influenzare negativamente sulle azioni e sulla psiche, portando un senso di malessere.

Tali studi dovrebbero essere estesi a fette più ampie di popolazione, in questo caso magari facendo partecipare gli studenti di Infermieristica di altri Poli Didattici, in maniera tale da poter fare anche una comparazione tra i vari setting geografici tenendo sempre conto delle fasce di età diverse e del genere.

BIBLIOGRAFIA

- A. Alencar, K. Kondova, W. Ribbens, The smartphone as a lifeline: An exploration of refugees' use of mobile communication technologies during their flight, *Med. Cult. Soc.*, 41 (6) (2019), pp. 828-844
- A. Almanthari, S. Maulina, S. Bruce, Secondary school mathematics teachers' views on e-learning implementation barriers during the Covid-19 pandemic: the case of Indonesia, *Eurasia J. Math. Sci. Technol. Educ.*, 16 (7) (2020), Article em1860
- A. Gabbiadini, C. Baldissarri, F. Durante, R.R. Valtorta, M. De Rosa, M. Gallucci, Together apart: The mitigating role of digital communication technologies on negative affect during the COVID-19 outbreak in Italy, *Front. Psychol.*, 11 (2020), Article 554678
- A. Kanmani, U. Bhavani, R.S. Maragatham, Nomophobia—an insight into its psychological aspects in India, *Int. J. Indian Psychol.*, 4 (2) (2017), pp. 5-15
- A. Karaaslan Eşer, S. Ayaz Alkaya, Examination of nursing students' social media addiction and fear of evading developments, *Univ. Health Sci. J. Nurs.*, 1 (1) (2019), pp. 27-36
- A. Zanetti-Yabur, A. Rizzo, N. Hayde, A.C. Watkins, J.P. Rocca, J.A. Graham, Exploring the usage of a mobile phone application in transplanted patients to encourage medication compliance and education, *Am. J. Surg.*, 214 (4) (2017), pp. 743-747
- A.J. Moreno-Guerrero, I. Aznar-Díaz, P. Cáceres-Reche, A.M. Rodríguez-García, Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people?, *Int. J. Environ. Res. Publ. Health*, 17 (10) (2020), p. 3697
- A.K. Clark, S. Bosanac, B. Ho, R.K. Sivamani, Systematic review of mobile phone-based teledermatology, *Arch. Dermatol. Res.*, 310 (9) (2018), pp. 675-689
- A.L.S. King, A. Martins, A.M. Valezça, A. Cardoso, F. Sancassiani, S. Machado, A. Egidio, «Nomophobia»: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group, *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health*, 10 (2014), pp. 28-35

A.M. Rodríguez-García, A.J. Moreno-Guerrero, J. López Belmonte, Nomophobia: an individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review, *Int. J. Environ. Res. Publ. Health*, 17 (2) (2020), p. 580

A.T.M. EmdadulHaque, M. Haque, G.M. Kibria, A.A.B. Fadzil, M.A.B.M. Hisham, N. H.B. Mahamarowi, N.I.S.B.M. Yusri, S.N.A.B. ve Zalami, Usage of mobile applications at night and its association with sleep pattern and academic performance of the medical students of UNIKL-RCMP, Ipoh, Malaysia, *Journal of Global PharmaTechnology*, 9 (9) (2017), pp. 15-24

Ana León-Mejía 1, Esther Calvete, Carmen Patino-Alonso, Juan M Machimbarrena, Joaquín González-Cabrera; Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version; *Adicciones*.2021 Mar 31;33(2):137-148. doi: 10.20882/adicciones.1316

B. Gjoneska, M.N. Potenza, J. Jones, O. Corazza, N. Hall, C.M.D. Sales, E. Grünblatt, G. Martinotti, J. Burkauskas, A.M. Werling, S. Walitza, J. Zohar, J.M. Menchón, O. Király, S.R. Chamberlain, N.A. Fineberg, Z. Demetrovics, Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations, *Compr. Psychiatry*, 112 (2022), Article 152279

B. Güney, Digital culture transition in digital addiction: Netlessfobia, *e-Journal of New Media*, 1 (2) (2017), pp. 207-213

B. Kneidinger-Mueller, When the smartphone goes offline: a factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability, *Comput. Hum. Behav.*, 98 (2019), pp. 1-10

