

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

URŠA PODOBNIK

***ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM***

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2006

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

URŠA PODOBNIK

Mentor: red. prof. dr. Vasja Vehovar

***ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM***

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2006

Diplomsko delo posvečam mojima staršema in Vincencu.

Hvala vam za vso vašo ljubezen in podporo.

Posebna zahvala gre mentorju Vasji Vehovarju.

Hvala vam za vaše nasvete in pomoč.

## **ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM**

Diplomsko delo govori o zasvojenosti z mobilnim telefonom v Sloveniji. Teoretski del v začetku naloge predstavlja splošno razširjenost uporabe mobilnega telefona ter uporabo med mladimi ljudmi. Opisuje tudi, kako mobilni telefon vpliva na družbo ter njegov psihološki vpliv na uporabnika. Teoretski del v nadaljevanju predstavlja temeljne značilnosti zasvojenosti, obsesivno-kompulzivnih motenj ter tehnološke zasvojenosti. Delo se nadaljuje z raziskovalnim problemom, kjer so opisane in objasnjene glavne hipoteze. Le-te predpostavljajo večjo zasvojenost mladih ljudi, ženskih uporabnic mobilnega telefona, ljudi, ki mobilni telefon uporabljajo že dalj časa ter ekstrovertiranih uporabnikov, kot tudi uporabnikov z nizko samopodobo ter depresivnih uporabnikov. Sledi opis uporabljenih podatkov in metod. V jedru naloge - empiričnem delu z analizami, so preverjene postavljene hipoteze, rezultati pa so ovrednoteni in dodatno objasnjeni. Na koncu so še enkrat povzete glavne ugotovitve, predstavljenih pa je tudi nekaj nadaljnjih možnosti raziskovanja na tem področju.

### **KLJUČNE BESEDE:**

mobilna telefonija / zasvojenost / vpliv mobilnega telefona

## **MOBILE PHONE ADDICTION**

This diploma covers the subject of mobile phone addiction in Slovenia. In the first, theoretical part, general expansion of mobile phone usage and usage among young people are presented. It also describes impact of mobile telephony on social life and its psychological influence on the user. Theoretical part continues with presentation of the concept and key characteristics of addiction, obsessive compulsive disorder and technological addiction. The paper proceeds with research problem, where main hypothesis are presented. They presume higher mobile phone addiction among younger people, women mobile phone users, people who use mobile phone longer time and also higher mobile addiction among extroverted and low self-esteem and depressed users. The diploma continues with the description of data and methods used. The core of the work – the empirical section with analysis – verifies the main hypothesis and evaluates the results. The diploma concludes with a summary of the main findings and points to further research possibilities in the area of mobile phone addiction.

### **KEY WORDS:**

mobile telephony / addiction / mobile phone's impact

## KAZALO

<b>1. UVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>2. MOBILNA TELEFONIJA.....</b>	<b>11</b>
2.1 INFORMACIJSKO KOMUNIKACIJSKA TEHNOLOGIJA .....	11
2.2 RAZŠIRJENOST MOBILNE TELEFONIJE .....	12
2.3 RAZŠIRJENOST MOBILNE TELEFONIJE MED MLADOSTNIKI .....	13
2.4 VPLIV MOBILNEGA TELEFONA NA DRUŽBENO ŽIVLJENJE.....	16
2.5 PSIHOLOŠKI VPLIVI MOBILNEGA TELEFONA.....	18
<b>3. ZASVOJENOST .....</b>	<b>21</b>
3.1 KONCEPT ZASVOJENOSTI.....	21
3.2 TEMELJNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENIH .....	24
3.2.1 Škodljivo vedenje, omamljanje .....	24
3.2.2 Ponavljanja in povečevanje odmerka .....	26
3.2.3 Vzponi in padci razpoloženja.....	27
3.2.4 Kompulzivnost .....	28
3.2.5 Abstinenčna reakcija .....	29
3.3 OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (OKM) .....	33
3.4 TEHNOLOŠKA ZASVOJENOST .....	36
<b>4. ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM.....</b>	<b>39</b>
<b>5. RAZISKOVALNI PROBLEM .....</b>	<b>47</b>
<b>6. PODATKI.....</b>	<b>52</b>
6.1 OPIS ZBIRANJA PODATKOV .....	52
6.2 OSNOVNE STATISTIKE VZORCA .....	53
<b>7. METODOLOGIJA IN REZULTATI .....</b>	<b>58</b>
7.1 UPORABLJENE METODE .....	58
7.2 OPERACIONALIZACIJA .....	61
7.2.1 Izobrazba .....	61
7.2.2 Dnevno pogovarjanje po mobilnem telefonu (pogovarjaMIN).....	61
7.2.3 Dnevna poraba za ostale aktivnosti na mobilnem telefonu (ostaleaktivnostiMIN).....	62
7.2.4 Dnevna uporaba mobilnega telefona (MTdnevno).....	63
7.2.5 Zasvojenost .....	64
7.2.6 Skupine uporabnikov mobilnega telefona.....	65
7.2.7 Osebnost .....	72
<b>8. REZULTATI IN INTERPRETACIJA .....</b>	<b>77</b>
8.1 ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM .....	77
8.2 SPOL.....	81
8.3 STAROST .....	84
8.4 ZAČETEK UPORABE .....	85
8.5 NEGATIVNI UČINKI MOBILNEGA TELEFONA.....	88
8.6 OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI IN ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM.....	90
<b>9. ZAKLJUČEK.....</b>	<b>97</b>
<b>10. LITERATURA.....</b>	<b>101</b>

## KAZALO TABEL

Tabela 7.1: Opisne statistike spremenljivk, ki določajo čas dnevnega pogovarjanja po mobilnem telefonu.	62
Tabela 7.2: Opisne statistike spremenljivk, ki določajo čas za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom.	63
Tabela 7.3: Opisne statistike spremenljivke MTdnevno.	63
Tabela 7.4: Opisne statistike indikatorjev za spremenljivko <i>zasvojenost</i> .	64
Tabela 7.5: Pearsonovi koeficienti korelacije med indikatorji spremenljivke <i>zasvojenost</i> .	64
Tabela 7.6: Crombach alpha generirane spremenljivke <i>zasvojenost</i> .	65
Tabela 7.7: Povprečja skupin na posameznem indikatorju.	66
Tabela 7.8: Delež posamezne skupine med uporabniki mobilne telefonije.	67
Tabela 7.9: Značilnosti posamezne skupine uporabnikov glede nekaterih storitev in karakteristik mobilne telefonije (n=537).	68
Tabela 7.10: Starost skupin uporabnikov mobilnega telefona.	69
Tabela 7.11: Spol skupin uporabnikov mobilnega telefona.	70
Tabela 7.12: Družbene značilnosti uporabnikov mobilnega telefona.	70
Tabela 7.13: Povprečja indikatorjev po skupinah (n=511).	73
Tabela 7.14: Starost in izobrazba osebnostnih skupin.	74
Tabela 7.15: Skupine osebnosti in spol.	75
Tabela 7.16: Zadovoljstvo posamezne skupine z življenjem, zdravjem, finančnim stanjem in stanovanjem/hišo, v kateri živijo (n=537).	76
Tabela 8.1: Zasvojenost ter občutek zasvojenosti z mobilnim telefonom skupin uporabnikov mobilnega telefona (n=535).	78
Tabela 8.2: Povezanost med spremenljivko zasvojenost in spremenljivkami uporabe mobilnega telefona.	79
Tabela 8.3: Uporaba mobilnega telefona skupin uporabnikov mobilnega telefona.	79
Tabela 8.4: Spol treh skupin uporabnikov mobilnega telefona (n=537).	81
Tabela 8.5: Zasvojenost moških in žensk glede na generirano spremenljivko zasvojenost z mobilnim telefonom.	82

Tabela 8.6: Starost po skupinah uporabnikov mobilnega telefona.	84
Tabela 8.7: Povezanost spremenljivk zasvojenost z mobilnim telefonom in starost.	85
Tabela 8.8: Pearsonov koeficient korelacije med spremenljivkama zasvojenost z mobilnim telefonom ter začetekUP.	87
Tabela 8.9: Preverjanje hipoteze: abstinenčna kriza glede na skupino uporabnikov mobilne telefonije (n=534).	88
Tabela 8.10: Skupine uporabnikov mobilnega telefona ter njihova (ne)uporaba kompleta za prostoročno telefoniranje in njihovo mnenje o nevarnosti sevanja mobilnih telefonov.	89
Tabela 8.11: Dnevna uporaba mobilnega telefona osebnostnih skupin (n=537).	91
Tabela 8.12: Primerjava med generirano spremenljivko <i>zasvojenost z mobilnim telefonom</i> ter spremenljivko <i>ZASVOJEN</i> .	92
Tabela 8.13: Porazdelitev osebnostnih skupin glede na uporabo mobilnega telefona.	93
Tabela 8.14: Zasvojenost osebnostnih skupin glede na posamezni indikator ter glede na generirano spremenljivko <i>zasvojenost</i> .	94

## KAZALO SLIK

Slika 7.1: Povprečja na indikatorjih po skupinah uporabnikov mobilnega telefona.	67
Slika 7.2: Igranje iger na mobilnem telefonu posamezne skupine uporabnikov.	72
Slika 7.3: Povprečja na indikatorjih po osebnostnih skupinah.	74
Slika 8.1: Uporaba mobilnega telefona v primeru, ko ne vedo točno, kaj bi počeli.	81
Slika 8.2: Razlika med moškimi in ženskami glede na njihovo dnevno uporabo mobilnega telefona ter glede na pripadnost uporabniški skupini.	83
Slika 8.3: Povprečna starost različnih skupin uporabnikov mobilnega telefona.	84
Slika 8.4: Občutek odrezanosti od sveta glede na začetek uporabe mobilnega telefona.	86
Slika 8.5: Občutek odrezanosti od sveta glede na starost uporabnikov.	86
Slika 8.6: Občutek zasvojenosti glede na začetek uporabe mobilnega telefona.	87
Slika 8.7: Dnevna uporaba mobilnega telefona osebnostnih skupin.	91
Slika 8.8: Porazdelitev osebnostnih skupin glede na uporabo mobilnega telefona. 0% pomeni povprečno vrednost oziroma zastopanost, pozitivna lestvica pomeni nadpovprečne vrednosti, negativna pa podpovprečne.	93



## 1. Uvod

Razvoj informacijsko-komunikacijske tehnologije je povezan z mnogimi protislovji. Daje nam več svobode, a hkrati povzroča nove odvisnosti, nudi nadzor, vendar povzroča tudi zmedo, rešuje stare probleme in povzroča nove, ustvarja več časa, a hkrati ga tudi jemlje. Tudi razvoj mobilne tehnologije je primer razvoja, ki s seboj prinaša tako tveganja kot tudi nove možnosti.

V diplomskem delu se bomo osredotočili predvsem na določene negativne posledice in tveganja uporabe mobilnega telefona. Preučevali bomo namreč zasvojenost z mobilnim telefonom ter iskali spremenljivke, ki so z omenjenim pojavom povezane.

V Sloveniji se je mobilna telefonija močno razširila, število uporabnikov je od leta 1998 naprej močno naraščalo vse do leta 2004, ko trg mobilne telefonije postane zasičen, saj ima mobilni telefon že skoraj vsak posameznik oziroma po podatkih raziskave RIS skoraj 90% respondentov v starosti 10–75 let (Vehovar, Lavtar, 2005).

V diplomski nalogi si bomo ogledali področje mobilne telefonije. Predstavili bomo razširjenost mobilne telefonije, uporabo med mladostniki ter tudi družbene in psihološke vplive, ki jih ima uporaba mobilnega telefona na posameznika.

Nadaljevali bomo s splošnejšo obravnavo koncepta zasvojenosti ter predstavili temeljne značilnosti zasvojenih. Ogleдали si bomo tudi tehnološko zasvojenost, saj bi lahko tudi zasvojenost z mobilnim telefonom uvrstili v to kategorijo.

Sledi pregled raziskave o problematični uporabi mobilnega telefona ter merske lestvice, ki je bila uporabljena za merjenje le-te.

V jedru naloge bomo na podlagi podatkov ankete RIS-IKT (Vehovar et al., 2005) najprej generirali spremenljivke, kot so npr. zasvojenost z mobilnim telefonom ter

uporaba mobilnega telefona, nato pa z njimi preverjali hipoteze, ki jih postavimo in utemeljimo v prvem delu naloge.

V zaključku še enkrat povzamemo vse bistvene ugotovitve, jih primerjamo z drugimi rezultati ter navajamo nekatere omejitve, s katerimi se med raziskavo soočimo. Podamo tudi predloge za nadaljnje raziskovanje na področju zasvojenosti z mobilno telefonijo.

## **2. Mobilna telefonija**

Mobilna telefonija spada med informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, zato v nadaljevanju najprej nekaj besed o tem.

### **2.1 Informacijsko komunikacijska tehnologija**

Vse bolj razširjena uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) v veliki meri vpliva na družbeno življenje, saj do določene mere spreminja posameznikove navade, običaje, prakse in komunikacijsko obnašanje. Informacijsko-komunikacijska tehnologija ljudem omogoča, da komunicirajo, pridobivajo informacije ter se poslužujejo oddaljenih storitev na hitrejši in lažji način, brez časovnih in prostorskih omejitev.

