

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Anja Mohorko

Nomofobija

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Anja Mohorko

Mentor: red. prof. dr. Vasja Vehovar

Nomofobija

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

I would say that the concept behind the car phone and the phone machine, the speaker phone, the airline phone, the portable phone, the paying phone, the cordless phone, the multi-line phone, the phone pager, the call waiting, call forwarding, call conferencing, speed dialing, direct dialing and redialing is that we all have absolutely nothing to say and we've got to talk to someone about it right now! Cannot wait another second! I mean, c'mon, you're at home – you're on the phone, you're in the car – you're making calls, you get to work: "Any messages for me?" You've got to give people a chance to miss you a little!

Jerry Seinfeld

NOMOFBIJA

Pojav mobilne telefonije je v približno 20 letih zajel vse plasti prebivalstva. Večina si brez mobitela ne predstavlja več vsakdanjika.

"Nomophobia" predstavlja strah pred nedosegljivostjo po mobilnem telefonu in je dobro leto star pojav na področju sodobnih tehnologij. Zaradi novosti pojava o le-tem pišejo predvsem časopisni članki ter se izvajajo raziskave, druge literature pa skorajda ni.

V diplomu bom s pomočjo znanstvenih objav na področju mobilne telefonije in odnosa do le-te podala svojo interpretacijo, zakaj je prišlo do pojava "nomofobije". Izhajala bom iz raziskave o informacijsko-komunikacijski tehnologiji ter nalogo še dodatno poglobila z obravnavo podobnih raziskav in člankov ter z izvedbo fokusne skupine. Pod vprašaj bom postavila tudi ustreznost tvorjenja bolj ali manj nerazumljivega pojma za to novodobno "bolezen" ter predlagala boljši pojem.

Raziskala bom torej leto dni star pojav strahu pred mobilno nedosegljivostjo ter poskušala razložiti, zakaj je do tega prišlo.

Ključne besede: mobilna telefonija, zasvojenost, sodobna tehnologija, mladina

NOMOPHOBIA

The phenomenon of mobile telephony has in approximately 20 years expanded to all strata of society. The majority cannot picture their every-day life without a mobile phone.

"Nomophobia" is the fear of being out of mobile-phone contact and is a new phenomenon in contemporary technology. Therefore, there are mostly articles and researches on the topic but hardly any technical literature.

In my diploma, I will consult technical literature on mobile telephony and people's relation to it in an attempt to explain the reasons for the occurrence of "nomophobia". The basis for my seminar paper is the research on IKT which will be enriched with the analysis of other similar researches, articles and a focus group. I will also question the appropriateness of forming a more or less incomprehensible expression for this modern "illness" and I will give a suggestion for a better term.

Thus, I will research a phenomenon of the fear of being out of mobile-phone contact and attempt to explain why it has occurred.

Keywords: mobile telephony, addiction, modern technology, youth

KAZALO TEKSTA

1	UVOD.....	6
2	OD IGRAČE DO ODVISNOSTI	7
2.1	MNOŽIČNI POJAV MOBILNE TELEFONIJE V GLOBALIZIRANI DRUŽBI	7
2.2	PERSONIFIKACIJA MOBILNEGA APARATA.....	9
2.3	ZASVOJENOST	10
2.4	"DER IS LYF BYOND TEXTNG. GET 1."	12
2.4.1	"PSIHOLOŠKI NAPOVEDOVALCI PROBLEMA UPORABE MOBILNEGA TELEFONA"	13
2.4.2	POSKUS PROFESORJA CHAPARRA	13
2.4.3	DIGITAL LIFE AMERICA	14
2.4.4	HARRIS INTERACTIVE	16
2.4.5	KULturnA POGOJENOST ZASVOJENOSTI	17
2.5	NOMOFOBIJA	20
2.5.1	PRIHODNOST POJAVA NOMOFOBIJE V SLOVENIJI IN SVETU.....	24
2.5.2	PRIMERNOST TERMINOLOGIJE	25
3	FOKUSNA SKUPINA.....	27
3.1	OPIS METODE	27
3.2	HIPOTEZE	28
3.3	VZOREC	28
3.4	REZULTATI	29
4	ZAKLJUČEK	32
5	LITERATURA.....	33
	PRILOGA A: VPRAŠANJA ZA FOKUSNO SKUPINO	36
	PRILOGA B: IZPIS IZ FORUMA "SLOVAR INFORMATIKE"	37

KAZALO SLIK

SLIKA 2.1:	KAKO POMEMBNO JE IMETI NAJMODERNEJŠI MOBILNI TELEFON?	17
SLIKA 2.2:	RAZMERJA RAZŠIRJENOSTI MOBILNE TELEFONIJE PO SVETU MED LETI 1990 IN 2010	18
SLIKA 2.3:	STOPNJA ODVISNOSTI OD MOBILNEGA TELEFONA	20
SLIKA 2.4:	NAROČNIKI MOBILNE IN STACIONARNE TELEFONIJE	24

1 UVOD

Raziskava britanskega Post Officea marca leta 2008 je razkrila osupljivo informacijo, da je več kot polovica prebivalcev Velike Britanije zasvojenih z mobilno telefonijo. Različne raziskave o vplivih te tehnologije se redno izvajajo že odkar je ta postala del našega vsakdana, vendar se je odvisnost od nje prvič pokazala kot tako obširna, da je dobila svoje ime: *nomophobia* (nomofobija¹) ali strah pred mobilno nedosegljivostjo.

Z javno objavo rezultatov raziskave se je pričelo tudi raziskovanje, zakaj je do pojava zasvojenosti prišlo. V diplomski nalogi so ponujeni predlogi za razlago pojava, ki spada tako v področje psiholoških odvisnosti kot tudi v obsežno področje sodobnih tehnologij. Kot taka je naloga zato relevantna pri obravnavi vplivov modernih tehnologij na medosebne ter družbene odnose.

Cilji diplomske naloge so torej pojasniti, kaj zajema pojem nomofobija, če je izraz sploh primerno sestavljen in uporabljen, razložiti, kako in zakaj je do tega pojava prišlo ter podati predloge, kako se tovrstni zasvojenosti izogniti – ali pa vsaj, kako z njo živeti.

Naloga je razdeljena na dva dela: v teoretičnem delu razložimo, kako je globalizirana družba prispevala k razvoju mobilne telefonije, razložimo pojav personifikacije mobilnega aparata ter posledične zasvojenosti, pri čimer so pojasnjene tudi splošne karakteristike zasvojenosti. Ta del je zaključen s poročilom o zapaženi nomofobiji v britanski raziskavi Post Office ter s predlogom primernejšega izraza za označbo pojava.

V empiričnem delu so predstavljeni izsledki iz fokusne skupine, izvedene s pomočjo sedmih udeležencev, ki predstavljajo različne vrste uporabnikov mobilne telefonije. S tem poskušamo ugotoviti, kaj razlikuje nomofoba od drugih uporabnikov, kako ta vidi svoj odnos do mobilnika ter kaj meni o dejstvu, da je morebitni zasvojenec.

Zaključek diplomske naloge vsebuje povzetek problema in glavnih ugotovitev, odgovore na omenjene cilje ter predloge, kako živeti z nomofobijo.

¹ Izraz je bil v poslovenjeni obliki uporabljen v časopisu Žurnal24. (Primic: splet)

2 OD IGRAČE DO ODVISNOSTI

2.1 Množični pojav mobilne telefonije v globalizirani družbi

Fortunatijeva (2007, 9) kot globalizirano družbo omeni sodobno družbo, imenovano tudi postmoderna ali postfordistična. Za to obdobje je značilno mnogo mejnikov, med njimi tudi

(...) konec velikih zgodb in kolektivnih ideologij, fragmentacija žanrov in okusov, naraščajoča raznolikost ponudbe in povpraševanja po blagu in storitvah, zaton industrijske družbe kot prevladujoče modela družbenih odnosov, naraščanje raznovrstnosti tipologij dela in družinskih modelov, premik razmerij med materialnim in nematerialnim delom v korist slednjega, širitev različnih logik reprodukcije v sferi generiranja menjalnih vrednosti, širitev in integracija globalnih industrijskih in finančnih aktivnosti itd. (ibid., 9-10)

To mejo naj bi zahodni svet že dosegel, družba se pa razvija naprej. Tako naj bi bil cilj prihajajoče družbe razvoj družbenih aktivnosti v smislu povezovanja in kooperativnosti (v nasprotju s prej omenjenimi delitvijo, fragmentacijo in parcelizacijo) ter posledično združevanje vsega do nedavno ločenega tako na lokalni kot na globalni ravni. (ibid., 12)

Prav v tem času so se pojavili mobilni telefoni, ki so začeli delovati na mikro ravni. Njihova osnovna funkcija je klicanje in posledično komuniciranje s klicanim, služi torej za neposredno komunikacijo med ljudmi in je tako povezovalnega, družbenega značaja. (Podobnik 2006, 37)

Mobilni telefon je bil sprva izdelan za odrasle, ki so ga potrebovali v službene namene. (Aoki, Downes v Campbell 2005, 3) Obstajal je približno desetletje, preden so si ga resnično prisvojili mladi. K uspehu med mlajšimi kupci so pripomogli pocenitev aparatov, njihovo zmanjšanje in uvedba predplačniških telefonskih kartic. (Ling v Campbell 2005, 3) Tako je v zadnjih letih prišlo do tega, da je bolj verjetno, da bo imel mobilni telefon mladostnik kot pa njegov starš. (Netsafe v Campbell 2005, 3) Mladi so začeli dajati prednost mobilnemu telefonu pred internetom in televizijo (Enpocket v Campbell 2005, 3), ki je še pred nedavnim veljala za otrokom najbolj škodljiv medij. Ne moremo torej zanemariti opažanj mnogih znanstvenikov, da noben drug medij pred tem

ni zajel družbe tako hitro in v tako veliki meri ter bil uporabljan tako pogosto. (Bee 2005, splet)

K temu so zlasti prispevale njegove pozitivne lastnosti. Gre namreč za priročno napravo, uporabno v največji meri za komunikacijo (verbalno, pisno, video), ima pa tudi mnoge funkcije, ki posamezniku pomagajo pri organizaciji in načrtovanju vsakdanjega življenja; uporabljamo ga lahko in smo dosegljivi praktično kadarkoli in kjerkoli. (Podobnik 2006, 97) Poleg tega so mobilni telefoni privlačni še zato, ker so relativno poceni, prenosljivi in v uporabi trenutku. (Chaparro v Bee 2005, splet)

V Sloveniji se je mobilna telefonija začela močno širiti leta 1998. Število uporabnikov intenzivno naraščalo vse do leta 2004, dokler ni trg postal prezasičen. Po podatkih raziskave RIS je takrat imelo mobilni telefon 87,8% respondentov v starosti 10-75 let (Vehovar, Lavtar v Podobnik 2006, 9), decembra 2008 pa je penetracija mobilne telefonije znašala že 100.1%. (APEK 2008, 10) Po svetu je bil razvoj podoben, med leti 1990 in 2000 se je število uporabnikov te tehnologije povzpelo od 7,5 na 490 milijonov. (Burgess v Podobnik 2006, 12)

Mobilni telefon je med mladimi tako zelo uspešen prav zaradi njihove mladosti oz. dejstva, da so v obdobju osamosvajanja od staršev. Rheingold (2004, 25) je opazil, da so dandanes med prvimi, ki sprejmejo mobilno komunikacijo, mladostniki v starosti od štirinajst do dvajset let, in to najverjetneje zato, ker je mladim vseč tehnologija, ki še ni obstajala, ko so odraščali njihovi starši.