B.A. Barton, K.S. Adams, B.L. Browne, M.C. Arrastia-Chisholm, The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance, *Act. Learn. High. Educ.*, 22 (1) (2021), pp. 11-22

B.F. Pêgo, B.C. Lopes, G.S. Santos, J.S.B. Rocha, Prevalence of Fear of Missing Out amongst students from a private higher education institution from North of Minas Gerais,

B.L. Curtis, R.D. Ashford, I.K. Magnuson, S.R. Ryan-Pettes, Comparison of smartphone ownership, social media use, and willingness to use digital interventions between

generation Z and millennials in the treatment of substance use: cross sectional questionnaire study, *J. Med. Internet Res.*, 21 (4) (2019), Article e13050

Blake, H. (2013). Mobile technology: streamlining practice and improving care. *British Journal of Community Nursing*, 18(9), 430, 432

Bragazzi NL, Del Puente G, Adavastro G, Pompei V, Siri A, Rania N, A.P. Correia AP, Yildirim C (2016). Translation and validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in Italian language: Insights from factor analysis. *European Psychiatry*, 33, Supplement, p. S390

Brazil: digital behavior and welfare in the university quotidian, *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, 15 (1) (2021)

C. Hou, Q. Xu, S. Diao, J. Hewitt, J. Li, B. Carter, Mobile phone applications and self-management of diabetes: a systematic review with meta-analysis, meta-regression of 21 randomized trials and GRADE, *Diabetes. Obes. Metab.*, 20 (8) (2018), pp. 2009-2013

C. Montag, K. Błaszczewicz, B. Lachmann, I. Andone, R. Sariyska, B. Trendafilov, M. Reuter, A. Markowetz, Correlating personality and actual phone usage: evidence from psychoinformatics, *J. Individ. Differ.*, 35 (3) (2014), pp. 158-165

C. Yildirim, A.P. Correia, Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire, *Comput. Hum. Behav.*, 49 (2015), pp. 130-137

C.L. Ventola, Mobile devices and apps for health care professionals: uses and benefits, *Pharmacy and Therapeutics*, 39 (5) (2014), pp. 356-364

C.M. Toquero, Challenges and opportunities for higher education amid the Covid-19 pandemic: the Philippine context, *Pedagogical Res.*, 5 (4) (2020), pp. 1-5

C.S. Nikhita, P.R. Jadhav, S.A. Ajinkya, Prevalence of mobile phone dependence in secondary schools adolescents, *J. Clin. Diagn. Res.*, 35 (2) (2015), pp. 339-341

D. Ayar, G. Ozalp, E.Z. Ozdemir, M. Bektas, The effect of problematic Internet use, social appearance anxiety and social media use on nursing students' nomophobia levels, *Comput. Inform. Nurs.*, 36 (12) (2018), pp. 589-595

- D. Mertkan, N. Burcin, G. Sezen-Gultekin, O. Gemikonakli, Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students, *Cypr. J. Ed. Sci.*, 13 (4) (2018), pp. 549-561
- D. Rozgonjuk, C. Sindermann, J.D. Elhai, C. Montag, 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?, *Addict. Behav.*, 110 (2020), Article 106487
- D.B. Greer, M. Hermanns, W.M. Abel, T. Njoki, Exploring nursing students' smartphone use in the clinical setting, *Medsurg Nurs.*, 28 (3) (2019), pp. 163-171
- D.J.E. Berdida, R.A.N. Grande, Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: the mediating role of resilience, *Int. Nurs. Rev.* (2022)
- D.L. McBride, S.A. LeVasseur, D. Li, Non-work-related use of personal mobile phones by hospital registered nurses, *JMIR*, 3 (1) (2015), p. e3
- D.M. Gezgin, Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels, *Eur. J. Educ. Stud.*, 3 (6) (2017), pp. 29-53
- Dixon, S. (2022). Social media use during COVID-19 worldwide - Statistics & Facts. Statista. Retrieved from: https://www.statista.com/topics/7863/social-media-use-during-coronavirus-covid-19-worldwide/#dossierContents__outerWrapper
- E. Pivetta, L. Harkin, J. Billieux, E. Kanjo, D.J. Kuss, Problematic smartphone use: an empirically validated model, *Comput. Hum. Behav.*, 100 (2019), pp. 105-117
- F. Eskin Bacaksiz, R. Tuna, H. Alan, Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: a cross-sectional study in distance education, *Nurse Educ. Today*, 118 (2022), Article 105523
- F. Haffey, R.R.W. Brady, S. Maxwell, Smartphone apps to support hospital prescribing and pharmacology education: a review of current provision, *Br. J. Clin. Pharmacol.*, 77 (1) (2014), pp. 31-38
- F.D. Alosaimi, H. Alyahya, H. Alshahwan, N. Al Mahyijari, S.A. Shaik, Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia, *Saudi Med. J.*, 37 (6) (2016), pp. 675-683