Tudi mobilni telefon spada v kategorijo informacijsko-komunikacijske tehnologije in veliko prispeva k spremembam obnašanja in navad njegovih uporabnikov. Mobilni telefon je namreč naprava, preko katere lahko posameznik v praktično kateremkoli trenutku doseže oziroma pokliče osebo, ki jo v danem trenutku potrebuje. Je majhna naprava, ki se jo lahko nosi v žepu in je že postala nepogrešljivi pripomoček marsikaterega uporabnika, saj so nekateri od nje postali tudi odvisni. Prav ta problem bomo obravnavali v diplomski nalogi, ko bomo skušali poiskati razloge, zakaj se odvisnost od mobilnega telefona sploh pojavlja, kdo so odvisniki od le-tega ter kaj vpliva na zasvojenost z mobilnim telefonom. Vprašanje je namreč zelo aktualno, saj skoraj polovica respondentov raziskave, ki jo uporabljamo v našem primeru, trdi, da bi se brez mobilnega telefona počutili odrezane od sveta.

## 2.2 Razširjenost mobilne telefonije

Mobilna telefonija se z izjemno hitrostjo razvija vse od 80-ih let naprej, v zadnjih 10–15 letih pa je mobilna telefonija doživela pravo ekspanzijo. V desetih letih, od leta 1990 do leta 2000, se je število uporabnikov mobilne telefonije povzpelo iz 7,5 na 490 milijonov uporabnikov na svetu (Burgess, 2004). Leta 2003 je bil v povprečju naročnik mobilnih storitev vsak peti ali šesti človek na svetu, tako da je število naročnikov mobilne telefonije tudi že preraslo število naročnikov fiksnih telefonov. Tretjina uporabnikov mobilnih telefonov je razporejena v Evropi, skoraj 40% v Aziji, malo manj kot četrtina pa v Ameriki. Približno 3% vseh uporabnikov mobilne telefonije se nahaja v Afriki, 1% pa v Oceaniji (Ling, 2004).

Najvišja je penetracija mobilnih telefonov v Evropi, saj znaša okoli 50%, kar pomeni, da ima mobilni telefon vsaka druga oseba. V letu 2002 ima kar 24 držav v Evropi penetracijo mobilnih telefonov višjo od 90%, nadaljnjih 13 pa ima stopnjo višjo od 75%. Gre večinoma za zahodnoevropske države (Ling, 2004). S koncem prvega četrletja 2006 je že 30 držav na svetu preseгло penetracijo 100%, kar pomeni, da je v teh državah več priključkov mobilne telefonije, kot pa je prebivalcev samih, oziroma, da imajo nekateri ljudje po več mobilnih priključkov (Wallace, 2006).

V večini držav razvitega sveta ima v letu 2003 že skoraj vsak posameznik svoj mobilni telefon, zanimivo pa je, da mobilna telefonija trg v ZDA in Kanadi osvaja počasneje kot v drugih bogatih državah (The Economist, 2005). Širi se tudi že tretja generacija mobilne telefonije, saj je v 60-ih državah po svetu razpoložljivih skoraj 100 komercialnih EDGE omrežij, baza uporabnikov UMTS pa je septembra 2005 dosegla 50 milijonov uporabnikov.

V Sloveniji ima svoj mobilni telefon 87,8% respondentov v starosti 10–75 let (Vehovar, Lavtar, 2005). Če pa upoštevamo vse uporabnike, ugotovimo, da že več kot 90% vseh prebivalcev Slovenije uporablja mobilni telefon, tudi če nimajo lastnega.

Mobilni telefoni so postali zelo intimno povezani s posameznikovo identiteto, saj se ljudje zanašajo na svoje mobilne telefone, vidijo jih kot nepogrešljiv pripomoček, kot del njih samih. Nobena druga naprava se še ni tako široko in hitro zasidrila v družbo, da bi povzročila spremembe življenjskega stila, prav tako noben drug prenosni medij ni tako pogosto uporabljen. Mobilni telefon je vkopan v družbo in vsekakor postaja del kulture modernih družb. Naprava nudi oporo, brez nje pa se ljudje počutijo, kot da so ostali brez desne roke. Do sedaj noben drug medij še ni bil tako oseben, postal je potreba, del naših teles in zato nas samih (Hulme, Peters, 2001).

Mobilni telefon je zelo osebna stvar, ponavadi ga nosimo tako blizu kot obleko. Je tudi del življenjskega stila. Njegova bližina je podobna telesni funkciji, njegova odstranitev pa je asociirana z izgubo telesnega uda. V tem pogledu lahko rečemo, da bi morali mobilni telefon dojemati kot telesno funkcijo in ne več kot zgolj tehnologijo (Hulme, Peters, 2001).

Mobilni telefon je torej postal nepogrešljiv človekov pripomoček, brez katerega si mnogi ne znajo več predstavljati življenja. Zanimivo je tudi, da se je aparat zelo hitro in na široko vsidral v življenja ljudi. V nadaljevanju si bomo ogledali, kaj je povzročilo tako široko uporabo. Posebno kritična populacija uporabnikov so mladi, zato si bomo uporabo med mladostniki ogledali v posebnem podpoglavju.

### **2.3 Razširjenost mobilne telefonije med mladostniki**

Mobilni telefon je med mladostniki postal nujen in naraven element njihovega vsakdanjega življenja. Z njim organizirajo dnevne aktivnosti ter poglobljajo družbene vezi. Uporaba mobilnega telefona med mladostniki pa se v prenekateri značilnosti razlikuje od uporabe med odraslimi. Predvsem so aktivnosti, kot so razširjena uporaba tekstovnega sporočanja, klicanja in igranja iger na mobilnem telefonu, pomembne sestavine v najstniški mobilni kulturi (Kasesniemi, Rautiainen v Oksman, Rautiainen, 2002).

Oksman in Rautiainen (2002) poudarjata, da mobilni telefon deluje kot komunikacijska naprava z mnogimi funkcijami, prav tako pa je uporaben za samoorganizacijo (alarm, koledar). Tudi najstniki uporabljajo mobilnike predvsem za organizacijo vsakdanjega življenja ter za vzdrževanje družbenih vezi.

Najstniki mobilne telefone uporabljajo tudi za komunikacijo z družino. Najbolj običajni tovrstni pogovor je dogovarjanje o prostočasnih aktivnostih ter pogajanje o uri, do katere lahko ostanejo zunaj. V komunikaciji znotraj družine je skrb za ostale zelo pogost razlog komunikacije, mobilni telefon pa je izredno priročen pripomoček, ki omogoča takojšen stik s članom družine. Prav tako je mobilni telefon postal pomemben element v formiranju prvih ljubezenskih vezi z nasprotnim spolom, saj najstniki smatrajo tekstovno sporočilo kot odlični komunikacijski posrednik (Oksman, Rautiainen, 2002).

Lorente govori o več tipih obnašanj, ki naj bi se pojavljali v različnih obdobjih najstnikov. Najmlajši začnejo z igrami na mobilnem telefonu, ko malce odrastejo, začnejo pošiljati SMS sporočila, najkasneje pa začnejo uporabljati glasovno komunikacijo. Obstajajo tudi razlike med spoloma: dekleta se več kot dečki pogovarjajo, dečki pa več pošiljajo SMS sporočila; dekleta komunicirajo bolj čustveno, dečki pa preko mobilnega telefona na splošno bolj načrtujejo in urejajo vsakdanje aktivnosti (Lorente, 2002).

Tudi Lorente opaza prilegajočo se komponento mobilnega telefona ter pomembnost aparata s strani ustvarjanja in vzdrževanja skupine prijateljev. Pravi, da uspeh mobilne telefonije ne bi mogli razložiti brez močne želje po skupinski pripadnosti, pa tudi ne brez splošnega svetovnega kulturnega pogleda, sestavljenega iz prepričanj, norm, obnašanj in občutkov. Italijanski avtorji omenjajo »virtualno bratstvo« (»virtual brotherhood«), ki je oznaka za mladostnike, večinoma edince ali pa z največ enim bratom ali sestro iz današnjih majhnih nuklearnih evropskih družin, ki brezupno iščejo lajšanje za osamljenost, ki jo občutijo doma ter uporabljajo mobilni telefon

zaradi občutja, ki jim ga le-ta ustvarja. S pogovori s prijatelji preko mobilnega telefona čutijo, kot da imajo brate in sestre, ki ne živijo doma.

Pomemben vzrok za ekspanzijo mobilne telefonije med mladostniki je tudi starševska skrb za njihove otroke. Starši so namreč ugotovili, da lahko preko mobilnega telefona dobro in uspešno nadzorujejo svoje otroke. Mobilni telefon v tem primeru služi kot nekakšna digitalna ključavnica, skozi katero lahko kadarkoli »pokukajo«, kaj počne njihov otrok. Na drugi strani pa imamo otroke, ki so ugotovili, da je mobilni telefon zelo primeren za oddaljevanje od starševskega nadzora, za iskanje svobode, zato več časa preživijo s prijatelji kot pa z družino. Uporaba mobilnega telefona s strani staršev in njihovih otrok je torej paradoksalni pojav, saj gre na eni strani za nadzorovanje, na drugi pa za večjo svobodo, pripomore tako k vzdrževanju družinskih vezi kot tudi k njihovem rušenju (Lorente, 2002).

Ling navaja, da ima mobilni telefon pomemben vpliv pri definiranju mladostnikove identitete. Najstniki namreč hočejo ustvariti identiteto, ki je ločena od tiste, s katero se prikazujejo pred starši. To pa je ena izmed glavnih značilnosti dobe adolescence v današnji družbi. Mobilni telefon ima velik pomen tudi kot mobilizator adolescentov. Iz pripomočka za dečke se je mobilni telefon spremenil v orodje za družbeno povezovanje pri dekletih. Razlog za to pa naj bi bila ženska verbalna in lingvistična sposobnost, ki pomeni, da so ženske za mobilno komunikacijo tudi naravno boljše »kvalificirane«. Splošnejši sociološki kontekst torej pomaga pojasniti intenzivno posvojitev mobilnih telefonov s strani adolescentnih deklet (Ling, 2002b).

V nadaljevanju sledi še nekaj ugotovitev avtorja Linga, ki proučuje uporabo mobilne telefonije na Norveškem.

Ling (2002b) navaja, da imajo adolescenti štiri skupne značilnosti glede uporabe mobilnega telefona, in sicer: 1) visoka stopnja lastništva, 2) spolno določen način uporabe, 3) personalizacija ter 4) tekstovno sporočanje. Poleg tega tudi ugotavlja, da je mobilni telefon za adolescente postal nekakšna ikona. Ravno med najstniki ima

naprava oziroma določeni model telefona pomembno kulturno vlogo. Pravi, da najstniki veliko bolj kot ostali uporabljajo tekstovno sporočanje, nalaganje slik in tonov zvonjenja ter tako glede na svoje želje in preference posebej aparat. Vse to je bistveno bolj značilno za najstnike (Ling omenjeno ugotavlja za norveško populacijo) kot za ostale skupine uporabnikov (Ling, 2002b).

V naši raziskavi proučujemo zasvojenost z mobilnim telefonom, zato bomo preverili, ali se stopnja zasvojenosti z mobilnim telefonom med mladostniki razlikuje od stopnje zasvojenosti med ostalimi uporabniki. Glede na zgoraj opisane argumente predvidevamo, da je odgovor pritrdilen.

## **2.4 Vpliv mobilnega telefona na družbeno življenje**

Zakaj ljudje uporabljamo mobilne telefone? Najpogostejši razlog je njihova priročnost in funkcionalnost. Rosen (2004) npr. navaja, da na Slovaškem ljudje mobilne telefone pogosto uporabljajo za daljinsko vklopjanje peči, preden se vrnejo domov. Na Norveškem lahko z uporabo mobilnega tekstovnega sporočanja 1,5 milijona ljudi potrdi svoja davčna vračila. V Veliki Britaniji podjetja uporabljajo daljinski dostop do števcov ali zbirajo diagnostične informacije. Gradbeni delavci, ki delajo na gradbišču, lahko pošiljajo slike stanja svojim naročnikom, ki tam niso prisotni. Mobilni telefoni so zelo koristni, saj se preko njih dogovarjamo o sestankih, lociramo prijatelje, prekontroliramo glasovna sporočila ali pa enostavno preverimo, kaj se dogaja v službi (Rosen, 2004).

Ling (2004) pravi, da je največji prispevek mobilnega telefona na družbeno življenje njegova koordinacijska lastnost, saj povečuje možnost usklajevanja aktivnosti. Prav tako sta pomembni lastnosti z družbenega vidika, da nam daje občutek varnosti in je postal pomemben element v pogajanjih za »svobodo« med najstniki in starši.

Mobilni telefon je idealno orodje za vzdrževanje prijateljstev in usklajevanje vsakodnevnih obveznosti. Pomembna lastnost mobilnega telefona je tudi, da je zelo



uporaben za vzdrževanje mreže družbenih interakcij, ki ljudi združuje. Postal je tudi naprava, preko katere si ljudje pošiljajo šale in različna nepomembna sporočila, ki posamezniku omogočajo utrjevanje prijateljskih vezi (Ling, 2002a).

S strani posameznika mobilni telefoni omogočajo povečevanje števila možnih komunikacijskih partnerjev, dosegljivih kadarkoli in kjerkoli, omogočajo posameznikovo oddaljevanje od trenutnih, prisotnih interakcij s preusmerjanjem pozornosti na oddaljene partnerje. Prav tako lahko z njegovo pomočjo širimo obrobne družbene interakcije z vzdrževanjem šibkih vezi z ljudmi, ki jih nismo pripravljeni srečati. Predstavlja zaščito pred novimi in nepričakovanimi kontakti, saj omogoča »igranje« nedosegljivosti, na drugi strani pa omogoča vzdrževanje vsakodnevnih odnosov s prijatelji.