Pomemben vzrok za ekspanzijo mobilne telefonije med mladostniki je tudi paradoksalni pojav starševskega nadzora in otroške svobode. Mladi so ugotovili, da je mobilni telefon zelo primeren za oddaljevanje od starševskega nadzorovanja, zato več časa preživijo s prijatelji kot pa z družino. Hkrati pa so starši spoznali, da lahko preko mobitela dobro in uspešno nadzorujejo svoje otroke, saj lahko v vsakem trenutku preverijo, kaj počnejo. (Lorente v Podobnik 2006, 15) Tudi sicer imajo mladi omogočeno večjo stopnjo svobode, saj so z mobilnim aparatom osvobojeni tiranije stacionarnega telefona, ki so si ga morali deliti skupaj z radovednimi člani družine, ki so tako nadzorovali in uravnavali odnose svojih otrok z njihovimi vrstniki, in so si tako ustvarili prostor za zasebno komunikacijo. (Cullen in CNN.com v Rheingold 2004, 4)

2.2 Personifikacija mobilnega aparata

Oksman in Rautiainen (Fortunati 2007, 12) se sprašujeta, ali je mobilni telefon podaljšek posameznika in njegovega telesa. Fortunati na to odgovarja, da "če drži, da je identiteta sestavljena iz materialnega telesa in naše samopredstavitve, potem je mobilni telefon nedvomno odigral pomembno vlogo v konstrukciji identitete, še posebej v družbeni predstavitvi sebstva." (ibid.)

Mobilni telefon deluje kot komunikacijska naprava z mnogimi funkcijami, uporaben je za samoorganizacijo (alarm, koledar, beležnica), predvsem pa za organizacijo vsakdanjega življenja ter za vzdrževanje družbenih vezi. (Oksman, Rautiainen v Podobnik 2006, 14) Vendar ima lahko pretirana uporaba aparatov tudi manj ugodne posledice. Telefoni so namreč postali zelo intimno povezani s posameznikovo identiteto, saj se ljudje nanje zanašajo, vidijo jih kot nepogrešljiv pripomoček, kot del njih samih. (Hulme, Peters v Podobnik 2006, 13) Britanci so že pred leti v raziskavi označili mobilne telefone za zelo pomembno napravo, za razširitev samega sebe, zaradi česar so raziskovalci zaključili, da so ljudje s svojimi aparati intimno povezani. (Bee 2005, splet)

Rheingold (2004, 25) razloži prispevek mobilnega telefona k nastajanju identitete s pomočjo Goffmana:

Sociološki teoretik Erving Goffman je pisal o tem, kako ljudje improvizirano javno nastopajo, da bi si tako v svojih očeh in hkrati v očeh drugih izoblikovali identiteto. V povezavi s tem, čemur je Goffman rekel 'predstavitve samega sebe', so načini, ki jih ljudje uporabljajo za komuniciranje in skupine, ki jih imajo za občinstvo svojih komunikacijskih nastopov, vse del družbenega mehanizma, s katerimi si ustvarjajo identiteto.

To pravzaprav pomeni, da ko ima posameznik s pomočjo mobilnega telefona ustvarjeno identiteto, ne more več brez njega, saj bi v tem primeru bila pomanjkljiva. Zato več ne presenečajo opažanja Lasena (v Podobnik 2006, 19), da je čustvena navezanost posledica personalizacije mobilnih aparatov in storitev ter da so uporabniki so s svojim telefonom v čustvenem razmerju ter se počutijo z njim povezane. Med ta čustva Vincent

med drugim uvršča paniko, potrebo, željo in strah. (ibid.) Mobilni telefoni namreč zmanjšujejo stres ob tesnih časovnih omejitvah in načrtih, saj dovoljujejo prilagajanje, obljublajo večni kontakt in trajno dosegljivost, hkrati pa vzbujačo novo obliko strahu v primerih, kadar uporabniki niso povezani oz. dosegljivi: "Sem zamudil kaj pomembnega?" "Me je kdo poskušal kontaktirati?" ter soočajo uporabnike z mučnimi situacijami, ko dolgo časa ne dobijo nobenega sporočila ali vrnjenega klica. (Lasen v Podobnik 2006, 19-20)

Sorazmerno s čustveno navezanostjo na aparat ter na shranjeno vsebino in informacije se povečuje vrednost naprave. Ob izgubi zato oškodovanec doživi frustracije, ki so bistveno večje kot nevšečnosti, ki se pojavijo zaradi izgube. Možnost stalne dosegljivosti je tako pomembna, da izguba aparata povzroči močna čustva – paniko, jezo in bes. (Lasen v Podobnik 2006, 20)

Veliko čustveno navezanost kažejo tudi odzivi otrok, ki jih je na temo mobilnega telefona zbral Danelon (v Fortunati 2007, 15): "... postal je tudi popotni tovariš, "moj najboljši prijatelj" ali "mama", kot so ga opisali otroci, saj mu v medosebnih odnosih lahko zaupaš nalogo posredovanega dostopa do lastnega intimnega prostora." Ravno to posebno mesto v lastnem življenju, ki ga mobilnemu telefonu odreja že majhni otroci, kaže na prve znake zasvojenosti pri njih.

2.3 Zasvojenost

Zasvojenost pomeni kompleksno vedenje človeka, ravnanje, za katerega on sam prav dobro ve, da je škodljivo, vendar ga ponavlja in ga ne more opustiti, saj bi sicer doživel abstinenčno-odtegnitveno reakcijo. (Rozman v Podobnik 2006, 21)

Posebno dovzetni za nastanek zasvojenosti so ljudje, ki so odraščali v neugodnih razmerah. Zaradi svoje boleče preteklosti imajo v sebi stalen vir kronične tesnobe in bolečine, kar postane manj boleče, če se omamijo. (ibid., 21-22)

Z zasvojenostjo je pogosto povezana tudi obsesivno-kompulzivna motnja, za katero so značilne ponavljajoče se prisilne obsesivne misli (To so ideje, podobe in impulzi, ki se

vedno znova pojavljajo v človekovi zavesti in so večinoma mučne.) ali prisilna kompulzivna dejanja (rituali, stereotipni postopki, ki jih posameznik kar naprej ponavlja, da bi preprečil kak zase neprijeten dogodek). To vedenje posameznik sam navadno prepozna kot nesmiselno ali neučinkovito in se mu poskuša upreti, kar pa siceršnji občutek tesnobe le še poveča. (ibid., 32)

Kot bomo spoznali v nadaljevanju diplomskega dela, odvisnost od mobilne telefonije temelji na dveh tipih zasvojenosti, na zasvojenosti z odnosi, katerih vzdrževanje lahko zagotavlja stalni kontakt, in na zasvojenosti z aparatom. Oba tipa zasvojenosti spadata v skupino odvisnosti od nekemijskih substanc, ki se nadalje delijo na več različnih posameznih odvisnosti (odvisnost od iger na srečo, interneta, spolnosti, prenajedanja, televizijskih nadaljevanj). To skupino zasvojenosti strokovnjaki deloma definirajo kot vedenjske zasvojenosti, katerih značilnosti so izobčenost, spremembe razpoloženja, umikanje, boj (/.../), pri kateri bi lahko opredelili podskupino zasvojenosti s tehnologijo. Gre za interakcijo človeka in stroja, ki je lahko pasivna (sprejemanje informacij, npr. gledanje televizije) ali pa aktivna (sprejemanje in oddajanje informacij, npr. uporaba računalnika). (Griffiths 1998, splet) Kljub temu se zasvojenost z mobilno telefonijo kot aparatom od zasvojenosti od ostalih tehnologij pomembno razlikuje po tem, da imajo zasvojenci z mobiteli v osnovi obstoječi krog prijateljev in družabno življenje, medtem ko za ostale tehnološke zasvojence velja, da naj bi bili nedružabni, nesamozavestni in odrezani od sveta. Glede na rezultate številnih raziskav je pomembna razlika med mobilno ter vsemi ostalimi tehnološkimi zasvojenostmi tudi v tem, da se prva pogosteje pojavlja pri ženskih uporabnicah. (Podobnik 2006, 38)

Druga vrsta zasvojenosti, ki jo povzroča uporaba mobilnega telefona, je zasvojenost z odnosi. Ta je po mnenju Sanje Rozman (2000, 511) posledica nezdrave potrebe po potrditvi, ki nastane "zaradi specifične prilagoditve neustreznim razmeram v otroštvu" in se v odraslosti izrazi v odnosih s partnerji, ki so prav tako odvisni od odnosov ali od katerih drugih (kemičnih) substanc. Ta tip zasvojenosti se od ostalih razlikuje po tem, da je družbeno priznan in celo cenjen². (ibid., 512)

² Znan primer take odvisnosti je npr. žena alkoholika, ki v vezi vztraja "zaradi otrok", zaradi česar jo okolica vidi kot prizadevno in požrtvovalno svetnico. (ibid.)

Ameriški pisec Chermak (v Rozman 2000, 513-514) je za diagnosticiranje soodvisne osebnostne motnje postavil sledeče kriterije:

- a) Trajna odvisnost samospoštovanja od sposobnosti kontrole nad sabo in drugimi – kljub resnim škodljivim posledicam;
- b) Prevezemanje dolžnosti izpolnjevalca potreb drugih na račun zanemarjanja svojih potreb;
- c) Tesnoba in težave v zvezi z bližino in ločenostjo pri postavljanju funkcionalnih meja;
- d) Zapletanje v razmerja z osebnostno motenimi, kemično odvisnimi, drugimi soodvisnimi in čustveno nekontroliranimi ljudmi.

Ti kriteriji predstavljajo bistvo zasvojenosti z odnosi, pri čemer so za odvisneže značilne še nekatere druge lastnosti, npr. kemična zasvojenost, kompulzije, depresija, tesnoba. Zlasti tesnoba pa je tudi eno izmed glavnih občutij zasvojencev z mobilno telefonijo v trenutku, ko jim aparat ni dosegljiv.