- Frassini S, Giovannini D, Biondi A, Rocchi MB, Rasori S, Nardella N, Capalbo M. Nomofobia e le dimensioni dell'ansia da connessione: uno studio cross-sectional tra studenti e infermieri. *Recenti Prog Med* 2021;112(9):587-593. doi 10.1701/3658.36423
- G. Aguilera-Manrique, V.V. Márquez-Hernández, T. Alcaraz-Córdoba, G. Granados-Gámez, V. Gutiérrez-Puertas, L. Gutiérrez-Puertas, The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum, *PloS One*, 13 (8) (2018), pp. 1-14
- G. Broughton, *The changing face [book] of friendship, fellowship and formation*, *StMark's Rev.*, 233 (2015), pp. 74-86
- G. Işcan, F. Yildirim Baş, Y. Özcan, C. Özdoğan, Relationship between "nomophobia" and material addiction "cigarette" and factors affecting them, *Int. J. Clin. Pract.* (2020), Article e13816
- G. Marletta, S. Trani, G. Rotolo, M.C. Di Monte, L. Sarli, G. Artioli, P. La Torre, G. Pedrazzi, Nomophobia in healthcare: an observational study between nurses and students, *Acta Biomed.*, 92 (2) (2021), Article e2021031
- G. Uguz, F.E. Bacaksiz, Relationships between personality traits and nomophobia: research on nurses working in public hospitals, *Perspect. Psychiatr. Care*, 58 (2) (2022), pp. 673-681
- H. Erdem, G. Kalkın, U. Türen, M. ve Deniz, The effects of no mobile phone phobia (nomofobi) on academic performance among undergraduate students, *Suleyman Demirel University J. Fac. Econ. Adm. Sci.*, 21 (3) (2016), pp. 923-936
- H. Hoşgör, D. Gündüz Hoşgör, The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates, *Curr. Addict. Res.*, 3 (1) (2019), pp. 16-24
- H. Hoşgör, S. Koç Tütüncü, D. Gündüz Hoşgör, Ö. Tandoğan, Examination in terms of different variables of prevalence of fear of missing out among college students, *Int. J. Acad. Value Stud.*, 3 (17) (2017), pp. 213-223
- H. Sert, F. Taşkın Yılmaz, A. Karakoç Kumsar, D. Aygin, Effect of technology addiction on academic success and fatigue among Turkish university students, *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior* (2019), pp. 1-11

- I. Arpaci, M. Baloğlu, H.İ. Özteke Kozan, Ş. Kesici, Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness, *J. Med. Internet Res.*, 19 (12) (2017), Article e404
- I.A. Farooqui, P. Pore, J. Gothankar, Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *J. Ment. Health*, 27 (5) (2017), pp. 438-441
- J. Billieux, Problematic use of the mobile phone: a literature review and a pathways model, *Curr. Psychiatr. Rev.*, 8 (4) (2012), pp. 299-307
- J. Billieux, P. Maurage, O. Lopez-Fernandez, D.J. Kuss, M.D. Griffiths, Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research, *Curr. Addict. Rep.*, 2 (2) (2015), pp. 156-162
- J. González-Cabrera, A. León-Mejía, C. Pérez-Sancho, E. Calvete, Adaptation of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents, *Actas Esp. Psiquiatr.*, 45 (4) (2017), pp. 137-144
- J. Stephens, J. Allen, Mobile phone interventions to increase physical activity and reduce weight: a systematic review, *J. Cardiovasc. Nurs.*, 28 (4) (2013), pp. 320-329
- J.C. Phillippi, T.H. Wyatt, Smartphones in nursing education, *Computers, informatics, nursing: CIN*, 29 (8) (2011), pp. 449-454
- J.L. Gallup, B.B. Ray, C.A. Bennett, Leveraging mobile technologies to support active learning for all students, A.F. Baruch, H.M. Tal (Eds.), *Mobile Technologies in Educational Organizations* (pp. 302–326) (2019)
- J.M. Boumosleh, D. Jaalouk, Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- a cross sectional study, *PLoS One*, 12 (8) (2017)
- J.S. Mendoza, B.C. Pody, S. Lee, M. Kim, I.M. McDonough, The effect of cellphones on attention and learning: the influences of time, distraction, and nomophobia, *Comput. Hum. Behav.*, 86 (2018), pp. 52-60
- K. Thapa, S. Lama, R. Pokharei, R. Sigdel, S.P. Rimal, Mobile phone dependence among undergraduate students of a medical college of eastern Nepal: a descriptive cross-sectional study, *J. Natl. Med. Assoc.*, 58 (224) (2020), p. 234