Mobilni telefon se uporablja za vzdrževanje stikov med ljudmi ne glede na posameznikovo premikanje in gibanje po prostoru. Omogoča kombinacijo različnih vlog, ki bi drugače zahtevale posameznikovo prisotnost na različnih mestih ob istem času. Prav tako lahko uporabnik z njegovo pomočjo hitro prehaja med različnimi (ter ponavadi hkrati tudi ločenimi) vlogami (npr. starš - sodelavec) in situacijskimi okoliščinami, zato jih lahko preudarno ločuje in med njimi kombinira. Omogoča prevzemanje mejnih vlog v kateremkoli družbenem sistemu; na primer z namenom pridobivanja informacij o zunanjem okolju ali z namenom sodelovanja v procesu zunanje interakcije in prilagajanja. Ljudje ga uporabljajo tudi za zapolnitev čakalnih časovnih obdobij oziroma dolgočasje z vzpostavljanjem interakcij v tem času. Prav tako omogoča zmanjšano zanašanje na samega sebe in na svoje notranje razsodbe, saj omogoča hiter in neposreden nasvet od ljudi, ki jih pokličemo po mobilnem telefonu v času nezanesljivosti. Omogoča zasedanje zelo razpršenih vlog, ki zahtevajo trajno pripravljenost in dosegljivost. Konec koncev omogoča tudi bolj spontano življenje, brez točno določenih dnevnih urnikov, kajti z nekaj klici hitro in brez težav prestavimo sestanke in snidenja (Geser, 2004).

Mobilni telefon ima torej mnogo uporabnih lastnosti ter se koristno uporablja tako v zasebnem kot tudi profesionalnem oziroma poslovnem življenju. Zgoraj naštetih so le najpogostejši primeri uporabe, veliko pa je tudi takšnih, katerih nismo omenjali, kar pa ne pomeni, da ne obstajajo. Vsi ti razlogi pojasnjujejo široko uporabo mobilnega telefona ter njegovo nepogrešljivost v vsakdanjem življenju ter so hkrati tudi možna pojasnila, ki opravičujejo zasvojenost z mobilnim telefonom.

## **2.5 Psihološki vplivi mobilnega telefona**

Moderna informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) prinaša možnost hitre in neposredne interakcije med njenimi uporabniki ter daje dostop do ogromnih količin informacij. Z njeno uporabo smo lahko dosegljivi kadarkoli in kjerkoli, zaradi česar vse pogosteje prihaja do prekrivanja zasebnega in poslovnega življenja, kar pa lahko povzroča tudi psihološki stres.

Kvantiteta kot tudi kvaliteta uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije je lahko navidezno povezana tako s fizičnim kot tudi s psihičnim zdravjem. Bradley opozarja, da je uporaba IKT vse bolj razširjena tako med prostočasnim in sprostivnim kot tudi med delovnim časom. Prav zaradi tega je pomembno identificirati tvegane in zdravstvene faktorje v povezavi z IKT, da bi lahko s preventivnimi in posredovalnimi ukrepi te faktorje omilili. Gre tako za fizične kot psihične faktorje. Študija, ki je raziskovala vplive IKT na posameznika, je ugotovila, da ima lahko uporaba IKT vpliv tudi na psihološko zdravje. Visoka stopnja uporabe računalnikov in mobilnih telefonov je bila povezana s povečanim tveganjem dolgotrajnega stresa ter pri ženskah tudi z depresijo. Raziskovalci pravijo, da ne morejo potrditi te vzročne povezanosti, vendar pa so vseeno ugotovili, da je pomembna tako količinska izpostavljenost kot tudi kvaliteta izpostavljenosti IKT, saj iz tega izhajajo različni tipi uporabe, ki vodijo k različnim posledicam (Bradley, 2000).

Lasen (2004) pravi, da so mobilni telefoni postali emocionalne tehnologije. So objekti, ki posredujejo izražanje, razkrivanje, doživljanje in komunikacijo občutkov in čustev. Uporabniki so s svojim mobilnim telefonom v čustvenem razmerju in se počutijo povezane z njim. Delno je razlog za to notranji čustveni karakter človeške komunikacije, delno pa tudi bližina mobilnega telefona in telesa. Čustvena navezanost je tudi posledica personaliziranih mobilnih aparatov ter storitev.

Jane Vincent (v Lasen, 2004) je v svoji raziskavi ugotovila, da so ljudje na svoje mobilne telefone bistveno bolj čustveno navezani kot na druge tehnološke naprave. Uporabo mobilnega telefona pojasnjuje s čustvi, kot so panika, potreba, želja in strah. Jauréguiberry (v Lasen, 2004) prav tako poudarja zapleten odnos med mobilnimi telefoni in strahom. Mobilni telefoni zmanjšujejo stres ob tesnih časovnih omejitvah in načrtih, saj dovoljujejo prilagajanje, hkrati pa vzbujajo novo obliko strahu v primerih, kadar uporabniki niso povezani oziroma dosegljivi: *»Sem zamudil kaj pomembnega?«, »Me je kdo poskušal kontaktirati?«* (Lasen, 2004).

Lasen (2004) pravi, da so mobilni telefoni posredniki čustvenih komunikacij in izmenjav, prav tako pa prispevajo k spreminjanju načinov izražanja čustev. Uporabniki mobilnih telefonov ustvarjajo priložnosti za vzbujanje čustev, na primer ob branju ali pisanju SMS sporočil.

Prisotnost mobilnega telefona v vsakdanjem življenju prispeva tudi k razvoju posameznikovih družbenih spretnosti ter emocionalnega obnašanja. Njihova uporaba uteleša ponovno definiranje družbenih norm o javnem izražanju čustev ali o spoprijemanju s potencialno sramotnimi situacijami. Mobilni telefoni pomagajo izražati, obenem pa tudi kontrolirati čustva. Predstavljajo dodatni kanal izkazovanja trenutnih čustev ter ljudem dovoljujejo stvari, ki so v osebni (face to face) komunikaciji težje izvedljive. Omogočajo tudi izvajanje čustveno nabitih situacij, kot je na primer prekinjanje zveze oziroma razmerja (Lasen, 2004).

Mobilni telefoni in njihova obljuba večnega kontakta in trajne dosegljivosti zagotavljajo nenehno obnavljanje stikov. Po drugi strani pa se uporabniki mobilnih telefonov soočajo tudi z mučnimi situacijami, kjer kontakti in razmerja niso samoumevni: »Zakaj nisem dobil nobenega sporočila?«, »Zakaj me ni poklical/a nazaj?« (Lasen, 2004).

Ljudje so navezani na vsebino, ki je shranjena v mobilnem telefonu, kot so na primer SMS-ji, slike, video posnetki, telefonske številke. Vrednost naprave se povečuje sorazmerno s čustveno navezanostjo na shranjeno vsebino in informacije. Občutki in reakcije ljudi ob izgubi ali kraji mobilnega telefona razkrivajo pomembnost te naprave za posameznika. Bes, žalost, stiska in frustracije, ki jih oškodovanec doživi ob izgubi, so bistveno večje kot pa cena ali sitnosti, ki se pojavijo zaradi izgube. Občutki nezmožnosti klicanja ob potrebi po klicanju so neznosni, ljudje postanejo nesrečni in še bolj pogrešajo telefon. Možnost biti dosegljiv je tako pomembna, da izguba povzroči močne občutke, kot je na primer panika ob izgubi telefona, ali pa jeza na operaterja, ko omrežje ni dosegljivo (Lasen, 2004).

Uporabniki mobilnih telefonov lahko, kot navajamo v zgornjih odstavkih, postanejo psihično močno navezani na svoje mobilne telefone ter jih uporabljajo kot pomoč za reševanje različnih psiholoških težav. Nam pa to predstavlja še dodaten argument za pojasnjevanje zasvojenosti z mobilnim telefonom.

### **3. Zasvojenost**

Ob besedi zasvojenost ponavadi najprej pomislimo na zasvojenost z mamili in alkoholom, vendar pa obstajajo tudi mnoge druge oblike. O teh ne slišimo tako pogosto ter se o njih tudi ne razpravlja v tolikšni meri, pa čeprav so prav tako pomembne in se pogosto pojavljajo. Nekatere izmed njih bomo obravnavali tudi v naslednjih podpoglavjih.

O zasvojenosti večinoma povzemamo po avtorici Sanji Rozman (2000) (ob izjemah so avtorji navedeni), ki gleda na zasvojenost razmeroma široko in se ne omejuje le na zasvojenost z mamili in alkoholom, ki sta sicer najbolj izpostavljeni obliki zasvojenosti. V nadaljevanju se bomo namreč bolj osredotočili na drugačno obliko zasvojenosti, kjer zasvojeni ni odvisen od kemičnih substanc, saj nas zanima predvsem družbeni in tehnološki vidik zasvojenosti.

#### **3.1 Koncept zasvojenosti**

Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, za katerega on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno – odtegnitveno reakcijo. Takšno vedenje se na prvi pogled zdi nelogično, saj mislimo, da se ljudje navadno vedejo tako, kot mislijo, da je zanje najbolj prav. Da bi razumeli zasvojenega, moramo vedeti, da nekatere kemične snovi in določena vedenja povzročajo spremembo stanja zavesti. Mamila in alkohol so tipičen primer sredstev, s katerimi se zasvojeni lahko omamijo. Mogoče pa se je omamiti tudi brez kemičnih snovi, s postopki, rituali, psihičnimi manevri ali pa s snovmi, ki same po sebi nimajo farmakološkega učinka na zavest (kot na primer sladkor, čokolada). Pod njihovim vplivom zasvojeni ne čutijo več bolečine, tesnobe, strahu, negotovosti, manjvrednosti. 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. Za omamljanje ljudje zlorablajo naslednje postopke:

- Uživanje mamil in alkohola;
- Uživanje pretiranih količin hrane ali zlorabljanje shujševalnih diet;
- Razna spolna vedenja, v razponu od sanjarjenja pa vse do spolnega nasilja;
- Nekreativno delo;
- Delo;
- Sanjarjenje ob podpori osladnih televizijskih nadaljevanj in plehke literature;
- Igranje na srečo za denar, od igralnih avtomatov, kart, rulete, loterije;
- Igranje in uporaba računalnika in interneta;
- Obsedenost z adrenalinom – skrajni alpinizem, nora vožnja z avtomobilom, bungie-jumping, kraja po trgovinah, odnos z nasilnimi in nevarnimi ljudmi;
- Obsedeno telovadenje in obsedenost s tekom, ki nima rekreativne, temveč stremuško tekmovalno vlogo.

Glede na to, da se zasvojenec omamlja tako s kemičnimi kot nekemičnimi snovmi, pa tudi z različnimi postopki, rituali in vedenji, lahko pričakujemo tudi zasvojenost z mobilnim telefonom oziroma zasvojenost z njegovo uporabo. Takšno obliko zasvojenosti lahko uvrstimo v skupino zasvojenosti, pri katerih ljudje za omamljenja uporabljajo igre na igralnih avtomatih ali pa uporabo računalnika, oz. kjer je predmet zasvojenosti določeno vedenje posameznika.

Garett (2002) govori o procesu, ko človek postaja zasvojen, v katerem gre za psihološki in obnašanski sindrom, ki se izraža pri posamezniku zaradi določene substance ali procesa, vendar pa kljub temu obstajajo podobnosti med zasvojenimi posamezniki, ne glede na posebne okoliščine in različne tipe zasvojenosti. Garrett zasvojenca deli na:

1. zasvojene s substanco, snovjo, kamor spadajo alkohol in droge.
2. zasvojene s procesom, kot je na primer hranjenje, spolnost, hazardiranje, delo, zapravljanje.

Po Garettovi definiciji bi lahko zasvojene z mobilnim telefonom uvrstili v drugo skupino zasvojenцев, torej zasvojene s procesom – v našem primeru gre za uporabo mobilnega telefona.

Rozmanova (2000) pravi, da se sprva ljudje omamljajo le občasno, čemur ne moremo reči zasvojenost, ampak škodljiva raba oziroma zloraba postopkov za omamljanje. Za zasvojenost kot bolezen pa je značilno to, da je zasvojeni že večkrat poskusil opustiti škodljivo vedenje, vendar je vedno znova popustil notranjim psihičnim pritiskom in se vnovič omamil. Zasvojenost je kronična bolezen in potrebno je več let ali celo desetletij, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki, ponavljajoča se zloraba sredstva za omamljanje je le eden od njih. Če zasvojeni ne dobi pravočasno svoje »doze« mamila, doživi odtegnitveno oziroma abstinenčno reakcijo. To je zelo mučno telesno in psihično odzivanje, ki traja navadno nekaj dni. Vendar potem, ko odtegnitvena reakcija izzveni, zasvojeni še ni ozdravljen.

Če bomo zasvojenost z mobilnim telefonom zaznali tudi v našem primeru, lahko pričakujemo, da bodo bolj verjetno zasvojeni tisti uporabniki, ki že več let uporabljajo mobilni telefon. O pojavu abstinenčne krize pa lahko posredno sklepamo na podlagi merjene spremenljivke: *»Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.«* Predpostavka je, da se bodo tisti uporabniki, ki telefon uporabljajo že dalj časa, bolj strinjali s to trditvijo, saj stopnja strinjanja z omenjeno trditvijo kaže, kako močna bi bila njihova t.i. abstinenčna reakcija, če bi ostali brez mobilnega telefona. Predpostavljamo, da se bodo bolj zasvojeni z mobilnim telefonom s to trditvijo bolj strinjali kot pa ostali uporabniki mobilnih telefonov.