2.4 "Der is lyf Byond textng. Get 1."³

Po mnenju psihiatrov je zasvojenost z mobilnim telefonom obsesivno-kompulzivna motnja, ki lahko zasvojence v ekstremnih primerih popolnoma izolira, jih ekonomsko uniči ali jih celo spremeni v kriminalce. Zasvojenci so večinoma plašni najstniki z nizko samozavestjo, ki jih agresivne marketinške kampanje lažje zajamejo. Ker ti mladi zasvojenci porabijo preveč časa za klicanje, prejemanje in pisanje SMS sporočil, izostajajo od pouka, v skrajnih primerih šolanje tudi opustijo. Nekateri podležejo kriminalu, da lahko plačajo visoke račune. (DPA v Podobnik 2006, 39)

³ Gre za – v filipinsko-angleškem žargonu napisano – sporočilo, ki je že leta 2001 krožilo po družbenih mrežah v Manili in v slovenskem prevodu pomeni: "V življenju je še kaj drugega kot sporočila SMS. Živi še za kaj drugega. (Torres v Rheingold 2004: 20; slovenski prevod: Nikolaja Hameršak Erwin in Anamarija Urbanija)

2.4.1 "Psihološki napovedovalci problema uporabe mobilnega telefona"⁴

Gre za eno redkih raziskav (izvedba: Bianchi in Phillips), ki neposredno obravnava problematično uporabo mobilne telefonije oz. zasvojenost z njo. (Podobnik 2006, 40) Pomemben izsledek te raziskave je bil, da je »kljub temu, da obstaja družbeni in pravni nadzor za nekatera izmed teh (problematičnih, op.a.) obnašanj, postalo očitno, da ljudje prezirajo ta pravila in telefone uporabljajo kljub možnim negativnim učinkom (telefoniranje med vožnjo, sevanje mobilnega telefona)." (ibid., 41) Ni jasno, zakaj se ljudje ne znajo kontrolirati v primerih, ko je lahko uporaba neprimerna ali celo nevarna. Lahko gre za pomanjkanje družbene kontrole in/ali za pomanjkanje samokontrole s strani uporabnika. V primeru slednjega gre torej za zasvojenost z mobilno telefonijo, saj v tem primeru velja, da se potencialno zasvojeni svoje odvisnosti zavedajo, a ne morejo zmanjšati uporabe, ker bi jih to privedlo do abstinenčne krize, ki se pojavi, kadar zasvojeni mamila nima na razpolago. (ibid., 41, 97, 99)

Raziskava je v nasprotju s trditvami psihologov pokazala tudi, da nizka samopodoba ne napoveduje prekomerne uporabe telefona, temveč le njegovo problematično uporabo. (ibid., 44) Proti pričakovanjem nevrotičnost ni vplivala niti na čas uporabe mobilnega telefona niti na njegovo problematično uporabo. Prav tako je raziskava pokazala na povezanost zasvojenega vedenja z ekstrovertiranostjo. To pojasnjujeta s komunikativnostjo in odprtostjo takih posameznikov, kar posledično vodi do povečane uporabe mobilnega telefona. Raziskovalca sta nenazadnje ugotovila tudi, da ljudje, ki pogosteje uporabljajo telefon, radi tvegajo ter pogosteje uporabljajo telefon na neprimerne načine (npr. med vožnjo z avtomobilom).

2.4.2 Poskus profesorja Chaparra

Bee (2005, splet) je opisal poskus profesorja Chaparra s študenti informacijske tehnologije, ki jih je prosil, naj za tri dni brez omembe bližnjim izklopijo svoje mobilne telefone. Od 220 so samo trije uspešno opravili nalogo, ostali pa so izkusili paniko, strah in bolečino. Podobno je tudi korejska študija izpred treh let pokazala, da tretjina

⁴

Psychological predictors of problem mobile phone use.

srednješolcev kaže znake zasvojenosti, 75% dijakov pa je v stalni zaskrbljenosti, da bo v času izklopljenosti mobilnega telefona zamudilo kakšno tekstovno sporočilo. Chaparro to stanje komentira tako: "Ne gre za ustavitev procesa. Nič ne bo ustavilo mobilnega telefona. Gre za to, da ljudje spoznajo, da se morda malo preveč zanašajo nanj, in da mogoče obstajajo tudi druge možnosti interakcije." (ibid., splet)

2.4.3 Digital Life America

V istem obdobju z YouGou raziskavo je podobno raziskavo, Digital Life America, v ZDA izvedla raziskovalna agencija Solutions Research Group, le da jih je poleg mobilne telefonije zanimal tudi odnos do svetovnega spleta; v štirih časovnih obdobjih od oktobra 2006 do februarja 2008 je bilo anketiranih 4994 Američanov, starejših od 12 let. (SRG 2008, 10) Raziskava, ki uporabnikov po spolu ni primerjala, je temeljila na sklopu petnajstih trditev, pri čemer je bil vsak posameznik ocenjen glede na:

- a) Čas, ki ga porabi za uporabo brezžičnih naprav ter za preživljanje na spletu;
- b) To, kje in s kakšnim razlogom uporablja brezžične aparate in osebne računalnike;
- c) Intenzivnost participacije v t.i. "družbenih medijih" (forumi, mobilne družbene skupine) kot tudi glede na odgovore na vedenjska vprašanja. (ibid., 3)

V ZDA je več kot 230 milijonov uporabnikov mobilnih telefonov. Pri trenutnem številu vseh prebivalcev cca. 300 milijonov⁵ predstavlja penetracija mobilne telefonije dobrih 75%, kar je v primerjavi z velikim številom evropskih držav relativno malo. 83% od teh pravi, da vzamejo svoj mobilni telefon »kamorkoli gredo«. Velik porast mobilne telefonije je bil zaznan med najmlajšimi anketiranci (12-29 let), med katerimi znaša povprečno število na teden poslanih sporočil 100, redno pa kličejo približno 12 oseb. Tudi ameriški raziskovalci so s pomočjo iste raziskave, za katero so bili povod t.i. "BlackBerry blackouts"⁶, zabeležili podoben pojav kot britanski, različne občutke zmedenosti in živčnosti, ko posameznik za nekaj časa nima dostopa do omrežja, kar so poimenovali »disconnect anxiety«. (ibid.)

⁵ 306,404,789 prebivalcev dne 11.5.2009 (U.S. POPClock Projection 2009: splet)

⁶ Serija nekajurnih sesutij omrežja BlackBerryjev, v ZDA razširjenih aparatov, ki jih množično uporabljajo v mnogih javnih ustanovah (npr. zdravstvu), med leti 2006 in 2008. (Sorensen 2008: splet)

V raziskavi je bilo ugotovljeno, da 27% populacije občuti zelo visoko, 41% pa nadpovprečno stopnjo anksioznosti, ko nimajo dostopa do omrežja. Večina oseb, ki tvori zadnjo, netesnobno, tretjino anketiranih, je starejša od 50 let, kar je razumljivo, saj je bila ta skupina najmanj časa v življenju izpostavljena vplivu spletne in mobilne tehnologije. 63% anketiranih se identificira s trditvijo "Sem tak tip človeka, ki je rad neprestano dosegljiv". Anketiranci so svoje občutke ob "neomreženosti" opisovali z besedami: "občutek izgubljenosti", "panika", "napetost", "praznina", "zmedenost", "zbeganost", "izguba svobode" ... (ibid., 4) Istočasno svoj mobilni telefon povezujejo s pojmom varnosti – "rešilna vrv" ali "rešilna mreža", ker se počutijo varnejše, ko ga imajo pri sebi, ker lahko kadarkoli pokličejo prijatelje ali pomoč. Skoraj 80% anketirancev se namreč strinja s trditvami, da svet ni več tako varen, kot je bil nekoč ter da mimoidoči niso več pripravljeni pomagati posamezniku v težavah. Nenazadnje pa raziskava ponuja tudi nekaj rezultatov, ki smo jih že omenili: leta 2007 je imelo svoj mobilni telefon 75% ameriških najstnikov, ker imajo njihovi starši s tem večji občutek nadzora, mnogi zaposleni anketiranci pa svojo redno nošnjo aparata pripisujejo zahtevam službe. (ibid., 5)

Ameriški raziskovalci so ugotovili, da v današnjih časih ni več pomembno samo sporočilo – skoraj v enaki meri ljudje hrepenijo po sami ideji, da bi imeli stalen dostop do sveta informacij. To jim daje občutek, da sledijo dogajanju. Do nomofobije torej prihaja predvsem takrat, ko posameznik čuti manko informacij. (ibid., 6) Mobilni telefon poleg tega uporabljajo tudi kot "zunanje možgane" (Clive Thompson v SRG 8, 2008). Aparat je lastnikov organizator, opomnik in dodatni spomin.

Po ugotovitvah ameriške raziskave največ tekstovnih sporočil pošljejo mladi uporabniki, starejši pa pogosteje kličejo. Zapažene posledice zasvojenosti z mobilno telefonijo so bile stalna prižganost aparatov, motnje spanja zaradi pošiljanja sporočil pozno v noč, težave s sodelovanjem v šoli, pogosta uporaba mobilnikov tudi na stranišču, poslabšana sposobnost vožnje z avtomobilom, ter opominjanje staršev s strani otrok ter simptomi odtegnitve ob poskusu umika od aparata. (SRG 9, 2008)

Citat enega izmed ameriških anketirancev: "My cell phone is my social life. Getting calls from friends, text messaging about the night's plans. My whole summer is detailed

in pictures on my phone. If I forget it at home I'm going nuts wondering what's going on, what I'm missing. It's my social life.”⁷ (SRG 8, 2008)

2.4.4 Harris Interactive

V ZDA je bila poleg že omenjene izvedena tudi raziskava Harris Interactive, ki se je osredotočila na uporabo mobilnih telefonov med najstniki. 2189 ameriškim uporabnikom mobilnega telefona, starih med 13-19 let, so raziskovalci postavili 100 vprašanj o uporabi telefona, o odnosu do njega, o vedenjskih značilnostih ter o lastnih željah in težnjah v prihodnosti v zvezi z mobilno komunikacijo in zabavo. (Harris Interactive 2008, 2)

Z raziskavo se je med drugim izvedelo, da:

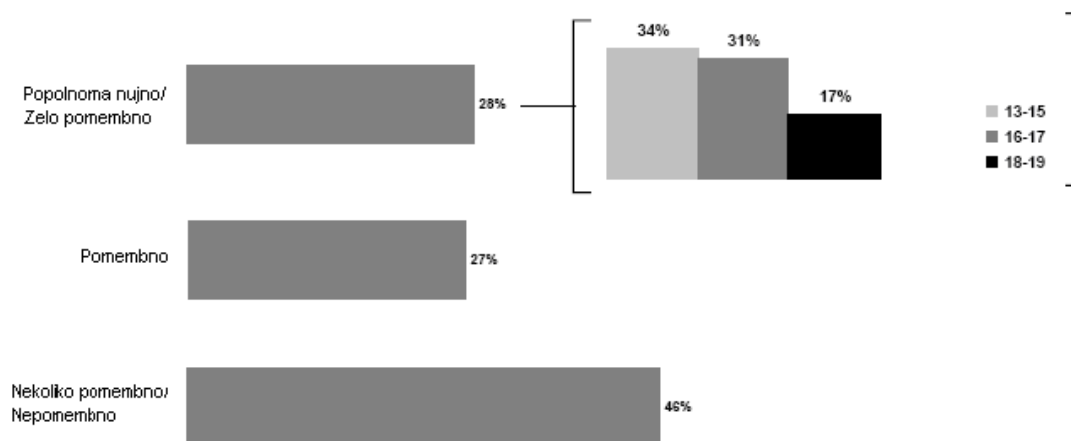
- a) Je imeti najmodernejši mobilni telefon najpomembnejše v skupini najmlajših anketirancev (kar tretjina pri starosti 13-15), medtem ko je to manj pomembno osebam, starih med 16-17 in le 17% anketiranim, starih med 18-19 (glej Slika 2.1). Očitno je torej vpliv mobilne telefonije najmočnejši prav ob koncu osnovne šole, ki jo učenci zaključijo med 13. in 14. letom starosti; (ibid., 4)
- b) 67% anketiranih meni, da bodo mobilni telefon "imeli do konca svojega življenja", kar kaže na to, koliko najstnikom mobilni telefon pomeni. Hkrati bi bilo pa zanimivo analizirati preostalo tretjino v zvezi s tem, na kakšen način oni načrtujejo svoje življenje v prihodnosti (ibid., 6);
- c) Bi 79% najstnikov "umrlo" brez telefoniranja oz. to funkcijo obožuje (ibid., 14);
- d) Bi 80% anketiranih želelo, da ima njihov mobilni telefon večno trajajočo baterijo brez potrebe po polnjenju (ibid., 29);
- e) Skoraj polovica anketiranih meni, da bi izguba možnosti pošiljanja tekstovnih sporočil pomenila konec njihovega družabnega življenja (ibid.).