- K.L. Roeing, K.L. Hsieh, J.J. Sosnoff, A systematic review of balance and fall risk assessments with mobile phone technology, *Arch. Gerontol. Geriatr.*, 73 (2017), pp. 222-226
- L. Argumosa, J. Boada-Grau, A. Vigil-Colet, Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ), *J. Adolesc.*, 56 (2017), pp. 127-135
- L. Gutiérrez-Puertas, V.V. Marquez-Hernandez, L. Sao-Rom ~ao-Preto, G. GranadosGamez, V. Gutiérrez-Puertas, G. Aguilera-Manrique, Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students, *Nurse Education in Practice*, 34 (2019), pp. 79-84
- L. Gutiérrez-Puertas, V.V. Márquez-Hernández, V. Gutiérrez-Puertas, G. Granados-Gómez, G. Aguilera-Manrique, Interpersonal communication, empathy, and stress perceived by nursing students who use social networks, *J. Adv. Nurs.*, 76 (10) (2020), pp. 2610-2617
- L. Gutiérrez-Puertas, V.V. Márquez-Hernández, V. Gutiérrez-Puertas, G. Granados-Gómez, G. Aguilera-Manrique, The effect of cell phones on attention and learning in nursing students, *Comp. Inform. Nurs.*, 38 (8) (2020), pp. 408-414
- L. Shuib, S. Shamshirband, M.H. Ismail, A review of mobile pervasive learning: applications and issues, *Comput. Hum. Behav.*, 46 (2015), pp. 239-244
- L.G. Park, J. Howie-Esquivel, K. Dracup, A quantitative systematic review of the efficacy of mobile phone interventions to improve medication adherence, *J. Adv. Nurs.*, 70 (9) (2014), pp. 1932-1953
- L.J. Labrague, Pandemic fatigue and clinical nurses' mental health, sleep quality and job contentment during the covid-19 pandemic: the mediating role of resilience, *J. Nurs. Manag.*, 29 (7) (2021), pp. 1992-2001
- M. Adawi, R. Zerbetto, T. Simona, B. Bisharat, M. Mahamid, H. Amital, G. Del Puente, N.L. Bragazzi, Psychometric properties of the Brief Symptom Inventory in nomophobic subjects: insights from preliminary confirmatory factor, exploratory factor and clustering analyses in a sample of healthy Italian volunteers, *Psychol. Res. Behav. Manag.*, 12 (2019), pp. 145-154