Rozmanova (2000) navaja, da je zasvojenost v jedru le ena bolezen z mnogo oblikami, te pa lahko prehajajo ena v drugo. Razlike obstajajo zaradi uporabe različnih drog in postopkov, toda veliko več je skupnih faktorjev. Vsi zasvojeni se morajo omamiti v rednih časovnih presledkih, sicer jim grozi odtegnitvena reakcija. Omamo lahko

povzročijo s kemičnimi sredstvi, vendar to ni nujno. Vsi ljudje imamo v svojem življenju vgrajen sistem za omamljanje, ki v določenih okoliščinah sproži izločanje morfiju podobnih snovi – endorfinov. Te snovi povzročajo otoplitev telesne in duševne bolečine ter omamo. Ponavadi ta sistem »vključijo« boleči dražljaji ali stres, lahko pa se ga naučimo sprožati tudi z drugačnimi dražljaji. Tistim, ki za omamo ne zlorablajo kemične snovi, ampak so se naučili sprožiti posebno stanje zavesti s psihičnim manevrom, je še težje obvladovati zasvojenost, saj nosijo svoje mamilo vedno s seboj. Pomembno pa je vedeti, da zasvojenost ni maščevanje ali kazen za škodljivo vedenje, ampak je ozdravljiva bolezen. V nadaljevanju sledi pregled temeljnih značilnosti zasvojenih ljudi.

## **3.2 Temeljne značilnosti zasvojenih**

Glavne značilnosti zasvojenih ljudi so naslednje:

- Škodljivo vedenje, omamljanje;
- Ponavljanja in povečevanje odmerka;
- Zasvojeni doživljajo skrajne vzpone in padce razpoloženja;
- Kompulzivnost;
- Abstinenčna reakcija.

### **3.2.1 Škodljivo vedenje, omamljanje**

Temeljno dogajanje v vsaki zasvojenosti je spremenjeno stanje zavesti, imenovano omama ali opoj. Beseda omama nam da misliti, da gre za nekakšno zamegljeno stanje zavesti, ko je človek bolj osredotočen na svoj notranji svet in je bolj malo v stiku z zunanjo resničnostjo. Angleški izraz za isti pojav, »high« oziroma omamljen, pa nasprotno pomeni vzburjeno stanje, ki ga včasih opisujemo kot širjenje zavesti. Spremenjenemu stanju zavesti včasih rečemo tudi trans, to pa pomeni stanje poglobljenosti v notranji svet, skoraj brez stika z resničnostjo zunanjega sveta.



Spremenjena stanja zavesti so normalen pojav in niso škodljiva, kadar so del človekovega odzivanja na življenje. Zasvojeni pa zlorablajo to sposobnost svojega uma, da se lahko skrajno osredotočijo na neki dražljaj zato, da zatrejo boleče doživljanje samega sebe. To jim omogoča, da lahko zdržijo v okoliščinah, ki so zanje škodljive, hkrati pa s tem tudi prenesejo bolečino v vse njihove odnose, ki temeljijo na ljubezni in čutenju bližine.

Rozmanova zasvojenost definira kot ponavljajoče se škodljivo vedenje. Škoda je lahko telesna in je posledica strupenega delovanja mamila na telo. Vendar je škoda, zaznana na telesu, lahko tudi posledica kronične stresne situacije, zato tudi zasvojeni pogosto obolevajo za boleznimi, povezanimi s stresom. Poleg telesnih bolezni pa povzroča zasvojenost tudi spremembe vedenja: objestnost, agresivnost, nihanje razpoloženja, neupoštevanje meja drugih. Spremembe razpoloženja so lahko posledica neposrednega vpliva mamila ali alkohola na možgane, lahko pa tudi stiske, ki jo zasvojenost povzroča, saj sili zasvojenega k temu, da si vzame res zelo veliko časa in energije le za to, da si priskrbi omamno sredstvo. Zaradi tega začne zanemarjati svoje šolske, službene ali družinske obveznosti, okvarjeni pa so tudi pomembni odnosi, predvsem tisti v družini. Zasvojeni pod vplivom omame ni čustveno dostopen, zato se ni sposoben čustveno odzivati na druge ljudi, to pa se pokaže predvsem pri vzgoji otrok in pri propadu partnerskih zvez.

Tudi Peele zasvojenost v skrajnem pogledu definira kot neustavljiv bolezenski zaplet. Objekt zasvojenosti je zasvojenčeva izkušnja z mešanimi fizičnimi, čustvenimi in okoljskimi elementi, ki prispevajo k posameznikovi udeležbi. Zasvojenost pogosto spremlja travmatična reakcija ob pomanjkanju opisanih izkušenj. Toleranca (ali vse večja stopnja potrebe po izkušnji) in hrepenenje sta merjena s tem, koliko je oseba pripravljena žrtvovati ostale nagrade ali pripomočke, ki prispevajo k dobremu počutju v življenju, v zameno za doseganje vpletenosti. Ključ zasvojenosti je vztrajanje kljub škodljivim posledicam, ki jih zasvojeno vedenje prinaša posamezniku. Gre za zapleteno in kompleksno naravo zasvojenosti in le z upoštevanjem tega dejstva je

možno sestaviti ustrezno sliko bolezni ter razumeti, zakaj ljudje s svojim obnašanjem škodujejo samim sebi in se s tem uničujejo (Peele, 1985).

Podobno kot Peele, Shaffer pravi, da jedro zasvojenosti predstavlja nenehno samo-uničevalno obnašanje, pa čeprav prinaša nasprotno, negativne posledice (Shaffer v Potenza, Wilber, 2001).

Peelejevo ter Shafferjevo definicijo zasvojenosti, kjer je ključna komponenta omamljanje kljub zavedanju o negativnih učinkih mamila, lahko v našem primeru preverimo tako, da zasvojence z mobilnim telefonom povprašamo o njihovem zavedanju glede negativnih učinkov mobilnih telefonov.

Na področju mobilne telefonije so negativne posledice uporabe mobilne telefonije njegovo sevanje, telefoniranje med vožnjo, zasvojenost, pa tudi vdiranje v posameznikovo zasebno življenje ter zloraba otrok zaradi uporabe mobilnega telefona.

Preverjali bomo, ali se zasvojeni z mobilnim telefonom zavedajo negativnih posledic uporabe mobilne telefonije. Pričakujemo lahko, da se bodo zasvojeni zavedali negativnih vplivov mobilnih telefonov, vendar bodo kljub temu mobilne telefone uporabljali pretirano, kar bomo poimenovali zasvojenost z mobilnim telefonom.

### 3.2.2 Ponavljanja in povečevanje odmerka

Kdor dalj časa zlorablja katerakoli mamila, še ne postane nujno zasvojen. Sprva je zloraba snovi in postopkov za omamljanje povsem zavestna in takrat ne moremo govoriti o zasvojenosti. Uporaba teh snovi in postopkov je sprva prijetna, sproži občutja ugodja, svobode, razširjene zavesti ali pa vsaj olajšanje bolečine. Večina zasvojenih v začetnih fazah zatrjuje, da lahko nehajo, kadar hočejo. Vendar pa so vsi, ki so kdaj zasvojeni, nekoč zlorabljali te snovi le občasno. In ko so to počeli znova in znova, se je v njihovem organizmu zgodila sprememba, ki je sami niso mogli zaznati. Ujeli so se na trnek nečesa, kar je povsem na tiho preželo vse njihovo življenje.

Počasi so se kopičile negativne posledice napačnega načina življenja in omamljanje je postalo nujen del njihovega življenja.

V našem primeru, pri uporabi mobilnega telefona, lahko povečevanje odmerka primerjamo s povečano uporabo mobilnega telefona. Pričakujemo lahko, da bodo zasvojeni z mobilnim telefonom le-tega uporabljali veliko več kot ostali uporabniki.

### 3.2.3 Vzponi in padci razpoloženja

Ena izmed značilnosti zasvojenih je, da ne znajo zmerno doživljati svojih občutkov, ampak njihova razpoloženja dramatično nihajo od ene skrajnosti do druge. Takoj, ko se zavejo, da jim določeno vedenje škodi, ga skušajo omejiti, vendar čim dlje se zadržujejo, hujša postane njihova notranja napetost. V hipu, ko nadzor le malce popusti, zadrževana napetost preplavi celotno duševnost in si da duška v izbruhu nekontroliranega škodljivega vedenja. Sprostitev zatajevanih občutkov v nekontroliranem izbruhu imenujejo Angleži s slikovitim izrazom »acting out«, kar bi lahko prevedli kot »delovanje navzven« ali sprostitvev. V čustvenem izbruhu se sprosti napetost, bolečina in občutek prikrajšanosti, ki prežema življenje zasvojenega. V takšnih trenutkih so zasvojeni popolnoma obsedeni s svojim vedenjem in niso sposobni zaznavati zunanjih vplivov, pričakovanj in omejitev, pa naj bodo realne ali izmišljene.

Skoraj istočasno s sprostitvijo zasvojenega postane tudi sram, da je popustil, se vdal skušnjavi in ga usodno polomil. Krčevito se začne truditi, da bi ponovno vzpostavil kontrolo. Tej fazi vedenja Angleži pravijo »acting in«, delovanje navznoter, mi pa temu pravimo faza nadzora. V tej fazi se zasvojeni sicer ne omamlja s škodljivim vedenjem, vendar porabi toliko duševne energije za nadzor svojega vedenja, da mu je zmanjka za vsa druga področja. Tolikšne napetosti človek seveda ne more trajno zdržati. Pomembno je, da razumemo, da sta obe fazi bolezenski in prisilni, da ju zasvojeni ne more kar tako prekiniti, včasih pa lahko eno zamenja z drugo.

V našem primeru bomo za merjenje opisane lastnosti zasvojencev uporabili indikator *NAVEZAN* (*»Na nek način sem kar navezan na svoj mobilni aparat.«*), saj lahko na podlagi omenjenega indikatorja uporabnike mobilnega telefona razdelimo na tiste, ki so na mobilni telefon navezani, ter na tiste, ki čutijo nasprotno, torej niso navezani na svoj mobilni telefon. Predpostavljamo, da so zasvojeni zelo navezani na svoj mobilni telefon in imajo težave, kadar le-tega ne morejo uporabljati. V skrajnih primerih se lahko pojavi obsedenost zaradi nezmožnosti uporabe mobilnega telefona, saj so zasvojeni tako obsedeni s svojim vedenjem, da niso sposobni objektivno zaznavati zunanjega sveta.

#### 3.2.4 Kompulzivnost

Kljub temu, da se zasvojeni škodljivosti zaveda, škodljivega vedenja ne more trajno opustiti brez pomoči. Kompulzivnost pomeni, da se zasvojeni ne morejo trajno upirati notranji potrebi, da bi se omamili, čeprav si to želijo. Za pravo bolezen zasvojenosti gre šele takrat, ko se zasvojeni zaveda, da je njegovo početje škodljivo, ga velikokrat poskuša opustiti in vsakokrat klone pred močnimi notranjimi silami ter se znova omami. Vendar pa nikoli ne smemo pozabiti, da zasvojeni začasno lahko nadzira svoje vedenje.

Zasvojeni znajo biti nezmerni na več načinov. V fazi sprostitve so lahko kompulzivni v zvezi s svojim zasvojenim obnašanjem in na ta način sproščajo zatrte občutke. Da bi uravnotežili svoje vedenje s kontrolo, pa se obnašajo ravno nasprotno, kot je od njih pričakovano (npr. alkoholiki postanejo zagrizeni nasprotniki pitja).

Zasvojenost je veliko širša od ene same vrste kompulzivnega vedenja, to pa se lahko pokaže na veliko različnih načinov, pa čeprav gre vselej za isti problem nezmernega vedenja v eni ali drugi skrajnosti. Kadar obravnavamo zasvojenost posamezno, lahko zgrešimo skupno jedro sramu, ki tvori osebnost zasvojenega.

Kompulzivnost je lastnost zasvojenih, ko zasvojeni čuti notranjo potrebo po omami - kakršnakoli že je - ter misli nanjo ne more opustiti. Omenjeno lastnost zasvojencev

bomo v našem primeru merili z indikatorjem *DELMENE*, kjer anketirani ocenjuje (ne)strinjanje z naslednjo trditvijo: »Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega.« Predpostavljamo, da se bodo zasvojeni z mobilnim telefonom s trditvijo močno strinjali. Če se s trditvijo strinjajo, pomeni, da mobilni telefon čutijo kot del samega sebe ter da je naprava postala nepogrešljiva v njihovem življenju. Če je temu tako, predpostavljamo, da se zasvojeni z mobilnim telefonom ob morebitni nedosegljivosti le-tega obnaša kompulzivno.