Predzadnja točka, opis lastnosti idealnega telefona 80% anketiranih, pa je v določeni meri tudi kazalec nomofobije, saj je izpraznitev baterije eden izmed dejavnikov, ki

⁷ "Moj mobilni telefon je moje družabno življenje. Prejemanje klicev prijateljev, pošiljanje sporočil o načrtih za večer. Moje celotno poletje je izčrpno zajeto v slikah na mojem telefonu. Če ga pozabim doma, znorevam ob misli, kaj se dogaja, kaj zamujam. Mobilni je moje družabno življenje."

zasvojenecem povzroča napade tesnobe. V zadnji točki pa lahko vidimo, kako se je spremenil način tvorjenja družabnega življenja, saj to manj temelji na tem, koliko je nek posameznik prijeten za druženje, bolj pa na tem, koliko je za druženje - dosegljiv.

Slika 2.1: Kako pomembno je imeti najmodernejši mobilni telefon?

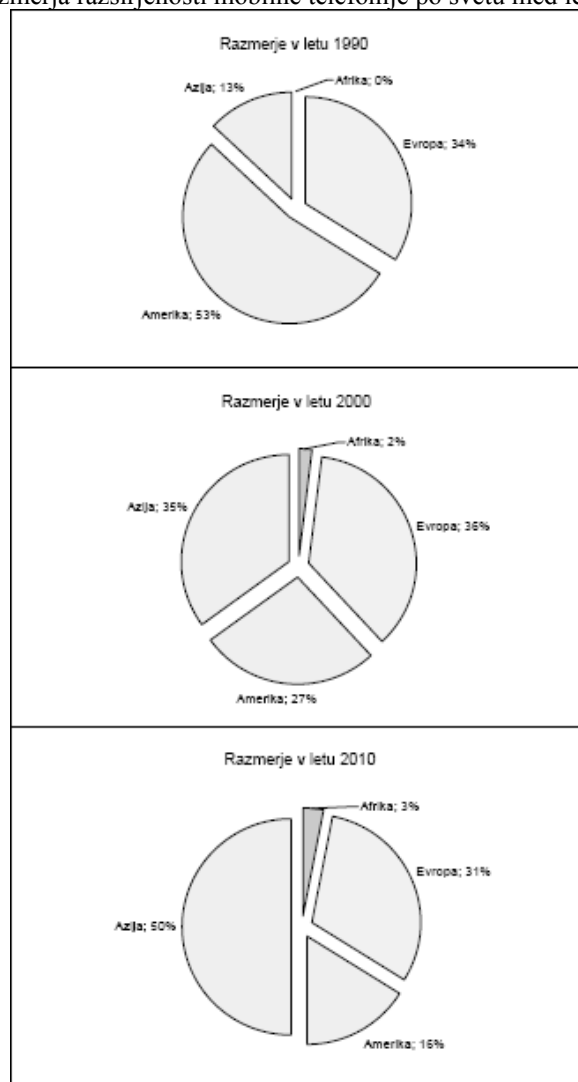


Vir: Harris Interactive (2008, 4).

2.4.5 Kulturna pogojenost zasvojenosti

Ob obeh opisanih ameriških raziskavah je potrebno omeniti tudi splošen ameriški odnos do mobilne telefonije. ITU (v Križan 2005, 12) je leta 2000 izdelala primerjavo razmerja razširjenosti mobilne telefonije po kontinentih v treh desetletjih (glej Slika 2.2). Razviden je močan padec števila mobilnikov v ZDA na račun Afrike in predvsem Azije, kjer je v desetih letih mobilna telefonija narasla za 2% oz. 22%, za naslednje leto pa je bilo napovedano še nadaljnje širjenje, pri čemer si bo Amerika lastila le še 16% svetovne mobilne telefonije v nasprotju z nekdanjimi 53%.

Slika 2.2: Razmerja razširjenosti mobilne telefonije po svetu med leti 1990 in 2010



Vir: Burgess v Križan (2005, 12).

Plant (v Križan 2005, 24-25), ki se ukvarja s kulturno pogojenostjo uporabe mobilnega telefona, je preko etnografskih študij ugotovila, da je mobilna telefonija uspešno razvita na velikem delu pacifiške Azije, pri čemer je razlog najverjetneje ta, da tamkajšnji prebivalci pripisujejo večji pomen človeškim interakcijam in medsebojni povezanosti kot pa posameznikovi zasebnosti. Za popolnoma nasproten primer navaja ravno prebivalce ZDA, ki po njenem mnenju neprestano dosegljivost vidijo manj kot prednost in bolj kot izgubo neodvisnosti ter vdor v osebni prostor. Podobno se razlika med kulturami pozna tudi v izgledu in funkcijah aparata. Medtem ko so se na Japonskem ukvarjali s proizvodnjo oblačil in torb, namenjenih nošnji telefonov, je neko podjetje v ZDA izdelalo t.i. družbene telefone, ki uporabnika o preglasnem govorjenju opozorijo z rahlim tresenjem, s čimer je želelo opozoriti na motenje okolice pri pogovoru in zvonjenju telefonov na javnih mestih. (The Economist v Križan 2005, 26)

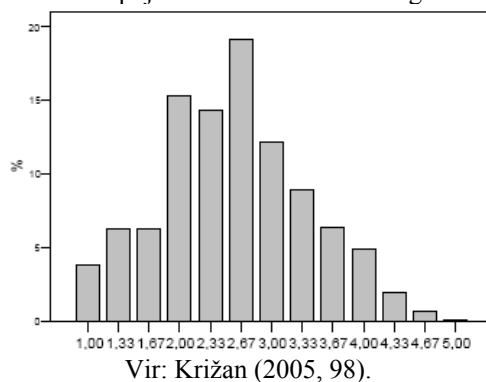
Kot smo že omenili, je penetracija tovrstne telefonije v Sloveniji večja od dejanskega števila prebivalcev, kar nas po ravnokar omenjenih opažanjih uvršča na stran azijskih kultur. Po utemeljitvi Plantove torej tudi za Slovence velja, da nam medčloveške interakcije več pomenijo kot pa občutek zasebnosti.

Križan je z empirično analizo raziskovala obsebnost (wearability⁸) mobilnega telefona. Med drugim je problem odvisnosti od mobilnega telefona preučevala tako z metodo spletnega anketiranja kot tudi z metodo fokusne skupine. V fokusnih skupinah je do zaznave morebitne zasvojenosti prišlo preko trditev nekaterih študentov, da bi brez telefona težko preživeli in da si življenja brez njega ne znajo več predstavljati. (Križan 2005, 98) Razporeditev odgovorov na anketna vprašanja ("Ko se konča predstava ali predavanja, najprej pogledam, ali me je kdo klical", "Če me v enem dnevu nihče ne pokliče na mobilni telefon, se počutim zapostavljeno" in "Nenehno pogledujem na telefon, ali me je kdo klical", kar je bilo združeno v eno samo spremenljivko »Stopnja odvisnosti od mobilnega telefona«) pa je bila precej simetrična, kar kaže na enakomerno razpršenost med samimi uporabniki, pri čemer pa lahko opazimo močan preskok odgovorov med vrednostmi pod 2 in nad 2 (glej Slika 2.3). Na ostale podobne trditve ("Vedno me je mogoče dobiti na mobilni telefon", "Tudi ko počivam, ne izključim mobilnega telefona", "Ko si zaželim miru, izključim mobilni telefon" in "Ponoči nimam navade izklaplјati mobilnega telefona") o anketiranci odgovarjali nadpovprečno pritrdilno (razpon odgovorov med 3.02 in 3.51). (ibid., 76) Do podobnih rezultatov smo, kot se bo izkazalo v empiričnem delu, prišli tudi sami.

Križan je raziskala še stopnjo obsebnosti glede na starostno skupino, ki je pokazala obratnosorazmerno povezanost; starejši kot je uporabnik, nižja je stopnja obsebnosti telefona pri njemu. Tako je pri najmlajših (pod 19) ta stopnja 3.15 (na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni neobsebnost, 5 pa popolno obsebnost oz. stalno nošnjo mobilnika), pri starejših od 46 let pa le še 2.39. Splošno povprečje je 3.15. Primerjava po spolu pa je pokazala enake rezultate kot druge že omenjene raziskave – pri ženskih uporabnicah (3.23) je stopnja obsebnosti višja kot pri moških uporabnikih (3.05) (ibid., 74), kar bi za v našem primeru ponovno kazalo na možno višjo stopnjo odvisnosti od aparata med ženskami.

⁸ Izraz dobesedno pomeni "sposobnost obleči", izraža pa zmožnost nošenja mobilnega telefona na sebi, podobno kot oblačila. (Križan 28, 2005)

Slika 2.3: Stopnja odvisnosti od mobilnega telefona



2.5 Nomofobija

Izraz "nomophobia" se je v dnevnem časopisju prvič pojavil 30.3.2008, ko je raziskava YouGova (naročnik je bil britanski Post Office), izvedena na 2163 uporabnikih mobilnih telefonov, pokazala, da kar 13 milijonov Britancev trpi za strahom, da bi bili nedosegljivi na svoj telefon. Eden izmed raziskovalcev Stewart Fox-Mills zato meni, da sta "stanje brez mobitela in paničnost simptoma naše 24/7⁹ kulture" (The Times of India 2008, splet) ter da je "stanje izven mobilne dosegljivosti najnovejši prispevek našim že tako stresnim življenjem" (The Sunday Metro 2008, splet).

Natančneje, raziskava je tako med drugim dala sledeče rezultate:

- a) 53% uporabnikov mobilne telefonije muči misel na morebitno izpraznitev baterije ali računa, izguba aparata ali nahajanje na območju slabe pokritosti omrežja
- b) Več kot 20% anketirancev nikoli ne ugaša svojih mobitelov, pri čemer vsak deseti anketiranec pravi, da je služba tista, ki od njega zahteva stalno dosegljivost
- c) Občutek tesnobe v zvezi z omenjenimi možnostmi priznava 48% anketirank in 58% anketirancev.