- M. Bani, S. Russo, C. Cardinale, S. Ardenghi, G. Rampoldi, M. Luciani, D. Ausili, S. Di Mauro, M.G. Strepparava, "Jumping into the COVID-19 arena": the professional transition into clinical practice of new graduate nurses in Italy at time of COVID-19, *J. Clin. Nurs.* (2022)
- M. Hosseinpour, R. Terlutter, Your personal motivator is with you: a systematic review of mobile phone applications aiming at increasing physical activity, *Sports Med.*, 49 (9) (2019), pp. 1425-1447
- M. Kargin, H. Türkben Polat, D. Coşkun Şimşek, Evaluation of internet addiction and fear of missing out among nursing students, *Perspect. Psychiatr. Care*, 56 (3) (2020), pp. 726-731
- M. Linares-del Rey, L. Vela-Desojo, R. Cano-de la Cuerda, Mobile phone applications in Parkinson's disease: a systematic review, *Neurología*, 34 (1) (2019), pp. 38-54
- M. Mi, W. Wu, M. Qiu, Y. Zhang, L. Wu, J. Li, Use of mobile devices to access resources among health professions students: a systematic review, *Medical Reference Services Quarterly*, 35 (1) (2016), pp. 64-82
- M. Saffari, G. Ghanizadeh, H.G. Koenig, Health education via mobile text messaging for glycemic control in adults with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis, *Primary Care Diabetes*, 8 (4) (2014), pp. 275-285
- M. Samaha, N.S. Hawi, Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life, *Comput. Hum. Behav.*, 57 (2016), pp. 321-325
- M. Sánchez-Martínez, A. Otero, Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain), *Cyber Psychology Behav.*, 12 (2) (2009), pp. 131-137,
- M. Takao, Problematic mobile phone use and big-five personality domains, *Indian J. Community Med.*, 39 (2) (2014), p. 111
- M.E. Gokler, R. Aydin, E. Unal, S. Metintas, Determining validity and reliability of Turkish version of fear of missing out scale, *Anatolian J. Psychiatry*, 17 (Suppl. 1) (2016), pp. 53-59
- Marletta G, Trani S, Rotolo G, Di Monte MC, Sarli L, Artioli G, La Torre P, Pedrazzi G. Nomophobia in healthcare: an observational study between nurses and students. *Acta*

Biomed. 2021 Jul 29;92(S2):e2021031. doi: 10.23750/abm.v92iS2.11505. PMID: 34328137; PMCID: PMC8383234.

Mosa, A. S. M., Yoo, I., & Sheets, L. (2012). A systematic review of healthcare applications for smartphones. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 12, Article 67

N. Anand, P.A. Jain, S. Prabhu, C. Thomas, A. Bhat, P.V. Prathyusha, S.U. Bhat, K. Young, A.V. Cherian, Internet use patterns, internet addiction, and psychological distress among engineering university students: a study from India, *Indian J. Psychol. Med.*, 40 (5) (2018), pp. 458-467

N. Erbil, M. Gümüşay, E. Salman, Internet addiction levels of nursing students and affecting factors, *Ordu Univ. J. Nurs. Stud.*, 3 (1) (2020), pp. 17-26

N. Guven Ozdemir, M. Sonmez, The relationship between nursing students' technology addiction levels and attitudes toward e-learning during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, *Perspect. Psychiatr. Care*, 57 (3) (2021), pp. 1442-1448

N. Sharma, P. Sharma, N. Sharma, R.R. Wavare, Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students, *Int. J. Res. Med. Sci.*, 3 (3) (2015), pp. 705-707

O. Betoncu, F. Ozdamli, The disease of 21st century: digital disease, *TEM J.*, 8 (2) (2019), pp. 598-603

O.A. Alsos, A. Das, D. Svanæs, Mobile health IT: the effect of user interface and form factor on doctor–patient communication, *Int. J. Med. Inf.*, 81 (1) (2012), pp. 12-28

O.L. Owens, J.M. Beer, L.I. Reyes, T.L. Thomas, Systematic review of commercially available mobile phone applications for prostate cancer education, *Am. J. Mens Health*, 13 (1) (2018), pp. 1-14

P. Beauregard, A. Arnaert, N. Ponzoni, Nursing students' perceptions of using smartphones in the community practicum: a qualitative study, *Nurse Educ. Today*, 53 (2017), pp. 1-6

P.S. Gill, A. Kamath, T.S. Gill, Distraction: an assessment of smartphone usage in health care work settings, *Risk Manag. Healthc. Pol.*, 5 (2012), p. 105

- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R., & Pandita, V. (2017, 2017/02//). Nomophobia: a cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *J. Clin. Diagn. Res.*, 11(2), ZC34-ZC39
- Q. Chen, Z. Yan, Does multitasking with mobile phones affect learning? A review, *Comput. Hum. Behav.*, 54 (2016), pp. 34-42
- R. Majeed-
- Ariss, E. Baidam, M. Campbell, A. Chieng, D. Fallon, A. Hall, J. McDonagh, S. Stones , W. Thomson, V. Swallow, Apps and adolescents: a systematic review of adolescents' use of mobile phone and tablet apps that support personal management of their chronic or long-term physical conditions, *J. Med. Internet Res.*, 17 (12) (2015), Article e287
- R.A.N. Grande, D.J.E. Berdida, H.N. Villagrancia, S.M. Raguindin, L.T.O. Cornejo, N. M. Al Reshidi, A.T. Alshammari, B.J. Aljebari, A.M.A. AlAbd, The moderating effect of burnout on professionalism, values and competence of nurses in Saudi Arabia amidst the COVID-19 pandemic: a structural equation modelling approach, *J. Nurs. Manag.* (2022)
- S. Ahmed, N. Pokherl, S. Roy, A.J. Samuel, Impact of nomophobia: a nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey, *Indian J. Psychiatr.*, 61 (1) (2019), pp. 77-80
- S. Basu, S. Garg, M.M. Singh, C. Kohli, Addiction-like behavior associated with mobile phone usage among medical students in Delhi, *Indian J. Psychol. Med.*, 40 (5) (2018), pp. 446-451
- S. Berrouiguet, E. Baca-García, S. Brandt, M. Walter, P. Courtet, Fundamentals for future mobile-health (mHealth): a systematic review of mobile phone and web-based text messaging in mental health, *J. Med. Internet Res.*, 18 (6) (2016), Article e135
- S. Bhattacharya, M.A. Bashir, A. Srivastava, A. Singh, NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA, *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8 (4) (2019), pp. 1297-1300
- S. Bülbüloğlu, A. Özdemir, G. Kapıkıran, S. Sarıtaş, The effect of nomophobic behavior of nurses working at surgical clinics on time management and psychological well-being, *J. Subst. Use*, 25 (3) (2020), pp. 318-323

- S. Cho, E. Lee, Distraction by smartphone use during clinical practice and opinions about smartphone restriction policies: a cross-sectional descriptive study of nursing students, *Nurse Educ. Today*, 40 (2016), pp. 128-133
- S. Fraccastoro, M. Gabrielsson, S. Chetty, Social media firm specific advantages as enablers of network embeddedness of international entrepreneurial ventures, *J. World Bus.*, 56 (3) (2021), p. 101164
- S. Yildirim, A.N. Kişioğlu, New diseases due to technology: nomophobia, netlessphobia, FoMO, *Süleyman Demirel Univ. Med. Fac. J.*, 25 (4) (2018), pp. 473-480
- S.R. Sok, M.H. Seong, M.H. Ryu, Differences of self-control, daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group and general group in Korean nursing students, *Psychiatry Q.*, 90 (2019), pp. 1-9
- Statista.com (2022). Number of social media users in the Philippines from 2017 to 2020, with forecasts until 2026. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/489180/number-of-social-network-users-in-philippines/>
- Stefano Canali, Un test scientifico per misurare la dipendenza da smartphone, la nomofobia, 2019, Un test scientifico per misurare la dipendenza da smartphone, la nomofobia – PSICOATTIVO
- U. Celikkalp, S. Bilgic, M. Temel, G. Varol, The smartphone addiction levels and the association with communication skills in nursing and medical school students, *J. Nurs. Res.*, 28 (3) (2020), p. e93
- United Nations (2021). As Internet user numbers swell due to pandemic, UN Forum discusses measures to improve safety of cyberspace. Retrieved from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2021/12/as-internet-user-numbers-swell-due-to-pandemic-un-forum-discusses-measures-to-improve-safety-of-cyberspace/>.
- V. Boursier, F. Gioia, A. Musetti, A. Schimmenti, Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults, *Front Psychiatry*, 11 (2020), Article 586222,
- V.V. Márquez-Hernández, L. Gutiérrez-Puertas, G. Granados-Gámez, V. Gutiérrez-Puertas, G. Aguilera-Manrique, Problematic mobile phone use, nomophobia and

decision-making in nursing students mobile and decision-making in nursing students, *Nurse Educ. Pract.*, 49 (2020), Article 102910

W.L. Lee, P.N.I.M.S. Rambiar, N.Q.B. Rosli, M.S. Nurumal, S.S.S. Abdullah, M. Dana ee, Impact of increased digital use and internet gaming on nursing students' empathy: a cross-sectional study, *Nurse Educ. Today*, 119 (2022)

We are Social Digital, The Latest Insights into The 'State of Digital', Available at: <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/> (2021)