### 3.2.5 Abstinenčna reakcija

Snovi, ki na živčevje vplivajo tako, da lahko spremenijo človeško zavest, povzročajo telesno odvisnost, to pa pomeni, da se presnova v telesu prilagodi na nenehno vnašanje teh snovi. Če po nekem času zasvojeni ne zaužije ali drugače ne vnese omamne snovi, doživi abstinenčno reakcijo. Gre za mučno telesno in duševno odzivanje, podobno počutju ob hudem stresu. Lahko je celo smrtno nevarno. Po nekaj dnevih ali mesecih se telo očisti in telesna reakcija izzveni, kar pa ne pomeni, da je zasvojeni ozdravljen. (Rozman, 2000)

Sulerjeva definicija zasvojenost definira kot zdravo, nezdravo, ali pa mešanico obojega. O zdravi zasvojenosti govori takrat, kadar je posameznik navdušen nad nekim hobijem in bi rad preživel čimveč časa tako, da bi se ukvarjal s tem hobijem - npr. učenje, ustvarjalnost in samo izražanje. Te pozitivne značilnosti sicer lahko najdemo tudi v nekaterih nezdravih zasvojenostih, vendar pa se je v pravih bolezenskih zasvojenostih lestvica nagnila. Slábo premaga dobro, kar se izraža v resnih motnjah v posameznikovi zmožnosti delovanja v resničnem svetu. Skoraj karkoli je lahko predmet bolezenske zasvojenosti – droge, hranjenje, telovadba, igranje iger na srečo, spolnost, delo, itd. Na karkoli pomislimo, je s tem lahko nekdo v svetu zasvojen. Če zasvojenost pogledamo klinično, imajo bolezenske zasvojenosti ponavadi jedro v posameznikovem zgodnjem življenjskem obdobju, ko je bil posameznik kot otrok priča raznim nesporazumom, konfliktom ter prikrajšanjem.

Zasvojenost je lahko poizkus kontroliranja depresij in strahu in lahko odraža globoke negotovosti in občutke notranje praznine (Suler, 2004).

Kot smo povedali že na začetku tega poglavja, Rozmanova jedro zasvojenosti pripisuje zgodnjemu življenjskemu obdobju, podobno kot trdi tudi Suler (2004). Tega v našem primeru ne moremo preverjati, saj anketa ni vključevala vprašanj o posameznikovi preteklosti.

Suler (2004) navaja tudi spisek vprašanj, s katerimi lahko preverimo stopnjo zasvojenosti. Pri tem večje število pozitivnih odgovorov pomeni višjo stopnjo zasvojenosti. Vprašanja se glasijo:

1. Ali zanemarjate pomembne stvari v vašem življenju zaradi tega obnašanja?
2. Ali to obnašanje razdira razmerja z vam pomembnimi ljudmi?
3. Ali ljudje, ki so vam pomembni, postanejo nečakani ali razočarani nad vami zaradi tega obnašanja?
4. Ali postanete razdražljivi in se branite, ko ljudje kritizirajo to obnašanje?
5. Ali se kdaj počutite krivo ali zaskrbljeno zaradi vašega obnašanja?
6. Ali ste se že kdaj znašli v položaju, ko ste prikivali, ali skušali skriti to obnašanje?
7. Ste že kdaj neuspešno skušali omejiti to obnašanje?
8. Če ste pošteni do sebe, ali čutite, da obstaja kakšna skrita potreba, ki vzpodbuja to obnašanje?

Vprašanja takšnega tipa, kot jih navaja Suler za preverjanje zasvojenosti, v našem primeru anketirancem niso bila zastavljena. So pa vprašanja primerna za nadaljnje raziskovanje zasvojenosti z mobilnim telefonom.

Youngova definicija o zasvojenosti govori o sprožilcih, ki zasvojeno vedenje povzročajo. Ti se pojavljajo v različnih oblikah, lahko so na primer ljudje, kraji, dogodki, hrana in vsi lahko povzročijo zasvojeno obnašanje. Sprožilci gredo naprej

od konkretnih situacij ali ljudi in lahko vključujejo tudi negativne misli in občutke. Tudi depresija in nizka samozavest lahko igrata kot sprožilca, ki povzročata zasvojenostno vedenje, s katerim se posameznik začasno umakne, zbeži od negativnih misli in občutkov (Young, 1999).

Rozmanova (2000) omenja kot vzrok za zasvojenost neugodne razmere, v katerih so ljudje odraščali, ter imajo zaradi boleče preteklosti v sebi stalen vir kronične tesnobe in bolečine, ki postane manj boleče, če se omamijo. Če upoštevamo Sulerjevo definicijo, lahko pričakujemo, da se bodo zasvojenci z mobilnim telefonom pojavljali v tisti skupini ljudi, ki so bolj depresivni, negotovi in notranje prazni. Rozmanova in Suler za vzrok zasvojenosti oba navajata neugodne razmere, v katerih so ljudje odraščali, kar pa v človekovem življenju pusti posledice. Te posledice so psihične in se odražajo z osebnostnimi značilnostmi, ki so pogosto takšne, ki jih navaja Suler kot procese, ki se jih z zasvojenostjo blaži (depresija, notranja praznina, nizka samozavest...). Tudi v našem primeru predvidevamo, da bodo z mobilnim telefonom bolj verjetno zasvojeni tisti, ki so bolj depresivni, negotovi, nesamozavestni in notranje prazni.

Podobno kot Suler tudi Young navaja depresivnost in nizko samozavest kot sprožilca oziroma vzroka za nastanek zasvojenosti. Suler (2004) prav tako omenja depresivnost, vendar pravi, da zasvojenci z zasvojenim vedenjem kontrolirajo depresijo, se z zasvojenim vedenjem nekako branijo pred depresijo, Young (1999) pa depresivnost navaja kot neposredni vzrok zasvojenosti.

Preverjali bomo torej, ali sta depresija in nizka samozavest povezana z zasvojenostjo z mobilnim telefonom. Depresije in nizke samozavesti pa ob morebitni povezavi ne bomo določili kot vzroka za nastanek zasvojenosti, saj je določanje vzročno posledičnih povezav zelo kompleksno in so zanje potrebne longitudinalne raziskave in eksperimenti.

Vzrok zasvojenega vedenja je lahko tudi reakcija na neprijetno situacijo v človekovem življenju (Fanning & O'Neill, Peele v Young, 1999). Na primer, pomembni dogodki v posameznikovem življenju, kot so slab zakon, neustrezna/slaba zaposlitev, nezaposlenost, vsi lahko sprožijo zasvojeno obnašanje. To ima pogosto vlogo vmesnika, ki se sooča s pogrešanimi ali neuresničenimi potrebami, ki jih povzročajo neprijetni dogodki v posameznikovem življenju. To pomeni, da obnašanje samo trenutno dovoljuje posamezniku, da pozabi na težave. Na kratki rok to izgleda kot koristen način soočanja s stresnimi situacijami, vendar pa takšno obnašanje na dolgi rok prinese veliko več težav (Young, 1999).

Abstinenčno reakcijo v našem primeru merimo z indikatorjem *ODREZAN*, pri katerem respondenti navajajo strinjanje oz. nestrinjanje z naslednjo trditvijo: »*Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.*«. Verjetneje je, da se bodo zasvojeni z mobilnim telefonom s to trditvijo bolj strinjali kot ostali uporabniki.

Z zasvojenostjo je pogosto povezana tudi obsesivno-kompulzivna motnja, za katero so značilne ponavljajoče se prisilne (obsesivne) misli ali prisilna (kompulzivna) dejanja. Obsesivne misli so ideje, podobe in impulzi, ki se vedno znova pojavljajo v človekovi zavesti v stereotipni obliki. Skoraj vedno so po vsebini mučne in oseba si pogosto - a neuspešno - prizadeva, da bi se jim uprla. Jih pa vendar prepozna kot svoje misli, čeprav so nehotene in so ji dostikrat odvratne. Kompulzivna dejanja ali rituali so stereotipni postopki, ki se kar naprej ponavljajo. Niso pa v svojem bistvu prijetni, niti njihova izpolnitev ne pomeni kakega koristnega dela. Njihova funkcija je preprečiti kak objektivno nezaželen dogodek, pogosto takšen, ki bi škodoval pacientu, ali s katerim bi pacient povzročil škodo drugim, česar pa se pacient boji. Navadno prepozna pacient to vedenje sam kot nesmiselno ali neučinkovito in se mu poskuša upreti. Skoraj vedno je prisoten občutek tesnobe. Če se pacient kompulzivnim dejanjem upre, postane tesnoba hujša. Več o obsesivno kompulzivnih motnjah v naslednjem poglavju.



### 3.3 Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM)

Pri obsesivno-kompulzivnih motnjah gre za ponavljajoče se in nehotene misli (ki jih imenujemo tudi obsesije) ter za potrebo po početju nečesa, kar lajša neugodje, ki ga povzroča obsesija. Obsesivne misli segajo od ideje izgube nadzora do religioznih tem ali do nenehne potrebe po npr. vzdrževanju čistoče. Pri kompulzijah gre na drugi strani za obnašanja, ki manjšajo potrebo po obsesijah. Okoli 90% ljudi z OKM trpi tako za obsesijami kot kompulzijami. Misli in obnašanja ljudi z OKM so nesmiselna, ponavljajoča, mučna, včasih celo škodljiva ter jih je težko premagati.

Obsesije so neželene misli ali nagoni, ki se ponavljajo pri osebi z OKM. Ponavadi so to strahovi, da se bo zgodilo nekaj slabega njim ali njihovim bližnjim, ali neutemeljena skrb o umazaniji, prav tako sem spada nenehna potreba po natančnosti in perfekciji. Gre za zelo nadležne in neprijetne misli, ki ustvarjajo še večje hrepenenje oziroma potrebo.

Kompulzije se pojavijo kot reakcija na obsesije. Večina ljudi, ki trpi za OKM, se zateka k ponavljajočim se obnašanjem, ki jih imenujemo kompulzije. Najpogostejše izmed teh sta umivanje in preverjanje (ali smo zaklenili, izključili pečico, dobili SMS sporočilo ali zgrešeni telefonski klic). Ostala kompulzivna obnašanja so še npr. štetje, ponavljanje, kopičenje ter nenehno pospravljanje. Kognitivne težave, kot na primer miselno ponavljanje določenih fraz, pisanje spiskov ali preverjanje so prav tako pogosti. Ta obnašanja so na splošno rezultat obsesij oziroma se pojavijo kot blaženje ali obramba pred obsesivnimi mislimi (Aronson, 2004).

Obsesivno-kompulzivne motnje so hrepenenjske motnje. So mučne, vsiljive misli in/ali ponavljajoča se dejanja, ki ovirajo posameznikovo delovanje. Kriteriji prepoznavanja motnje so naslednji:

- Posameznik izraža obsesije ali kompulzije. Obsesije so definirane s štirimi kriteriji:

- Pojavljajo se vsiljive ponavljajoče in nenehne misli, nagoni ali predstave, ki povzročajo potrebo, željo in stisko.
- Misli, nagoni ali predstave niso le skrbi o življenjskih težavah.
- Oseba poizkuša zatreti ali ignorirati takšne misli, nagone in predstave ali pa jih skuša nevtralizirati z drugimi mislimi ali dejanji.
- Oseba se zaveda, da so te obsesivne misli, nagoni ali predstave rezultat njene/njegove pameti.
- Kompulzije so definirane z dvema kriterijema:
  - Oseba se čuti potisnjena v izvrševanje ponavljajočih se obnašanj (na primer umivanje rok, preverjanje) ali misli (na primer molitev, štetje, tiho ponavljanje določenih besed) kot odgovor na obsesije oziroma zaradi pravil, ki se jih je potrebno striktno držati.
  - Obnašanja ali miselna dejanja se pojavljajo z namenom preprečevanja oziroma zmanjševanja stiske oziroma z namenom preprečevanja strašnih dogodkov in situacij; ta obnašanja in misli niso normalne in so pretirane.
- V določenem trenutku poteka OKM se oseba zave, da so obsesije ali kompulzije pretirane in nerazumljive. Za otroke pa ta trditev ne velja.
- Obsesije in kompulzije povzročajo jasno stisko, so časovno potrošne ali pa se značilno vmešavajo v rutino posameznika, njegovo delovanje ali v običajne družbene dejavnosti ali razmerja (Aronson, 2004).

Obsesivno-kompulzivne motnje omenjamo, ker so pogosto povezane z zasvojenostjo. V našem primeru pri zasvojenosti z mobilno telefonijo te motnje predstavljajo na primer nenehno preverjanje telefona in pregledovanje, ali se je pojavilo novo sporočilo, klic, neprestano preverjanje, ali imamo telefon v neposredni bližini,... Obsesije bi v tem primeru pomenile misli na to, ali smo morda prejeli klic, pa ga nismo zaznali, ali nam je bilo poslano tekstovno sporočilo, misel na telefon nasploh, ali je v naši bližini. Ob nevednosti o na primer nahajanju telefona se pojavi stiska: »Kje je moj telefon?«, ob ugotovitvi, da zgrešenih klicev ni bilo, pa negotovost: »Zakaj me nihče ne kliče?«. Kompulzije pa kot reakcije na obsesije predstavlja

dejansko fizično preverjanje telefona, ali vsebuje kakšna nova sporočila, klice, ali je v naši bližini,...

Kompulzivno-obsesivno značilnost zasvojenecv bomo v našem primeru merili z indikatorjem *DELMENE*, ki se glasi: *Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega*. Predpostavljamo torej, da tisti, ki svoj mobilni aparat dojemajo kot del njih samih, kompulzivno reagirajo v primeru, da mobilnega telefona nimajo ob sebi. Kadar mobilnega aparata nimajo v svoji bližini oz. ga morajo izklopiti, verjetno pogosto mislijo nanj in se ubadajo z mislijo, ali jih morda nekdo kliče ali skuša z njimi kontaktirati.