Rezultati raziskave so bili v nekaj dneh omenjeni v številnih časopisih, med drugim v CBS News (Charlie D'Agata 2008, splet), Daily Mailu (2008, splet), časopisih Žurnal24 (Primic 2008, splet) in Independent (Barney 2008, splet) ter drugih, vendar bolj poglobljenih člankov na to temo še po enem letu ni. Čeprav še niso izvedli raziskav, ki bi tako ali drugačno stanje potrdile v drugih državah, je zelo verjetno, da je vsaj v

⁹ 24/7 je angleška sopomenka slovenski "24 ur na dan" in v tem kontekstu predstavlja življenje v stalnem gibanju (24 ur na dan, 7 dni na teden) brez trenutka oddiha. (op.a.)

razvitejših podobno – le v ZDA mobilni telefoni niso tako uspeli, zato tudi ni tako visoke stopnje zasvojenosti. (Bee 2005, splet)

Post Office je ponudil možno rešitev, kako bi se lahko izognili strahu, ki ga povzroči nedosegljivost po mobilnem telefonu. Predlagano je bilo, da naj svojim bližnjim pustimo tudi drugo možno telefonsko številko, po kateri bi lahko bili dosegljivi (npr. službeno, številko partnerja) ter da si naredimo spisek vseh števil v primeru, da bi aparat izgubili oz. bili okradeni. (The Sunday Metro 2008, splet).

Veliko predlogov, kaj narediti, in mnenj imajo blogerji in kolumnisti, ki so se v nasprotju z mediji o tej temi zelo razpisali. Tako na primer Archana Jayakumar (2008, splet) meni, da imajo "novodobne motnje" tipa nomofobija sicer zvita imena, so pa razširjene kot osebni računalniki. Kot terapijo za odvajanje predlaga izklop aparata vsaj enkrat tedensko. Joseph Tecce, izredni profesor psihologije na bostonskem kolidžu, vsem odvisnim uporabnikom priporoča, naj poskušajo navado prekiniti tako, da si določijo dnevno kvoto klicev ali minut klicanja. (Bee 2005, splet) Mo Rocca s televizijske mreže CBS (Rocca 2008, splet) razloži najpogostejše navajani razlog, zakaj posamezniki ne izklaplajo telefonov (ta je: "ostati v stiku s prijatelji in družino"), z besedno igro; meni, da gre za "monofobijo" oziroma za strah pred samoto.

V mesecih po lansiranju termina nomofobija se je pričela ustvarjati tudi spletna stran www.nomophobia.com, katere cilj je pomoč ljudem pri izogibanju vzrokom in posledicam nomofobije. Vzpostavili so tudi Center za svetovanje v primeru tesnobe v zvezi z mobilno telefonijo (Mobile Phone Anxiety Advice Centre). Stran je še v razvijanju, saj trenutno nudi le nekaj nasvetov, kako se izogniti nedosegljivosti:

- mobitel nosimo na manj vidnih ali skritih mestih
- ne odlagajmo mobitela na javnih mestih
- redno obnavljajmo rezervni imenik v nadomestnem telefonu, SIM kartici ali računalniku
- imejmo zapisano številko svojega računa, svojo telefonsko številko in varnostne kode v varnem, a prikladnem mestu v primeru, da bomo morali prijaviti izgubo svojega mobilnega telefona

- kupimo poceni mobilnik in uporabimo njegovo SIM kartico kot rezervno za hrambo podatkov
- poskrbimo, da baterija napolnjena, preden zapustimo hišo
- v službi imejmo rezervni polnilec
- kupimo rezervno baterijo
- če smo predplačniški uporabniki, redno preverjamo stanje na računu in ga polnimo
- pred potovanjem preverimo pri svojem ponudniku, če lahko kličemo in sprejemamo klice iz tujine
- preverimo cene meddržavnih klicev in poiščimo najcenejše možnosti
- v primeru, da se nahajamo na območju s slabim sprejemom, imejmo delujočo telefonsko tajnico

Spletna stran www.nomophobia.com se bo sčasoma najverjetneje razvijala in dobila tudi sestrške strani. Vendar bo to tega najbrž prišlo šele ko bo opravljena kakšna specializirana študija ter z leti, ko bo zaradi še bolj izpopolnjenih uporabniških vmesnikov (ko bo npr. samo še z njimi možno plačevati, ko bodo nadomeščali ključke, ter ko bo uporaba sicer že iznajdenih, a ne popolnoma izkoriščenih funkcij postala del vsakdana) njihova zmanjšana uporabnost ali izguba še bolj stresna in travmatična.

Najzanimivejši podatek, pridobljen v raziskavi, je ta, da zasvojenost priznava 48% ženskih anketirank in za kar 10 odstotkov več moških anketirancev. Dosedanje raziskave so namreč večjo odvisnost od mobilne telefonije pripisovale ženskim uporabnicam.

Tako Ling (v Podobnik 2006, 15) kot Campbell (2005, 2) sta poudarila, da se je mobilni telefon v času njegove globalne infiltracije iz tehnološke igrace za dečke spremenil v pripomoček za družbeno povezovanje deklet. Razlog za to naj bi bila »ženska verbalna in lingvistična sposobnost«, kar pomeni, da naj bi bile ženske za mobilno komunikacijo tudi po svojem družbenem spolu bolj dovzetne.

Geser na osrednje vprašanje v svojem članku *"Are girls (even) more addicted?"*¹⁰ odgovarja pritrdilno, in sicer meni, da dekleta načeloma uporabljajo mobilni telefon izključno za komunikacijo, medtem ko so fantje bolj naklonjeni raziskovanju novih

¹⁰ "So dekleta (še) bolj zasvojena?" (op.a.)

funkcij in zabavi s svojim aparatom (2006, 3), vseeno pa značilno večjemu številu žensk kot moških telefon predstavlja "centralno komponento njihovega osebnega obstoja". (2006, 21)

S pomočjo te raziskave lahko pojasnimo razpon odvisnosti, do katere smo prišli v točki 2.3. Ugotovili smo, da gre pri nomofobiji za dve različni vrsti zasvojenosti, za zasvojenost z odnosi (v primeru zasvojenosti s komunikacijo prek mobilnega telefona) in s telefonom kot tehnično napravo (v primeru zasvojenosti z ostalimi aktivnostmi). To pomeni, da spolne sestave zasvojencev z mobilno telefonijo ne moremo enačiti s tehnološkimi zasvojenici.

Glede na zadnjo ugotovitev lahko na različne načine sklepamo o rezultatih Post Officeove raziskave. Morda dobljene številke pomenijo, da je raziskava pravzaprav ne/hote spraševala o zasvojenosti z aparatom in njegovimi tehničnimi funkcijami bolj kot pa o zasvojenosti s tem, kar ta aparat posamezniku nudi (možnost kontakta z drugimi). Razvoj tehnologije je na področju mobilne telefonije vse bolj intenziven, pri čemer se širi nabor funkcionalnosti mobilnega aparata (Vehovar 2007, 7), kar predstavlja nove potencialne možnosti, da se zasvoji še več moških. Torej izraza nomophobia (no-mobile-phobia) ne bi smeli interpretirati zgolj kot strah pred mobilno nedosegljivostjo, ampak širše, kar izraz no-mobile tudi sicer zajema – kot strah pred tem, da na kakršenkoli način ostanemo brez mobilnega telefona oziroma storitev, ki nam jih nudi.

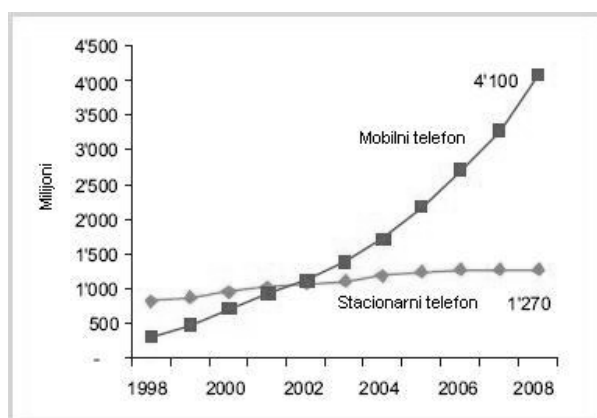
Druga možnost, zakaj je prišlo do takega preobrata na področju uporabe mobilne telefonije po spolu, pa je mešanje ter posledično njihovega spreminjanje in/ali izginjanje spolnih vlog. Pojav, do katerega je prišlo v zadnjih letih predvsem pri mladini, ki je pri infiltraciji mobilne tehnologije v družbi ključna, je tako intenziven, da je možno, da rezultati raziskave Post Officea kažejo nov trend uporabe mobilnega telefona med moškimi uporabniki. V vsakem primeru pa gre pri nomofobiji za dve vrsti odvisnosti, strukturiranih okoli istega objekta, kar zna gotovo močno otežiti tako samo opredelitev pojava kot tudi zdravljenje njegovih vzrokov in posledic.

2.5.1 Prihodnost pojava nomofobije v Sloveniji in svetu

Glede na poročilo organizacije ITU, vodilne organizacije Združenih Narodov na področju raziskovanja informacijsko-komunikacijskih tehnologij, je ob koncu leta 2008 penetracija mobilne telefonije v svetu dosegla 61% (več kot 4 milijarde, kar je trikrat več od priključkov stacionarnih telefonov), potem ko je bil ta odstotek še pred 10 leti praktično nič; to kaže tako na najhitrejši razvoj neke tehnologije v zgodovini, kot tudi na to, da je mobilni telefon najbolj razširjenja IKT na svetu. (ITU 2009, 11) Leta 2007 je bilo 64% naročnikov iz držav v razvoju, pri čemer je najvišja rast tovrstne telefonije v Afriki, medtem ko je v razvitih državah penetracija že dosegla 100.3%. (ibid., 3-4)

Glede na rezultate Statističnega urada (Statistični urad 2008, splet) o poštnih in elektronskih komunikacijskih storitvah v letu 2008 se je skupno trajanje telefonskih pogovorov v primerjavi z letom 2007 povečalo za 3%. Že več let se opaža upad prihodka s strani stacionarnih telefonov na račun mobilnikov (glej Slika 2.4), kot že omenjeno v poglavju 2.1, je število uporabnikov mobilnih omrežij decembra 2008 preseglo 2 milijona, s čimer je penetracija mobilne telefonije v Sloveniji znašala 100.1%. (APEK 2008, 10)

Slika 2.4: Naročniki mobilne in stacionarne telefonije



Vir: ITU (2009, 4).

Količina dnevnih pogovorov je znašala v letu 2008 približno 5,5 milijona pogovorov, ki so bili dolgi približno minuto in pol. V celem letu je bilo poslanih 680 milijonov SMS-ov ter 11 milijonov MMS-ov. (SURS 2009, splet) Po primerjavi tehnološke razvitosti z 153 drugimi državami (ITU 2009) se Slovenija uvršča na 28. mesto, kar pomeni, da spada med napredne in visoko razvite države, glede na spretnost prebivalcev pri uporabi

IKT pa je celo na četrtem mestu takoj za Grčijo, Finsko in Korejo, kar ima za posledico tudi visoko stopnjo zasvojenosti s tehnologijo. (ITU 2009, 39-40)

Na podlagi teh podatkov je jasno, da se je pojav nomofobije šele pričel in se bo še nadalje razvijal, ko bodo tehnološko napredovale tudi države v razvoju. Glede na "mobi boom", do katerega je prišlo zgolj v dveh desetletjih v razvitih državah, je kmalu pričakovati znake zasvojenosti tudi s strani nerazvitih držav. Prav tako pa tudi Slovenija kaže močen potencial za odvisnost, zato bi bilo zanimivo izvesti raziskavo, podobno YouGov raziskavi, tudi na tukajšnji populaciji.