World Health Organization, Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices: Meeting Report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27–29 August 2014

Y. Kanbay, M. Fırat, A. Akçam, S. Çınar, Ö. Özbay, Development of Fırat netlessphobia scale and investigation of its psychometric properties, *Perspect. Psychiatr. Care Early View*, 1–9 (2021)

Yildirim C. Correia AP (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137

ALLEGATI

NOMOPHOBIA: Questionario NMP-Q

Salve, mi chiamo Annalisa Rosiello e sono studentessa del III anno di Infermieristica dell'Università Politecnica delle Marche del polo di Macerata. Il seguente questionario servirà per effettuare uno studio utile alla compilazione della mia tesi di laurea.

Il termine 'Nomofobia' o 'NO Mobile Phone Phobia' viene impiegato per descrivere una condizione psicologica che può svilupparsi in tutti soggetti che manifestano l'irrazionale timore/paura di rimanere 'sconnessi'/'allontanati' dalla possibilità di rimanere 'collegati' mediante il proprio smartphone.

Il questionario è anonimo e i dati verranno raccolti secondo il Regolamento Europeo GDPR 679/2016.

* Indica una domanda obbligatoria.

1. **Email ***

2. **Contrassegna solo un ovale.**

Opzione 1

5. **Età ***

Contrassegna solo un ovale.

- <22
 23-30
 30-40
 >40

6. **Mi sento a disagio senza poter accedere costantemente alle informazioni tramite il mio smartphone. ***

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

NOMOFOBIA



3. **Di quale polo fai parte? ***

Contrassegna solo un ovale.

- Ancona
 Macerata
 Fermo
 Ascoli Piceno
 Pesaro

4. **Sesso ***

Contrassegna solo un ovale.

- M
 F

7. **Sono infastidita/a se non riesco a cercare informazioni sul mio smartphone quando voglio farlo. ***

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

8. **Non essere in grado di ricevere le notifiche (ad esempio gli ultimi aggiornamenti su eventi, meteo, ecc) sul mio smartphone mi rende nervosa/a. ***

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

9. Sono seccato/a se non posso usare il mio smartphone e/o le sue applicazioni quando voglio farlo. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

10. L'idea di rimanere a corto di batteria nel mio smartphone mi spaventa. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

13. Se non posso usare il mio smartphone, ho paura di rimanere bloccato/a da qualche parte. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

14. Se non ho potuto controllare il mio smartphone per un po' di tempo, avverto il desiderio di farlo. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

11. Se sono a corto di credito o se ho esaurito il mio limite di giga mensile, mi prende il panico. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

12. Se non c'è campo o non posso connettermi al Wi-Fi, rimango sempre a controllare per vedere se c'è segnale o se riesco a connettermi ad una rete Wi-Fi. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

15. Mi sento in ansia perché non riesco a comunicare istantaneamente con la mia famiglia e/o con gli amici. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

16. Sono preoccupato/a perché la mia famiglia e/o gli amici non possono raggiungermi. *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

17. **Mi sento nervoso/a perché non sono in grado di ricevere messaggi di testo e chiamate.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

18. **Sono in ansia perché non riesco a rimanere in contatto con la mia famiglia e/o con gli amici.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

19. **Sono nervoso/a perché non riesco a sapere se qualcuno mi ha cercato.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

20. **Mi sento in ansia perché la mia connessione costante con la mia famiglia e gli amici è come se fosse interrotta.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

21. **Sono nervoso/a perché mi sento disconnesso/a dalla mia identità online.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

22. **Sono a disagio perché non posso rimanere aggiornato/a con gli ultimi sviluppi dei social media e dei siti on-line.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

25. **Se non ho il mio smartphone con me, mi sento strano/a perché non saprei cosa fare.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

23. **Mi sento a disagio perché non riesco a controllare le notifiche per gli aggiornamenti dei miei collegamenti e reti online.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo

24. **Mi sento in ansia perché non riesco a controllare i miei messaggi e-mail.** *

Selezionare l'affermazione che più la rappresenta.

Contrassegna solo un ovale.

- Del tutto in disaccordo
 In disaccordo
 Parzialmente in disaccordo
 Neutrale
 Parzialmente d'accordo
 D'accordo
 Del tutto d'accordo