Griffithsov (v Orford 2005) spisek kriterijev za prepoznavanje vedenjske zasvojenosti prav tako vključuje obsesivno-kompulzivne motnje:

1. Vedenje je zelo (neobičajno) pogosto.
2. Vedenje zbuja pozornost zaradi preobremenjenosti z objektom/dejavnostjo/mislimi, kako nekaj doseči, želje po objektu so nepremagljive, ob preprečevanju ali prenehanju dejavnosti pa se pojavi stiska.
3. Občutek, da je obnašanje nekontrolirano, neuspešni poizkusi nadzorovanja dejavnosti ali obnašanje, usmerjeno v zmanjševanje negativnih in škodljivih vplivov obsesivno-kompulzivne motnje.
4. Muhasto vedenje zaradi OKM ali uporaba OKM za izogib ali zmanjševanje neprijetnih razpoloženskih stanj.
5. Zaradi OKM se pojavijo navzkrižja z družinskimi člani ali drugimi ljudmi.
6. Obnašanje škoduje tudi na drugih področjih, na primer na finančnem, izobraževalnem ali delavnem, pa tudi na zdravstvenem in mentalnem (Orford, 2005).

Vse zgoraj opisane lastnosti obsesivno-kompulzivnih motenj nam opisujejo posameznikovo psihološko neuravnovešenost, nezadovoljstvo, nezmožnost vključevanja v družbeno življenje ter druge lastnosti, ki so značilne za ljudi, ki niso zadovoljni s svojim življenjem.

Raziskovalci v Avstraliji so preverjali povezavo med osebnostnimi značilnostmi oziroma tipom osebnosti in problematično uporabo mobilnega telefona. Rezultati so pokazali, da je bolj verjetno, da so v tem pogledu problematični tisti uporabniki mobilnih telefonov, ki imajo nizko samopodobo ali pa ekstravertirani ljudje. Ljudje z nizko samopodobo iščejo samopotrditve z uporabo svojega mobilnega telefona ali pa so nezadovoljni/nesrečni in mobilni telefon uporabljajo za kontaktiranje z drugimi ljudmi. Ekstravertiranci pa uporabljajo mobilne telefone za družbeno sporazumevanje z obširno mrežo prijateljev (Bianchi, Phillips, 2005). Gre za eno redkih raziskav na področju (psihološko) problematične uporabe mobilnega telefona.

Tudi v naši analizi bomo preverjali posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo vključenost v družbo, pa tudi njegovo duhovno stanje. Predvidevamo, da bodo zasvojeni z mobilnim telefonom dosegali na opisanih lastnostih nižje vrednosti.

### **3.4 Tehnološka zasvojenost**

Obstoječa literatura na temo zasvojenosti med drugim išče dokaze, da obstajajo poleg tipičnih oblik zasvojenosti (droge, alkohol) tudi druge oblike zasvojenosti. Navajali smo različne avtorje (Orford, 2005; Suler, 2004; Garrett, 2002; Rozman, 2000; Griffiths, 1999; Young, 1999), ki potrjujejo, da so lahko tudi različna vedenja predmet zasvojenosti.

Gre za različne aktivnosti, kot so na primer hazardiranje, prenajedanje, spolnost, telesna vadba, igranje računalniških iger in podobne, ki tudi lahko povzročijo zasvojenost. To nas pripelje do novih definicij, kot so nekemične (vedenjske) zasvojenosti, na primer tehnološka zasvojenost (Griffiths, 1999).

Skupna značilnost sodobnih naprav in aparatov je preskok od informacij h komunikaciji. Uporaba in oblikovanje IKT v 70-ih in zgodnjih 80-ih letih je odsevala skrb za informacije, moč moderne IKT (če gledamo intenzivnost trenutne uporabe, globalne rasti in neprekinjeno privlačnost s strani uporabnikov) pa je njena

komunikacijska komponenta, kar poudarja pomembnost družbenih funkcij ter družbeno psiholoških analiz. Glede na to lahko trdimo, da se trenutni »boom« IKT-ja skriva bolj v njenih komunikacijskih in interakcijskih lastnostih. Njena najpomembnejša lastnost je omogočanje krajevnih in časovnih prekoračitev. Rušenje tradicionalnih meja časa in prostora pomeni, da prostor postaja vse bolj integriran, hkrati pa ostaja teritorialno razdrobljen. Komunikacija je postala razširjena in široko dostopna. »Globalna vas« pomeni tudi vse večjo standardizacijo in vse manjšo lokalno različnost. Na drugi strani pa je lahko komunikacija zelo osebna in usmerjena. Nove, omrežne oblike komunikacije dovoljujejo večjo povezanost, ki prekoračuje tradicionalne vezi, hkrati pa spodbuja videz izolacije (Spears et al., 2000).

Tehnološke zasvojenosti so zasvojenosti, v katerih gre za interakcijo človek – stroj. Lahko je pasivna (na primer televizija) ali aktivna (na primer računalnik, igre), njihova značilnost pa je močna zasvojlina komponenta. Nekateri avtorji tehnološke zasvojenosti grupirajo kot podkategorijo vedenjskih zasvojenosti, te pa predstavljajo osnovo zasvojenosti. Značilnosti vedenjske zasvojenosti so izobčenost, spreminjanje razpoloženja, toleranca, umikanje, boj, ponavljanje napak (Griffiths, 1998).

Zasvojenost z mobilnim telefonom lahko res uvrstimo med tehnološke zasvojenosti, vendar se zasvojenost z mobilnim telefonom razlikuje od ostalih tehnoloških zasvojenosti. Kot navajata Bianchy in Phillips (2005), so npr. intenzivni uporabniki interneta osamljeni in uporabljajo internet za tratenje časa ter iščejo osamljene iskalce, kvaliteta teh interakcij pa lahko vpliva na samopodobo. Mobilni telefon pa je naprava, ki služi za neposredno komunikacijo med ljudmi, njegova osnovna funkcija je klicanje in posledično komuniciranje s klicanim, kar predstavlja glavno ločnico med zasvojenostjo z mobilnim telefonom in ostalimi tehnološkimi zasvojenostmi. Pri zasvojencih s tehnologijo je namreč značilno, da so ponavadi moškega spola, so mladi, nesamozavestni in zelo malo ali pa sploh ne sodelujejo v družbenem življenju (Griffiths, 1998). Predvsem slednje je v nasprotju z zasvojenostjo z mobilnim telefonom, saj je, kot že rečeno zgoraj, glavna funkcija mobilnega telefona povezovalnega, družbenega značaja, torej se uporabniki mobilnega telefona ne

zapirajo vase, ampak nasprotno, so v družbo vključeni. Strinjamo pa se lahko, da bodo tudi zasvojenci z mobilnim telefonom, tako kot tehnološki zasvojenci, mlajši ljudje.

Tudi glede spolne sestave zasvojencev z mobilnim telefonom ne moremo enačiti s tehnološkimi zasvojenci. Ti naj bi bili večinoma moški, zasvojenost z mobilnim telefonom pa se je v dosedanjih raziskavah pogosteje pojavljala pri ženskah kot moških, zato takšne rezultate pričakujemo tudi v našem primeru.

## 4. Zasvojenost z mobilnim telefonom

V medijih se pojavlja vse več člankov, ki omenjajo zasvojenost z mobilnim telefonom. Naslovi, kot so: »*Mobile phones are addictive*«, »*Cell phone addictive for users*«, »*Mobile phones becoming a major addiction*« in podobni, se vse pogosteje pojavljajo v različnih medijih po celem svetu.

Zasvojenost z mobilnim telefonom lahko postane velik družbeni problem. Dejstvo je, da starost uporabnikov mobilnih telefonov pada, uporaba predplačniških paketov pa je zelo enostavna, zato ima danes večina najstnikov svoj mobilni telefon. Najstniki za mobilni telefon porabijo veliko časa, saj z njim kličejo, pišejo SMS sporočila, urejajo nastavitve telefona, slikajo in pošiljajo slike... Mnogim je pomembno tudi to, da imajo telefon, ki je čim novejši, saj se na trgu dnevno pojavljajo novi modeli. Te navade uporabnikom mobilnih telefonov povzročajo dodatne stroške, ki so pravzaprav nepotrebni (Lin, 2004).

Psihiatri zatrjujejo, da je zasvojenost z mobilnim telefonom obsesivno-kompulzivna motnja, ki lahko v ekstremnih primerih zasvojence popolnoma izolira, jih ekonomsko uniči ali jih celo spremeni v kriminalce. Večina zasvojencev je najstnikov, ki imajo nizko samozavest in so plašni, zaradi česar podležejo agresivnim marketinškim kampanjam, ki oglašujejo ustvarjanje stikov z ljudmi brez predhodnega srečanja. Mladi zasvojenci porabijo preveč časa za klicanje, prejemanje in pisanje SMS sporočil, povezovanje na internet, zaradi česar izostajajo od pouka, v skrajnih primerih šolanje tudi opustijo. Zasvojenci z visokimi telefonskimi računi denar služijo tudi s kriminalom. Avtor članka navaja, da bi se morala zasvojenost smatrati v primeru, ko posameznik čuti neustavljivo željo po uporabi mobilnega telefona več kot pol ure dnevno (DPA, 2003).

Rezultati raziskave v Koreji so pokazali, da skoraj tretjina srednješolcev kaže znake zasvojenosti in paranoje, ko so brez svojega mobilnega telefona, dve tretjini pa jih je

bilo neprestano zaskrbljenih, da bodo zamudili tekstovno sporočilo, medtem ko je bil njihov mobilni telefon izključen. V Veliki Britaniji so raziskovalci na podlagi raziskave zaključili, da so ljudje intimno povezani s svojimi mobilnimi telefoni, saj jih označujejo za zelo pomembno napravo, razširitev samega sebe. Noben drug pripomoček se še ni tako hitro in široko razširil ter povzročil tako veliko spremembo življenjskih stilov kot mobilni telefon. Prav tako noben prenosljivi aparat ni tako pogosto uporabljen kot mobilni telefon (Bee, 2005).

Tecce (v Bee, 2005) pravi, da lahko prekomerna uporaba mobilnega telefona vodi v osebne težave. Če posameznik skuša kontrolirati uporabo mobilnega telefona in tega ne zmore storiti, gre za zasvojenost. Ljudje, ki segajo po mobilnem telefonu, kadarkoli se počutijo nelagodno ali jih je strah določenega problema, se preveč zanašajo nanj. Takšno obnašanje namreč spodkopava zanašanje na samega sebe ter znižuje samozavest. Zanašanje na mobilni telefon za vsak nasvet ali psihološko potešitev je učinkovito le na kratki rok, dolgoročno pa nam lahko škoduje.

Zgoraj so opisani nekateri skrb zbujujoči ekstremni primeri in posledice uporabe mobilnega telefona, ki se dogajajo po svetu.

Na temo vpliva uporabe mobilnih telefonov na družbeno življenje je napisanih mnogo člankov in knjig, ki opisujejo, kako se je mobilni telefon v kratkem času in zelo na široko zasedel med ljudmi, kako je spremenil njihove navade in nasploh povzročil družbene spremembe. Veliko manj pa se jih ukvarja z zasvojenostjo z mobilnim telefonom. V nadaljevanju navajamo izsledke avstralske raziskave, ene redkih, ki neposredno obravnava problematično uporabo mobilnega telefona oziroma zasvojenost z mobilnim telefonom. Gre za raziskavo: *Psychological predictors of problem mobile phone use* (Bianchi, Phillips, 2005), ki skuša na podlagi nekaterih spremenljivk utemeljiti problematično uporabo mobilnega telefona oziroma zasvojenost z mobilnim telefonom.



Avtorja omenjene raziskave ugotavljata, da nekateri uporabniki mobilnih telefonov le-te izkoriščajo za namene kršenja zasebnostnih pravic in tudi za nadlegovanje drugih ljudi. Navajata, da je vedno več dokazov o tem, da otroci uporabljajo mobilne telefone, da z njimi ustrahujejo druge otroke. Pravita, da ta opažanja krepijo dejstvo, da problematična uporaba mobilnih telefonov obstaja. Kljub temu, da obstaja družbeni in pravni nadzor za nekatera izmed teh obnašanj, je postalo očitno, da ljudje prezirajo ta pravila in telefone uporabljajo kljub možnim negativnim učinkom (telefoniranje med vožnjo, sevanje mobilnega telefona,...).

Glede na to, da je tehnologija mobilne telefonije še relativno nova, se Bianchi in Phillips sprašujeta, odkod prihajajo ta problematična obnašanja. Težave so lahko rezultat pomanjkanja družbene kontrole in/ali pomanjkanja samokontrole s strani uporabnika. Ni torej jasno, zakaj se ljudje ne znajo kontrolirati v primerih, ko je lahko uporaba neprimerna ali celo nevarna. Pravita, da se uporabniki mobilnih telefonov problematično obnašajo zaradi že obstoječih vzrokov, zaradi katerih se bodo uporabniki kljub posledicam tako obnašali (Bianchi, Phillips, 2005).

Bianchi in Phillips ugotavljata, da ima uporaba mobilnih telefonov kljub eksponentnemu naraščanju uporabnikov mobilne telefonije in njegovih pozitivnih, uporabnih in praktičnih lastnosti tudi negativne strani. Obstajajo določena vedenja uporabnikov, ki se štejejo za problematična, kot posledica tega pa se je začelo pojavljati vse več zakonskega in družbenega nadzora, ki nadzira različne načine njegove uporabe. Mobilni telefoni so zato prepovedani na različnih mestih, med drugim v bolnišnicah, na letalih in bencinskih črpalkah.