2.5.2 Primernost terminologije

Pojem »nomofobija« je bil ustvarjen v kratkem roku za potrebe razlage pojava, ki so ga najprej odkrili v Veliki Britaniji. Tvorjen je iz grškega pripone fobija, ki pomeni »bolezenski strah pred določenimi bitji, predmeti ali okoliščinami« (Tavzer 2002, 353), in angleške predpone nomo, ki naj bi pomenila no-mobile. Pojem naj bi torej dobesedno predstavljal strah pred okoliščino pomanjkanja mobilnega telefona. Slovenska novinarka je v objavi v časopisu Žurnal24, ki je čez nekaj dni komentirala raziskavo, je uporabila pojem nemofobija, pri čemer je no-mobile poslovenila v ne-mobitel. (Primic 2008, splet)

Glede na to, da pojav ni bil uporabljen za operativno diagnozo s strani psihologov in psihiatrov, temveč ustvarjen s strani raziskovalcev, lahko dopustimo takšno instantno izumljanje besed za začasno rabo. Potrebne bo namreč še veliko časa in raziskovanja, preden bo pojav natančneje raziskan, analiziran in dovolj ustrezno definiran, da bo lahko zanj uvedeno uradno poimenovanje. Vseeno pa začasni termin ocenjujem kot manj primeren, ker v nasprotju z ostalimi poimenovanji fobij (npr.: klavstrofobija¹¹ – strah pred zaprtimi prostori, arahnofobija¹² – strah pred pajki, ksenofobija¹³ – strah pred tujci) iz besede ni možno neposredno razbrati, za kaj gre. Zato tu predlagam drug, ustrežnejši slovenski pojem za pojav nomofobijo: **mobitesnoba**. Gre za delno izpeljavo

¹¹ klavstro = zaprt

¹² arahno = pajek

¹³ kseno = tujost, drugačnost

iz že omenjenega pojma disconnect anxiety (SRG 2008, 3), pri čemer poudarimo, da gre samo za tesnobo v zvezi z izostankom od mobilnega omrežja.

Predlog pojma sem poslala na Slovar informatike (2009, splet), kjer so ostali uporabniki foruma podali svoje komentarje, izpis katerih se nahaja v prilogi 2. Mnenja o pojmu pa so deljena – od takih "za" pojem, tistih "proti" ter tretjih, ki so tako za uporabo pojma nomofobija kot tudi mobitesnoba. Oseba, ki meni, da bi bilo najbolje ohraniti oba pojma, to utemeljuje z:

Tujka fobija je v slovenskem prevodu neutemeljen strah (strah je eno od čustev, ki imajo izvor v možganih), tujka anksioznost pa pomeni tesnobo, kar je medicinsko gledano vznemirjenost (razdraženje celotnega živčevja), zato jo tako opredeljuje tudi SSKJ. Verjetno imamo lahko ljudje eno ali drugo ali oboje, torej mobifobijo in tesnobo zaradi mobijev (mobitesnoba).

Ta udeleženka kasneje tudi predlaga drug pojem (phono- oz. fonofobija), ki sicer še vedno pojava ne pojasni do popolnosti, natančneje pa definira objekt "fobiranja". "Mobi" namreč nekatere uporabnike zmoti zaradi asociacije na pojav gibanja na splošno (in ne konkretno na "gibljive telefone"), vendar se je potrebno zavedati, da slovenska populacija ob besedi mobi prej pomisli na mobilni telefon kot na gibanje. Nazadnje so uporabniki tudi proti prisilni tvorbi enobesednih pojmov za tako kompleksne pojave, kot je tesnoba zaradi odsotnosti mobilnega telefona, s čimer se strinjam, saj so besedna zveza tipa "strah pred nedosegljivostjo" ali "strah pred izoliranostjo iz mobilnega omrežja" mnogo bolj razumljive od kateregakoli izmed naštetih pojmov. Kljub temu torej, da pojem "mobitesnoba" ni bil potrjen, smo pa z omembo pojma na iSlovarju odprli diskusijo, s katero je bilo spodbujeno razmišljanje v smeri tvorjenja najidealnejšega pojma.

3 FOKUSNA SKUPINA

3.1 Opis metode

Metoda fokusnih skupin je ena od kvalitativnih metod za zbiranje, analizo in interpretacijo podatkov, kar pomeni, uporablja nestandardizirane in manj strukturirane tehnike anketiranja ali opazovanja. Dobljeni podatki služijo za oblikovanje vtisa in ne za številčno ali merljivo definiranje trga ali določene skupine, (Klemenčič, Hlebec, 2007, 7) kar pomeni, da rezultati fokusne skupine niso reprezentativni, saj gre za nenaključno izbran vzorec ljudi. Tako poslušanje kot interpretacija povedanega sta subjektivna procesa, zato se rezultatov ne da posploševati na populacijo in sistematično preučevati. (Kolovrat 2007, 67-68)

Morgan (v Klemenčič, Hlebec, 2007, 7-8) navaja, da gre pri fokusni skupini za pogovor skupine ljudi, ki se od drugih tovrstnih pogovorov razlikuje po tem, da je osredotočen na vnaprej znano temo in poteka po določenem načrtu. Z njim odkrivamo različna stališča, mnenja, primerjamo utemeljitve, različne poglede na nekatere pojave ipd.. Zelo pogosto se fokusne skupine uporabljajo za spoznavanje problemov ali skupin ljudi, o katerih ne vemo dovolj, za poglobljeno spoznavanje, kako so si udeleženci in njihove izkušnje med seboj podobni ali različni, za razumevanje, kako so se posamezni procesi razvili, zakaj so taki, kakršni so, in kakšna je njihova dinamika.

Zaradi vseh teh razlogov, predvsem pa zadnjega, se je zdela metoda fokusnih skupin za raziskovanje našega problema najprimernejša, saj gre pri nomofobiji za preveč nov pojav, da bi o njem lahko uspešno poglobljeno poizvedovali s pomočjo kvantitativnih metod (npr. ankete) na večjem številu ljudi. Prednost fokusni skupini pred strukturiranimi intervjuji, ki zadevajo posameznike, pa smo dali zato, ker:

(...) raziskovalci lahko na podlagi diskusije v fokusni skupini veliko pridobijo, saj se tekom diskusije lahko med respondenti kot strela z jasnega pojavijo zelo zanimive ideje, ki zadevajo raziskovalni problem. Takšna ideja ponavadi sproži plaz drugih idej in mnenj s strani drugih članov. Poleg tega so respondenti bolj spontani in sproščeni kot pa pri poglobljenem intervjuju, saj lahko izrazijo svoje mnenje, ideje, izpostavijo svoja

čustva, ne da bi morali to zagovarjati ali pojasnjevati, saj s svojimi idejami izzovejo komentarje drugih udeležencev. (Churchil v Kolovrat 2007, 68)

3.2 Hipoteze

Pred izvedbo fokusne skupine sem si zastavila nekaj domneve, za katere sem pričakovala, da se bodo na skupini potrdile, saj sem jih izpeljala iz trditev, ki veljajo v predelani teoriji. Moje hipoteze so tako bile:

- a) Pri mlajših udeležencih se bo kazala višja stopnja navezanosti na mobilni telefon kot pri starejših;
- b) Pri udeleženkah ženskega spola se bo kazala višja stopnja navezanosti na mobilni telefon kot pri udeležencih moškega spola;
- c) Udeleženci bodo za svojo morebitno zasvojenost "obtoževali" zunanji svet (npr. službo, družino).

3.3 Vzorec

Za primerno velikost skupine velja od 6 do 10 udeležencev, priporočen čas izvedbe fokusne skupine je 60-120 minut, število raziskovalnih vprašanj pa je 8-12. Naša skupina je imela 7 udeležencev, pri čemer so bili vnaprej sistematično izbrani kar najbolj različni profili uporabnikov mobilne telefonije. Čeprav je za fokusno skupino zaželeno, da se udeleženci med seboj ne poznajo, sem izbirala med znanci, pri katerih poznam njihov odnos do mobilnih telefonov in se zato nekateri izmed njih poznajo, nekateri pa ne. Tako njihova demografska kot tudi izobrazbena struktura sta različni; tri ženske (20, 29, 35 let, od tega ena študentka, dve zaposleni) ter štirje moški (24, 25, 29, 32, od tega dva študenta, dva pa zaposlena).

Fokusna skupina je bila izvedena dne 2.8.2008 v Ljubljani, ker so udeleženci iz različnih krajev po Sloveniji. Pogovor je bil sneman z diktafonom in je trajal okoli 70 minut. Poleg osrednjih vprašanj, ki so se nanašala na raziskovani problem, sem vključila tudi nekaj uvodnih vprašanj, s katerimi smo se nato navezali na glavno temo, ter nekaj končnih vprašanj.

3.4 Rezultati

Kot uvod v izvedbo fokusne skupine sem zastavila vprašanje, izposojeno iz skupine Damjana Kolovrata (2007, 69), o tem, katerih 5 stvari bi udeleženci vzeli s seboj na samotni otok. Z njihovimi odgovori sem hkrati tudi že preverila primernost sodelujočih, ki sem jih, kot že omenjeno, izbrala na podlagi njihovih različnih načinov uporabe. Ti profili so bili: oseba brez mobilnega telefona, oseba, ki se je tudi sama med diskusijo opisala kot uporabnik *"po sili razmer"*, oseba, ki je do svojega telefona bolj ali manj brezbrizna, ter štirje udeleženci, ki so po mojem mnenju zvesti uporabniki ali že zasvojeni. Slednje (ki bi lahko veljali za nomofobe) sem izbrala na podlagi presoje, da bi se morala za zasvojenost smatrati neustavljiva želja po uporabi mobilnega telefona več kot pol ure dnevno. (DPA v Podobnik 2006, 39) Ti štirje udeleženci so v svojo "potovalko" kot prvega vzeli prav mobilni telefon. S seboj bi ga vzela tudi brezbrizna uporabnica, vendar ga je dodala kot zadnji predmet, ker se ni mogla domisliti ničesar drugega. Odločitev je komentirala z: *"Ne bo škodu."* En udeleženec pa se je celo odločil samo za telefon, saj *"če maš mobitel s sabo, ne rabiš nič drugega."* To je utemeljil z dejstvom, da si lahko z mobilnim telefonom v stiku z vsemi prijatelji in bližnjimi, če želiš uživati v samoti otoka, lahko poslušаш glasbo ali gledaš slike in video posnetke, nenazadnje pa greš lahko tudi na internet in *"si praktično v civilizaciji, tud če si brodolomec."*

S tem uspešnim uvodnim vprašanjem smo se lahko takoj navezali na osrednja vprašanja, ki so se nanašala na uporabo mobilne telefonije s strani udeležencev ter na njihovo mnenje o trendu zasvojenosti s tem aparatom.

Ko sta v središču alkoholizem ali kajenje, se pogosto pojavi vprašanje, kdaj je za otroke najprimernejši čas, da se s temi dejavniki spoznajo. Slovenski zakoni so na tem področju relativno strogi, saj prodaja tako alkohola kot cigaret ni dovoljena mlajšim od 18 let. Zato me je zanimalo, pri kateri starosti bi udeleženci otroku najprej predstavili mobilni telefon. Večina jih meni, da je primerna starost 12-13 let, en udeleženec meni, da je sodobni otrok dovolj zrel že pri desetih letih, udeleženka brez mobilnega telefona pa ga edina otroku sploh ne bi dala. Vsi uporabniki med udeleženci so svoj prvi telefon dobili kmalu po letu 1998, ko je mobilna tehnologija v Sloveniji doživela prvi "bum".

Neuporabnica telefon zavrača, *"zato ker moji prijatli vejo, kje me lahko dobijo, za ostale mi je pa vseeno"*.

Zanimalo me je še, kako udeleženci vidijo vpliv mobilne telefonije na medčloveške odnose. Večina jih kot prednost poudarja to, da se lahko slišijo z ljudmi, ki jih sicer ne bi mogli pogosto videti, lahko ostanejo v stiku tudi v primeru fizične razdalje ... Slabih lastnosti so našteali manj, med drugim to, da se manj pogovarjajo v živo, ker se jim zdi, *"da sm že vse preko telefona razčistu"*, in pa da *"Zdej kr od vseh pričakujemo, da si bomo skoz na dosegu, ker se ne mormo fiksno dogovorit, ampak se cel dan dogovarjamo za eno stvar."* Enega uporabnika zelo moti, da je potrebno v primeru zgrešenega klica takoj poklicati nazaj: *"Zdej vsi mislijo, da je kej narobe, če ne vrneš klica"*, medtem ko se mu v času stacionarnih telefonov ni bilo potrebno vedno javiti.

V nadaljevanju me je zanimalo, kako uporabniki odreagirajo, če slučajno ostanejo izven mobilnega kontakta, in če morda kdaj to storijo namenoma. Odgovori so bili raznoliki – od tega, da bi udeleženci *"kar umrl"* in *"čist bi vn padu iz sistema"*, pa do tega, da bi jim bilo vseeno, razen če bi ga ravno takrat nujno potrebovali. Le redki svoje aparate kadarkoli pustijo doma ali izklopijo, ena udeleženka tudi priznava, da ga nikoli ne da potihlo, ne glede na ustanovo, v kateri se nahaja. Slednja je nato pri vprašanju o mnenju glede zasvojenosti priznala, da je najbrž odvisna od svojega mobitela. V tem delu diskusije je prišlo do prepira, ko je druga udeleženka rekla, da je taka zasvojenost neumna *"zato, ker moraš bit' res prazen človek, če nimaš kej družga za počet kot se pogovarjat z ljudmi po telefonu, namesto da bi se pogovarjal v živo"*. Tretja udeleženka ji je pritrdila, čeprav sama ni hotela biti tako ostra. En uporabnik je trdil, da *"sploh se ne da bit zasvojen, zato ker to je dons pač nuja, in če je nuja, ne moreš bit zasvojen"*. Ostali fantje so poskušali konflikt umiriti z argumentom, da je težava resnejša, kot zveni, ter dali nekaj predlogov, kako zasvojenost vsaj omiliti: *"Ne vem ... reči vsem kolegom, ki te kličejo al ti pišejo, naj se ti cel dan ne javijo, pol ga pa za dve uri izklopi"*, nasvet je bil tudi, naj obišče psihologa, ampak je priznala, da se niti noče "odsvojiti", ker ima svoj telefon rada. Kasneje je prišlo do še enega prepira na temo "za ali proti mobitelom", ki sem ga pa prekinila in predlagala, da ga nadaljujejo po končani fokusni skupini, česar nato niso izvedli.

Ostali udeleženci zase menijo, da niso zasvojeni. Nekateri trdijo, da zna biti to zelo nevarno. Da je telefon dandanes nujen, meni tudi drug udeleženec, ki zato pravi: *"Uporabljam ga. (...) V postlo ga ne nosim, ne bom ga pa izklapljal."* Vsi potrjujejo, da je prenosni telefon v današnjem času nujen, ker življenje teče hitro in se je potrebno stalno usklajevati. Tudi neuporabnica ima negativne izkušnje, ker ji drugi pogosto ne verjamejo, da nima svojega telefona in *"me ne jemljejo resno zato"*. Moti jo tudi, da je na veliko obrazcih namesto številke stacionarnega oz. kateregakoli telefona zahtevana samo še telefonska številka mobilnega telefona.

Vsi štirje zvestejši uporabniki imajo svoje mobilne telefone zelo radi in jih bolj ali manj redno menjujejo (približno enkrat na leto). Ostala dva udeleženca imata 3 oz. 2 leti stara telefona. Večina tudi rada uporablja ostale funkcije (poleg osnovnih funkcij za komuniciranje, t.j. avdio klic, SMS in MMS sporočila), torej igrice, dostop do spleta, videokamero ter fotoaparat, uporabnik z najnovejšim iPodom pa večino funkcij tega telefona. Vseeno so nekateri priznali, da doživijo *"trenutke šibkosti, ko mi gre mobitel na jetra in bi hotu mir od celega sveta"* in *"včasih me prime in bi ga samo zabrisala skozi okno"*.

Pri nobeni značilnosti in pri nobenem vprašanju nisem zaznala razlik med spoloma, res pa je, da njihovega mnenja zaradi nereprezentativnosti ni možno posploševati. Več povezave je bilo med morebitno zasvojenostjo in starostjo udeležencev, saj navezanost do mobilnega aparata pada z večanjem starosti posameznikov; tako je oseba, ki je edina priznala zasvojenost, najmlajša, najstarejša pa aparata sploh nima in ga nima namena imeti. Potrdila se je tudi hipoteza, da uporabniki o sebi še ne razmišljajo kot o zasvojencih, čeprav bi glede na stopnjo uporabe aparata lahko nekateri po definicijah zasvojenosti že veljali za odvisne. S pomočjo skupine sem odkrila predvsem to, da se udeleženci zavedajo vpliva mobilnega telefona na vsakdanje življenje, prepoznavajo tako njegove prednosti kot tudi slabosti in se zavedajo tudi, do kakšne mere so že odvisni od njega. Priznavajo, da je v teh časih nujen in da včasih pogrešajo čase, ko mobilnih telefonov še ni bilo.

4 ZAKLJUČEK

V nalogi smo se spraševali, kako je potekal razvoj mobilne telefonije od lansiranja na tržišče do današnjega dne, ko je že več kot polovica uporabnikov z uporabo te tehnologije zasvojena. Pri raziskovanju smo si pomagali s poročili o tej tematiki, starejšimi raziskavami o zasvojenosti z mobilno telefonijo ter s fokusno skupino.

Ugotovili smo, da nomofobija predstavlja strah pred tem, da ostanemo prikrajšani za funkcije svojega mobilnega telefona. Do tega pojava je prišlo v zadnjem desetletju, ko si je mobilni aparat prisvojila generacija adolescentov, ki se z njegovo pomočjo oddaljuje od nadzora staršev in raziskuje nove možnosti komuniciranja in tehnologije. Zaradi mnogih storitev, ki so bile nekoč ločene, danes so pa združene v enem samem aparatu, je njegova uporaba postala intenzivnejša, saj ga ljudje vidijo kot podaljšek lastnega telesa. Taka čustva so privedla do posameznikove odvisnosti od mobilnega telefona. Pri tem se je prvič pokazalo, da so moški uporabniki bolj zasvojeni od ženskih, ki so do sedaj veljale za bolj odvisne zaradi večje potrebe po komunikaciji, kar lahko kaže na pomen aparata kot tehničnega orodja, ki se še nadalje dograjuje z novimi tehnološkimi funkcijami, ali pa na spreminjanje načina komuniciranja po spolu.

Nazadnje navajamo tudi nasvete, kako se čim bolje izogniti posledicam, ki jih ima lahko na nas zasvojenost, ker je jasno, da se mobilni telefoniji ne bo mogoče odpovedati, saj je postala preveč pomembna za delovanje družbe. Temu primerno smo v času izdelovanja naloge tudi bili priča postavitvi prve spletne svetovalnice nomofobom.

Ker smo pripadniki prvih generacij uporabnikov mobilne telefonije, ni enostavno napovedati, v kakšni smeri se bo njen razvoj nadaljeval ter kakšne vplive bo imel na družbo. Glede na načrte, ki jih imajo proizvajalci te tehnologije, se še nadalje obeta mogočen razvoj, medtem ko celota njenih vplivov na človekovo duševno in fizično zdravje še ni znana. Predvidevamo pa lahko, da bo v prihodnosti oteženo tudi samo zdravljenje od te odvisnosti, saj gre za zelo kompleksen pojav, kar je posledica več različnih tipov zasvojenosti, centriranih na en sam objekt. Ko se bodo začele kazati posledice (negativne ali pozitivne, vsekakor pa še intenzivnejše od zasvojenosti), se bo začel tudi razvoj telefonije ustrezneje prilagajati posameznikovemu življenju.

5 LITERATURA

- APEK. 2009. *Poročilo o razvoju trga elektronskih komunikacij za četrto četrtletje 2008*, 16. februar. Dostopno prek: http://www.ris.org/uploadi/editor/1235135800kvartalno_porocilo_-q4_2008.pdf (2. april 2009).
- Barney, Katharine. 2008. *Phone-reliant Britons in the grip of 'nomo-phobia'*, 31. marec. Dostopno prek: <http://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/phonereliant-britons-in-the-grip-of-nomophobia-802722.html> (17. maj 2008).
- Bee, Sacramento. 2005. *Press 'A' for addiction: Life without cell phones doesn't have same ring*. Dostopno prek: <http://www.jsonline.com/story/index.aspx?id=331629> (22. julij 2008).
- Campbell, Marilyn. 2005. *The impact of the mobile phone on young people's social life*. School of Learning and Professional Studies; Queensland University of Technology. Dostopno prek: <http://eprints.qut.edu.au/archive/00003492/01/3492.pdf> (20. maj 2008).
- D'Agata, Charlie. 2008. *Nomophobia: Fear of being without your cell phone*, 3. april. Dostopno prek: <http://www.wsbt.com/news/health/17263604.html> (17. maj 2008).
- Daily Mail. 2008. *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age*, 31. marec. Dostopno prek: http://www.dailymail.co.uk/pages/live/articles/news/worldnews.html?in_article_yid=550610&in_page_id=1811&ct=5 (17. maj 2008).
- Fortunati Leopoldina. 2007. Mobilnik kot četrta komunikacijska revolucija. V *Mobilne refleksije*, ur. Vasja Vehovar, 9-28. Ljubljana: FDV.
- Geser, Hans. 2006. *Are girls (even) more addicted?* Dostopno prek: http://socio.ch/mobile/t_geser3.pdf (15. maj 2008).
- Griffiths, Mark. 1998. *Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? : Some Case Study Evidence*. IRISS 98: 25-27 marec, Bristol, UK. Prispevek na konferenci. Dostopno prek: <http://www.intute.ac.uk/socialsciences/archive/iriss/papers/paper47.htm> (11. maj 2008).
- Harris Interactive. 2008. *A Generation Unplugged: Research Report*. Dostopno prek: http://www.ris.org/uploadi/editor/1228096513HI_TeenMobileStudy_ResearchReport.pdf (2. april 2009).