Bianchi in Phillips (2005) sta preverjala, ali določene spremenljivke lahko napovejo problematično uporabo mobilnega telefona ali ne. Predpostavljata namreč, da se je problematična uporaba mobilnega telefona razširila v tako kratkem času pri osebah z določenimi osebnostnimi lastnostmi, ter da s pomočjo spremenljivk, ki so povezane tudi z ostalimi oblikami zasvojenosti: samopodoba, ekstravertiranost, nevrotičnost, spol ter starost, lahko napovemo problematično uporabo mobilnega telefona.

Bianchi in Phillips tudi poudarjata, da je zaradi pomanjkanja raziskav na področju zasvojenosti z mobilnim telefonom ter merskih lestvic za merjenje le-te težko raziskovati ta problem. Sama uporabita psihološke napovedovalce problematične uporabe mobilnih telefonov. V raziskavi uporabljata različne merske lestvice: merjenje potenciala zasvojenosti, merjenje samopodobe s Cooperjevim vprašalnikom, uporabita Eysenckov vprašalnik osebnosti ter raziskavo o uporabi mobilnega telefona, v kateri uporabita lestvico problematične uporabe mobilnega telefona, ki jo za ta namen razvijeta.

V nadaljevanju sledi lestvica, s katero sta Bianchi in Phillips merila problematično uporabo mobilnega telefona.

1. Uporaba mobilnega telefona mi ni nikoli odveč.
1. Če sem slabo razpoložen za razvedrilo, uporabim mobilni telefon.
2. Znašel/a sem se že v situaciji, da sem uporabljal/a mobilni telefon, medtem ko bi moral/a početi druge stvari in sem se zato znašel/a v težavah.
3. Vsi moji prijatelji imajo mobilni telefon.
4. Skušal/a sem prikriti pred drugimi, koliko časa porabim za uporabo mobilnega telefona.
5. Zaradi uporabe mobilnega telefona manj spim.
6. Moj račun za mobilni telefon je tako visok, da ga ne morem plačati.
7. Ko sem nekaj časa nedosegljiv/a preko mobilnega telefona, me začne preganjati misel, da me ljudje ne bodo mogli klicati.
8. Včasih, ko se pogovarjam po mobilnem telefonu in zraven počnem tudi druge stvari, se preveč osredotočim na pogovor in pozabim spremljati, kaj počnem.
9. Čas, ki ga porabim za uporabo mobilnega telefona, se je v zadnjih 12-ih mesecih povečal.
10. V primerih, ko sem se počutil/a izolirano, sem že uporabil/a tudi mobilni telefon, da sem občutek izoliranosti omilil/a.

11. Poizkušal/a sem porabiti manj časa za uporabo mobilnega telefona, vendar mi ni uspelo.
12. Zelo nerad/a izključim svoj mobilni telefon.
13. Postanem nestrpen/a, če nekaj časa ne preverim, če sem prejel/a nova sporočila ali, če imam mobilni telefon nekaj časa izklopljen.
14. Pogosto sanjam o mobilnem telefonu.
15. Družina in prijatelji se pritožujejo zaradi moje uporabe mobilnega telefona.
16. Če nimam mobilnega telefona, bi se prijateljem zdel/a težko dosegljiv/a.
17. Moja produktivnost se je zaradi uporabe mobilnega telefona zmanjšala.
18. Imam bolečine, ki so povezane z uporabo mobilnega telefona.
19. Včasih opazim, da porabim za uporabo mobilnega telefona več časa, kot sem za to namenil/a.
20. Včasih bi raje uporabljal/a mobilni telefon, kot pa se ukvarjal/a z ostalimi bolj pomembnimi stvarmi.
21. Pogosto zamujam na sestanke zaradi nepotrebne uporabe mobilnega telefona.
22. Postanem razdražljiv/a, če moram izklopiti mobilni telefon na sestankih, večerjeh, v kinu...
23. Ljudje so mi že rekli, da porabim preveč časa za uporabo mobilnega telefona.
24. Več kot enkrat sem se že znašel/a v težavah zaradi tega, ker je mobilni telefon spuščal opozorilne znake med sestankom, predavanjem, v gledališču...
25. Prijatelji ne marajo, če izključim mobilni telefon.
26. Brez mobilnega telefona se počutim izgubljenega/o.

Lestvica se je izkazala za izredno zanesljivo, saj Crombach alpha znaša 0,93. Opisano lestvico bi bilo smiselno uporabiti tudi v našem primeru, vendar je bil vprašalnik, katerega podatke uporabljamo v pričujočem delu, zasnovan za raziskovanje drugih vprašanj. Ob morebitnem nadaljnjem raziskovanju o zasvojenosti z mobilnim telefonom bi bilo vsekakor smiselno uporabiti to lestvico, saj bi lahko z njo neposredno merili problematično uporabo mobilnega telefona.

Bianchi in Phillips sta z raziskavo prišla do naslednjih ugotovitev:

### *Samopodoba in uporaba mobilnega telefona*

Ugotovila sta, da nizka samopodoba ne napoveduje prekomerne uporabe, napoveduje pa problematično uporabo mobilnih telefonov. Nizka samopodoba ali depresija sta bili povezani z ostalimi vedenjskimi težavami, kot sta problematična uporaba interneta ter hazardiranje. Zanimiva je bila tudi njuna ugotovitev, da so intenzivnejši uporabniki tehnologije mobilne telefonije drugačni od intenzivnih uporabnikov interneta. Intenzivni uporabniki interneta so lahko osamljeni in uporabljajo internet za tratenje časa ter iščejo osamljene iskalce, kvaliteta teh interakcij pa lahko vpliva na njihovo samopodobo. Na drugi strani so mobilni telefoni potencialno moteče naprave in se jih uporablja bolj za družabne namene.

### *Ekstravertiranost in problematična uporaba mobilnega telefona*

Kot sta pričakovala, ekstravertiranost pojasnjuje tako celotno uporabo, merjeno s časom, porabljenim za uporabo mobilnega telefona na teden, kot tudi problematično uporabo, katere kazalec so višje vrednosti pri merjenju problematične uporabe mobilnega telefona. Glede na to, da je bila ekstravertiranost povezana z zasvojenim vedenjem, ni presenetljivo, da je bila povezana tudi s celotno uporabo ter problematično uporabo, saj so ekstravertiranci zelo družabni ljudje. In glede na to, da je mobilni telefon aparat, ki se najpogosteje uporablja za medsebojno komunikacijo, je zelo logično, da sta pojava povezana. Ekstravertiranost ne napoveduje deleža uporabe mobilnega telefona za družabne namene, napoveduje pa število klicanih ljudi v običajnem dnevu. To ni presenetljivo, saj je pričakovati, da imajo ekstravertiranci več ljudi v socialnem omrežju, s katerimi običajno komunicirajo. Ne glede na to, da uporaba za družabne namene ni bila pojasnjena z ekstravertiranostjo, implicira na to, da ekstravertiranci na splošno uporabljajo telefon pogosteje za nekatere druge namene in da uporaba za družabni namen ni nujno osnovni vzrok uporabe. Raziskava je pokazala tudi, da ljudje, ki pogosteje uporabljajo telefon, radi tvegajo ter pogosteje uporabljajo telefon na neprimerne načine.

### *Nevrotičnost in problematična uporaba mobilnega telefona*

Kljub pričakovanjem nevrotičnost ni bila povezana z definiranim časom, porabljenim za uporabo mobilnega telefona, niti z njegovo problematično uporabo. Prav tako ni pojasnila števila klicanih ljudi. Bianchi in Phillips (2005) zato navajata, da mobilni telefon verjetno ni naprava, ki apelira na ljudi z nevrotičnimi znaki. Značilnosti, kot sta ton zvonjenja ali dejstvo, da je oseba z mobilnim telefonom ves čas dosegljiva, se pri nevrotičnih ljudeh ne razlikujeta. To je lahko eden izmed razlogov, zakaj nevrotičnost ne pojasnjuje celotne uporabe ali problematične uporabe. Kljub temu, da je bila nevrotičnost povezana z nekaterimi tipi zasvojenosti, kot sta na primer zasvojenost z drogami in težave s prehranjevanjem, se kot osebna značilnost ne kaže kot faktor problematične uporabe mobilnega telefona. Avtorja pojasnjujeta še, da je morda razlog za to ne preveč močna povezava med nevrotičnostjo in zasvojenostjo.

### *Starost*

Izkazalo se je, da mlajši ljudje v večji meri kot starejši izkusijo problematično uporabo mobilnega telefona. Navajata, da je v tem primeru razlog tudi dejstvo, da so mlajši ljudje bolj dovzetni za sprejemanje novih tehnologij. Ugotavljata, da starost napoveduje nekatere vidike uporabe mobilnega telefona, saj starejši ljudje telefon uporabljajo bolj za poslovne namene, veliko manj kot mladi, ki pa uporabljajo komunikacijo SMS.

### *Spol*

Spol se v raziskavi izkaže kot napovedovalec tipa uporabe mobilnega telefona, saj ga ženske uporabljajo predvsem za družbeno-socialne namene, moški pa redno kličejo več ljudi kot ženske. Spol se torej ni izkazal za napovedovalca problematične uporabe

mobilnega telefona, saj, kot navajata, naj bi tako moški kot ženske enako sprejeli mobilno telefonijo in so zanjo enako dovzetni.

V naši raziskavi bomo prav tako preverjali, ali se različne osebnostne skupine razlikujejo glede uporabe mobilnega telefona. Zaradi razlogov, ki smo jih navajali že v prvih dveh poglavjih ter zaradi ugotovitev, ki jih navajata avstralska avtorja, bomo torej preverili, ali obstajajo značilne razlike glede uporabe in zasvojenostjo z mobilnim telefonom. Predpostavljamo, da je odgovor pritrdilen, saj menimo, da se bo izkazalo, da so intenzivnejši uporabniki, pa tudi bolj zasvojeni uporabniki, ekstravertirani ljudje ter depresivni ljudje z nizko samopodobo. Prav tako bomo preverjali, ali sta spremenljivki spol in starost povezani z zasvojenostjo z mobilnim telefonom.

Navedli smo torej že mnogo razlogov, zakaj lahko posameznik postane zasvojen z mobilnim telefonom. Ogledali smo si tudi vzroke za tako široko in hitro razširitev te mobilne naprave po celem svetu, isti vzroki pa so lahko, skupaj z določenimi osebnostnimi značilnostmi, tudi vzroki za zasvojenost z mobilnim telefonom.

## 5. Raziskovalni problem

V nadaljevanju sledijo temeljna vprašanja, ki se nam zastavljajo ob obravnavanju problematične uporabe mobilnega telefona. Vsakega posebej bomo predstavili ter pri vsakem tudi argumentirali naša pričakovanja.

Raziskovalna vprašanja, ki jim tekom analize sledimo, so naslednja:

### 1. Ali obstaja zasvojenost z mobilnim telefonom?

Zgoraj smo omenili, da se ljudje omamljajo tako s kemičnimi kot z nekemičnimi snovmi, pa tudi z različnimi postopki, rituali in vedenji. Glede na to, da lahko tudi uporabo mobilnega telefona uvrstimo med omenjene postopke, lahko pričakujemo tudi zasvojenost z njegovo uporabo.

Drug razlog za domnevni obstoj zasvojenosti z mobilnim telefonom so opravljene raziskave, ki ugotavljajo, da problematična uporaba mobilnega telefona obstaja, obstajajo pa tudi mnogi dokazi o zasvojenosti z mobilnim telefonom.

Preverjali bomo torej, ali se v naši populaciji pojavljajo uporabniki mobilnega telefona, za katere lahko na podlagi analiz njihovih odgovorov na vprašanja o uporabi mobilnega telefona trdimo, da so zasvojeni z mobilnim telefonom.

### 2. Ali spol vpliva na zasvojenost z mobilnim telefonom?

Kot smo opisovali že v prvem poglavju, rezultati nekaterih raziskav o uporabi mobilnega telefona kažejo, da se zasvojenost z mobilnim telefonom pogosteje pojavlja med ženskimi uporabnicami.

Po drugi strani vemo, da spada zasvojenost z mobilnim telefonom med tehnološke zasvojenosti. Tehnološki zasvojenosti pa naj bi bili, po Griffithsu (1998), moškega spola.

Čeprav zasvojenost z mobilno telefonijo lahko uvrstimo v kategorijo tehnoloških zasvojenosti, ne pričakujemo, da bodo moški uporabniki res tisti, ki bodo bolj zasvojeni z mobilnim telefonom. Mobilni telefon je sicer res tehnološka naprava, vendar je uporaba njegove glavne funkcije klicanja (in posledično komuniciranja) bolj značilna za ženske kot za moške (Ling, 2002b).

Na podlagi zgornjih argumentov lahko torej pričakujemo, da se bo zasvojenost z mobilnim telefonom pogosteje pojavljala pri ženskih uporabnicah.

### 3. Ali starost vpliva na zasvojenost z mobilnim telefonom?

Predpostavljamo, da se bo med mladimi pojavljalo več zasvojenosti z mobilnim telefonom kot med ostalimi uporabniki.

Mladi so skupina uporabnikov, ki, kot smo že povedali, s pomočjo mobilnega telefona vzdržujejo in širijo svoje socialno omrežje. Omenjali smo tudi, da se med mladimi mobilni telefon pojavlja kot sredstvo za vzpostavljanje začetnih stikov med nasprotnima spoloma oziroma med simpatijama, preko katerega poteka začetno spoznavanje, ki se lahko kasneje nadaljuje z neposrednim stikom. Mladi torej mobilni telefon uporabljajo v veliki meri za družabne namene, na primer tudi za pogajanje s starši, do katere ure lahko ostanejo zunaj. Mlajši uporabniki so tudi bolj dovzetni za novosti, se hitreje učijo, preizkušajo nove stvari, navsezadnje pa imajo tudi več prostega časa, ko lahko delajo stvari, ki jih radi počno, stvari, ki jih zabavajo in kratkočasijo. Tudi mobilni telefon sam je lahko predmet za preganjanje dolgočasje (igranje iger, fotografiranje, pošiljanje SMS sporočil,...). Hiter razvoj mobilne telefonije ter nenehno dopolnjevanje z novimi storitvami in funkcijami še dodatno pripomore k višji dovzetnosti mladih za to tehnologijo.