- ITU. 2009. *Measuring the Information Society. The ICT Development Index*. Geneva: International Telecommunication Union. Dostopno prek: http://www.ris.org/uploadi/editor/12368073761236186643IDI2009_w5.pdf (2. april 2009).
- Jayakumar, Archana. 2008. *Break Free from Nomophobia, drunkorexia*, 3. april. Dostopno prek: http://www.mid-day.com/web/guest/lifeatwork/lifeatwork/article?_EXT_5_articleId=1071008&_EXT_5_groupId=14 (17. maj 2008).
- Klemenčič, Sonja in Valentina Hlebec. 2007. *Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Kolovrat, Damjan. 2007. *Simbolni pomen mobilnega telefona med mladimi*. Diplomsko delo. Ljubljana: FDV. Dostopno prek: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/Kolovrat-Damjan.PDF> (15. maj 2008).
- Križan, Sanja. 2005. *Normativni in individualni dejavniki obsebnosti mobilnega telefona*. Magistrsko delo. Ljubljana: FDV. Dostopno prek: http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_krizan-sanja.pdf (9. marec 2009).
- *Map of the U.S. education system*. 2008. Dostopno prek: <http://usa.usembassy.de/etexts/soc/educationsystemmap.pdf> (15. april 2009).
- *Nomophobia.com*. Dostopno prek: <http://www.nomophobia.com/> (9. julij 2008).
- Podobnik, Urška. 2006. *Zasvojenost z mobilnim telefonom*. Diplomsko delo. Ljubljana: FDV. Dostopno prek: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/Podobnik-Ursa.PDF> (17. maj 2008).
- Primic, Helena. 2008. *Nova fobija 24 ur na dan*, 7. april. Dostopno prek: <http://www.zurnal24.si/Nova-fobija-24-ur-na-dan/novice/tehnologija/42019> (17. maj 2008).
- *Raziskava IKT 2005, izvedena s strani SURS-a (na osnovi standardiziranega vprašalnika Eurostat) ter FDV-ja*. Dostopno prek: <http://www.ris.org/index.php?fl=0&p1=276&p2=815&p3=&id=1102> (3. april 2008).
- Rheingold, Howard. 2004. *Ne-vidne množice: horizontalne združbe, trenutne skupnosti in mobilna plemena*. Ljubljana: Mobitel.
- Rocca, Mo. 2008. *My Name Is Mo R., And I Am A Nomophobe*, 6. april. Dostopno prek: <http://www.cbsnews.com/stories/2008/04/06/sunday/main3996583.shtml> (17. maj 2008).

- Rozman, Sanja. 2000. Zasvojenosti brez kemijskih mamil. V *Pot samouresničevanja*, Janez Rugelj, 485-519. Ljubljana: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stisku.
- Slovar informatike – forumi. 2009. Dostopno prek: <http://www.islovar.org/forumi/sporocila.asp?id=708&idk=5&debatestran=1> (9. april 2009).
- Sorensen, Chris. 2008. *BlackBerry blackout snarls users*. The star, 12. februar. Dostopno prek: <http://www.thestar.com/News/GTA/article/302694> (10. april 2009).
- SRG. 2008. *Age of disconnect anxiety and four reasons why it's difficult to stay off the grid*. Toronto: Solutions Research Group. Dostopno prek: http://www.ris.org/uploadi/editor/1205957108disconnect_anxiety_us_summary_mar08.pdf (2. april 2009).
- Statistični urad. 2009. *Poštna storitve in elektronske komunikacijske storitve, Slovenija, 4. četrtletje 2008*, 10. marec. Dostopno prek: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=2201 (2. april 2009).
- The Sunday Metro. 2008. *13m Britons have 'no mobile phobia'*, 30. marec. Dostopno prek: http://www.metro.co.uk/news/article.html?in_article_id=130002&in_page_id=34 (17. maj 2008).
- The Times of India. 2008. *Nomophobia is the latest stress: Study*, 31. marec. Dostopno prek: <http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/2914315.cms> (17. maj 2008).
- U.S. POPClock Projection. 2009. Dostopno prek: <http://www.census.gov/population/www/popclockus.html> (11. maj 2008).
- Vehovar, Vasja. 2007. Mobilne refleksije. V *Mobilne refleksije*, ur. Vasja Vehovar, 7-8. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

PRILOGA A: VPRAŠANJA ZA FOKUSNO SKUPINO

- 1) Katerih 5 stvari bi vzeli s seboj na samotni otok?
- 2) Pri kateri starosti bi otroku najprej predstavili mobilni telefon?
- 3) Kdaj ste vi dobili svoj prvi telefon?
- 4) Kakšen se vam zdi vpliv vpliv mobilne telefonije na medčloveške odnose?
- 5) Kako se počutite, če slučajno kdaj ostanete izven mobilnega kontakta? Storit
kdaj to namenoma?
- 6) Mislite, da ste s svojim mobitelom zasvojeni oz. poznate koga, ki bi lahko bil?
Zakaj po vašem mnenju pride do tega?
- 7) Redno menjavate svoj aparat?
- 8) Katere funkcije mobitela uporabljate?

PRILOGA B: IZPIS IZ FORUMA "SLOVAR INFORMATIKE"

Anja Mohorko	komentar na mobitesnoba [9.4.09 ob 16:19] Pojem nomophobia je bil skovan konec marca 2008 v VB. Slovenska novinarka ga je prevedla v "nemofobijo", v svoji diplomi pa predlagam termin "mobitesnoba", ker je slovenski, zajema tako mobitele kot tesnoba ter ga ljudje razumejo (v nasprotju z nomofobijo).
Vanda Rebolj	Odg: komentar na mobitesnoba [9.4.09 ob 17:27] Morda bi vendarle ohranili oboje. Gre za dva različna medicinska pojma. Tujka fobija je v slovenskem prevodu neutemeljen strah (strah je eno od čustev, ki imajo izvor v možganih), tujka anksioznost pa pomeni tesnoba, kar je medicinsko gledano vznemirjenost (razdraženje celotnega živčevja), zato jo tako opredeljuje tudi SSKJ. Verjetno imamo lahko ljudje eno ali drugo ali oboje, torej mobifobijo in tesnoba zaradi mobijev (mobitesnoba). Pa še to: malček dvomim, da imata predpona nomo- in predpona mobi-, kaj dosti skupnega - morda gre za povsem kaj drugega. Vanda
Vanda Rebolj	Odg: komentar na mobitesnoba [9.4.09 ob 17:44] Še enkrat: Preverjeno pri zdravnikih nomofobija v medicini ne obstaja, glede na to, kako sestavljajo imena za fobije pa bi bila verjetna phono(fono)-fobija, vendar pa ni v uporabi. Tako še kar mislim, da je predlagano ustrezno. Vanda Rebolj
Katarina Puc	Odg: komentar na mobitesnoba [9.4.09 ob 17:50] Vsekakor bi predlagala kot sinonim "fobija", izraz, ki ga SSKJ priznava, in sestavljenko po zgledu klavstrofobija, ksenofobija, torej "nomofobija". Na Googlu najdemo tudi, kako je izraz nastal: no-mobile-phone phobia. Mobitesnoba se mi ne zdi razumljiv izraz.
tbartol	Odg: komentar na mobitesnoba [9.4.09 ob 18:10]

	1. Fobija ni tesnoba (anksioznost), kot je že bilo lepo povedano na forumu. Tujke za psihična stanja, še posebno grško-latinskega izvora, so dokaj precizne in jih ne moremo kar poljubno prevajati s katerimkoli slovenskim izrazom z namenom slovenjenja za vsako ceno. 2 Potem dosledno prevajajmo tudi -MOBI-. Ne moremo pristati, da se izraz -MOBI-, ki se nanaša na gibanje na splošno, uzurpira zgolj za navezavo na gibljive telefone. Mobitesnoba bi se generično lahko nanašal le na tesnobne občutke ob gibanju. 2. NOMOPHOBIA je skovanka za NO MOBILE ...; mobitesnoba bi potemtakem pomenilo ravno obratno, torej strah pred mobilnimi telefoni, ne pa na strah, da nimamo pri sebi mobilca. 3. Predvsem pa je že "originalni" izraz nomophobia neustrezen in slampast. Glede na dilemo strah/tesnoba bi seveda mnogo bolj ustrezalo TESNOBA->NOMOANXIETY. Neprijetni občutki, kadar nekdo nima mobilca, so tesnoba, ne pa strah. Ne vem pa, zakaj moramo res vedno reagirati na vsak tuj izraz, za katerim se ponavadi skriva želja, da bi bil "avtor" citiran za svoj novum. V angleščini lahko sintetično zmečeš skupaj vse, kar ti paše. Ko sam izključim mobilca, sem v stanju NONOMOFOBIJE oz. NEMOBITESNOBE. Tomaž
Vanda Rebolj	Odg: komentar na mobitesnoba [9.4.09 ob 18:37] Želela bi dodati nekaj bolj pozitivnega. Zdi se mi namreč dobro, da se ljudje sprašujejo, kaj je slovensko in o pomenu. Huje od tega se zdi, če se ne sprašujejo in sami kujejo izrazje in tako nastaja latovščina. Tudi jaz se hudujem, ko informatiki kujejo pedagoško izrazje, čeprav pojmov ne razumejo in bi v nasprotju z družboslovci tu in tam želeli opraviti samozaverovano in na hitro. A sodobni slovarji nastajajo v diskusiji strok, zato so te pozitivne in kot take jih sprejmimo. Spodbujajmo jih. Vanda
Marjan Pungartnik	komentar na mobitesnoba [10.4.09 ob 07:44] Nasprotujem temu, da bi za nekaj tako kompleksnega, kot je tesnoba zaradi tega, ker s seboj nimamo žepnega telefona, kovali enobesedne izraze, ker to spominja na tisto slavno "Naprozad" - nabavno prodajno zadrugo. Mislil sem, da smo se odpovedali tej neumnosti. Življenje je pač kompleksno in prinaša tudi poimenovanja, ki so daljša od ene besede. Precej nasilniško in brez domišljije je vse stlačiti v eno besedo. Delate tudi zmedo z že obstoječimi besedami, ki se začenjajo z nomo-. Takšne izraze kujemo iz grških in latinskih besed in tako se tudi interpretirajo. Gre namreč za čisto žurnalistični izraz. Preden pa skujete izraz, se malo ozrite naokrog po jeziku. Morda obstaja kakšna lepa beseda, ki pomeni strah pred izključenostjo iz komunikacije, za kar je treba vprašati kakšnega psihologa-psihiatra.