4. Ali trajanje uporabe mobilnega telefona vpliva na zasvojenost z le-tem?

Pričakujemo lahko, da bodo z mobilnim telefonom bolj zasvojeni tisti uporabniki, ki ga uporabljajo že dalj časa. Dlje, ko ima uporabnik mobilni telefon, bolj je nanj navezan, bolj je nanj navajen, se nanj opira, zato je tudi bolj verjetno, da bo z njim zasvojen. Pričakujemo tudi, da bo abstinenčna kriza opaznejša pri zasvojenih z mobilnim telefonom kot pa pri ostalih uporabnikih mobilnega telefona.

5. Ali zavedanje o negativnih učinkih, ki jih lahko povzroči mobilni telefon, zmanjšuje uporabo mobilnega telefona?

Za zasvojence je značilno, da se negativnih učinkov zavedajo ravno tako kot ostali ljudje, vendar se uporabi ne morejo upreti. Predpostavljamo torej, da se zasvojenci zavedajo negativnih učinkov mobilnega telefona, vendar to na njihovo uporabo telefona ne vpliva. Preverjali bomo reakcijo zasvojencev na dva izmed negativnih učinkov, in sicer telefoniranje med vožnjo ter sevanje mobilnega telefona.

6. Ali zasvojeni z mobilnim telefonom le-tega uporabljajo več kot ostali uporabniki?

Naša predpostavka se glasi, da zasvojeni z mobilnim telefonom za njegovo uporabo porabijo več časa kot pa ostali uporabniki.

Znano je, da je za zasvojence značilno povečevanje odmerka mamila, v našem primeru pa mamilo predstavlja mobilni telefon oziroma kominiciranje preko le-tega. Zasvojenci postanejo imuni na mamilo, če odmerka ne povečujejo. Pričakujemo, da se bo podobno dogajalo tudi pri naših zasvojenih z mobilnim telefonom, za katere predpostavljamo, da bodo dnevno porabili vedno več časa za uporabo mobilnega telefona. Povečevanja uporabe sicer ne moremo preverjati, saj za to nimamo pravih merjenih spremenljivk, lahko pa preverimo, ali zasvojenci uporabljajo mobilni telefon več kot pa ostali uporabniki.

7. Ali spremenljivke, kot so depresija, nizka samopodoba, nevrotičnost in nezadovoljstvo s samim seboj, vplivajo na zasvojenost z mobilnim telefonom?

Literatura o depresiji navaja, da imajo ljudje z nizko samopodobo ali z negativnim mnenjem o samih sebi večje nagnjenje k neprimerni uporabi mobilnega telefona. Ne glede na to je v takšnih primerih vzročnost težko dokazljiva. Ni namreč jasno, ali (a) intenzivnejša uporaba vodi k nizki samopodobi ali (b) nizka samopodoba vodi v intenzivnejšo uporabo ter v večjo verjetnost neprimerne uporabe mobilnega telefona. Vzročnost je namreč dokazljiva le z longitudinalnimi študijami (Bianchi, Phillips, 2005).

Za nevrotične ljudi je značilen strah, zaskrbljenost, muhavost in pogoste depresije. Nevrotični posameznik je zelo emocionalen, izrazito reagira na mnoge dražljaje ter se po čustveni izkušnji težko sprosti. Tako kot samopodoba in ekstravertiranost je bila nevrotičnost povezana z nekaterimi prekomernimi obnašanji, kot so anoreksija, bulimija in zasvojenost z drogami (Bianchi, Phillips, 2005). Zaradi tega pričakujemo, da bo zasvojenost z mobilnim telefonom povezana tudi z nevrotičnim tipom osebnosti.

Samopodoba je relativno stabilna ocena, ki jo ima nekdo o sebi in je nekakšna presoja človeka o samem sebi. Navezana je na posameznikov pogled njegove identitete, samopodoba pa je odvisna tudi od socialne vključenosti. Swann (v Bianchi, Phillips, 2005) pravi, da skozi interakcije z drugimi ljudmi sprejemamo kulturne vrednote, ki nam povejo, kako naj bi člani naše skupine iskali vrednost samih sebe. Obstajajo namigovanja, predvsem za mlajše, da postajajo mobilni telefoni pomemben del njihove kulture. Lastništvo mobilnega telefona naj bi na ta način igralo pomembno vlogo v kulturi podskupin in zato naj bi vplivalo tudi na samopodobo. Samopodoba je močno povezana z zasvojenim obnašanjem. Baumeister (v Bianchi, Phillips, 2005) pravi, da lahko nizka samopodoba povzroči, da se ljudje obnašajo na načine, ki so samouničevalni, da bi s tem pobegnili samozavesti.

Mobilni telefoni so lahko predmet zasvojenosti na ta način, da so uporabljeni kot oblika pobega iz različnih, za uporabnika neprijetnih situacij. Na podlagi tega pričakujemo, da bo zasvojenost z mobilnim telefonom povezana z nizko samopodobo.

#### 8. Ali ekstravertiranost vpliva na zasvojenost z mobilnim telefonom?

Eysenck in Eysenck (v Bianchi, Phillips, 2005) definirata tipičnega ekstravertiranca kot družabnega človeka, ki okoli sebe potrebuje ljudi, s katerimi se lahko pogovarja, ter ne mara branja in učenja. Ekstravertiranec rad tvega, je na splošno impulziven in uživa v razburljivih okoliščinah. Podobno kot samopodoba je bila tudi ekstravertiranost povezana z zasvojenim vedenjem. Eysenck in Eysenck (v Bianchi, Phillips, 2005) pravita, da je vzrok ekstravertiranosti težnja po razburljivosti, ki ekstravertiranca sili v iskanje dražljajev oziroma simulatorjev. Ljudje, ki iščejo vznemirjenje, potrebujejo nove, različne, nenavadne dogodke in izkušnje ter so zaradi tega pripravljeni tvegati tako na družbenem kot na psihološkem področju. Takšno obnašanje je bilo povezano z zasvojenim vedenjem (v Bianchi, Phillips, 2005) ter s tveganjem. Kljub temu, da povezava z zasvojenostjo ni jasna, je na splošno uveljavljeno, da so ekstravertiranci bolj dovzetni za zasvojena vedenja, kot sta na primer alkoholizem in zasvojenost z drogami. Nadalje bi lahko vznemirjenost pomenila, da so ekstravertiranci bolj občutljivi za problematično uporabo mobilne telefonije zaradi verjetnejšega iskanja družbenih/družabnih situacij. Družabnost je namreč ena izmed glavnih značilnosti ekstravertirancev, posledica tega pa je večje število prijateljev in večje socialno omrežje. To lahko pospešuje višje stopnje uporabe mobilnih telefonov s potencialno neprimerno uporabo v določenih okoliščinah, na primer na letalu, v bolnišnici, med vožnjo. Ekstravertiranost je lahko pojasnjevalec problematične uporabe mobilnih telefonov tudi zaradi družbenega vpliva telefonov. Ekstravertiranci so namreč bolj občutljivi za vplive vrstnikov.

Zaradi naštetih razlogov je pričakovati, da bo ekstravertiranost pomembno pojasnjevala zasvojenost z mobilnim telefonom.

## 6. Podatki

V nadaljevanju sledita podpoglavji, v katerih opisujemo zbiranje podatkov ter prikazujemo osnovne statistike vzorca.

### 6.1 Opis zbiranja podatkov

Analize v pričujoči nalogi temeljijo na terenski anketi o uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije RIS-IKT 2005 (IKT) med gospodinjstvi, ki jo je spomladi 2005 izvedel Center za metodologijo in informatiko (CMI) v okviru projekta Raba interneta v Sloveniji (RIS).

Vprašalnik je bil sestavljen iz dveh delov (Vehovar et al., 2005):

1. del: vprašalnik Statističnega urada RS (SURS) je bil sestavljen na osnovi vprašalnika evropskega statističnega urada Eurostat;
2. del: vprašalnik Fakultete za družbene vede (FDV) so sestavili raziskovalci na FDV. Nadalje je bil vprašalnik FDV razdeljen na dva podvprašalnika: A in B (približno polovica vprašanj je enaka v obeh vprašalnikih, ostala so različna).

V vzorec so bile vključene osebe, stare od 16 do 74 let, ki so bile naključno izbrane iz Centralnega registra prebivalstva Slovenije. Dodatno so bile v vzorec vključene še osebe, stare od 10 do 15 let. Reprezentativen vzorec 2000-ih oseb predstavlja populacijo Slovenije.

V aprilu in maju 2005 je potekalo osebno anketiranje na terenu z anketo o uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije. Prvi del anketnega vprašalnika (SURS) je zajemal različne sklope o uporabi informacijsko-komunikacijskih tehnologij, osnova zanj je bil standardiziran vprašalnik evropskega statističnega urada Eurostat. Drugi del anketnega vprašalnika so sestavili raziskovalci Fakultete za družbene vede in je zajel naslednje tematske sklope: mobilna telefonija, fiksna telefonija, življenjski stil, internet in e-participacija, mladi, socialna omrežja in demografija. Drugi del vprašalnika je bil razdeljen na dva tipa (A in B), ki sta imela približno polovico

vprašanj enakih, v vsakem vprašalniku pa je bilo nekaj tematskih sklopov specifičnih (Vehovar et al., 2005).

Med anketiranjem je med 2000-imi vzorčenimi enotami nekaj enot izpadlo zaradi neustreznosti, npr. smrt izbrane osebe, preselitev v tujino, nenaseljeno stanovanje ipd. (neustreznih je bilo 8 % enot), nekatere enote pa so izpadle zaradi drugih razlogov, npr. osebe niso odgovarjale na vprašalnik zaradi odsotnosti ali zavrnitve sodelovanja. 1435 oseb je odgovarjalo na prvi del vprašalnika, od tega 1318 tudi na drugi del (Vehovar et al., 2005).

Za potrebe diplomske naloge je v analizo vključenih 537 oseb, ki so odgovarjali na vprašanja o uporabi mobilnega telefona. Gre za anketni vprašalnik, sestavljen s strani raziskovalcev Fakultete za družbene vede, in sicer za podvprašalnik tipa B.

## 6.2 Osnovne statistike vzorca

Frekvenčne porazdelitve sociodemografskih spremenljivk

**Tabela 6.1:** Spolna in izobrazbena struktura vzorca (n=537)

spremenljivka	vrednost	n	%
spol	Moški	277	51,6
	Ženski	260	48,4
dosežena stopnja izobrazbe	Brez, 1 – 3 razredi	18	3,4
	4 – 7 razredov	28	5,2
	Osnovna izobrazba	91	16,9
	Nižja ali srednja poklicna	99	18,4
	Srednja strokovna	139	25,9
	Srednja splošna	65	12,1
	Višja strokovna, višješolska	34	6,3
	Visoka strokovna	11	2,0
	Visoka univerzitetna	42	7,8
	Magisterij, doktorat	10	1,9

V vzorec je zajetih 51,6% moških ter 48,4% žensk. Največ respondentov, 25,9%, ima dokončano srednjo strokovno izobrazbo, najmanj respondentov pa je dokončalo magisterij ali doktorat.

**Tabela 6.2:** Starostne značilnosti vzorca

	N	min	max	povpr.	std. odklon
star	537	10	74	38,5	16,5

Anketiranci so v povprečju stari 38,5 let, najmlajši anketiranci so stari 10, najstarejši pa 74 let.

**Tabela 6.3:** Uporaba mobilnega telefona v zasebne namene (1 – sploh ne drži ... 5 – zelo drži)

	N	min	max	povpr.	std. odklon
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene se z ljudmi redkeje osebno srečujem.	536	1	5	2,0	1,4
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene so moji odnosi z družino boljši (kvalitetnejši).	536	1	5	2,1	1,3
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene so moji odnosi s prijatelji boljši (kvalitetnejši).	537	1	5	2,3	1,3
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene se čutim bolj povezanega z ljudmi.	536	1	5	2,8	1,4
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.	537	1	5	1,9	1,3

Anketirani se z vsemi zgoraj naštetimi trditvami bolj ne strinjajo kot strinjajo, saj je povprečje pri vsaki trditvi nižje od 3. Če poenostavimo, lahko rečemo, da ni res, da se uporabniki mobilnega telefona zaradi uporabe le-tega v zasebne namene z ljudmi redkeje srečujejo ali da so njihovi odnosi z družino ali s prijatelji zaradi uporabe mobilnega telefona bistveno boljši. Še najbolj se strinjajo s trditvijo (povprečje 2,8), da se zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene čutijo bolj povezane z ljudmi, najmanj (povprečje 1,9) pa se strinjajo s trditvijo, da so zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene včasih z njim kar malce zasvojeni.

**Tabela 6.4:** Opisne statistike indikatorjev za razvrščanje v skupine glede na uporabo mobilnega telefona.

	N	min	max	povpr.	std. odklon
Uporaba mobilnega telefona je zabavna.	534	1	5	3,1	1,4
Na nek način sem kar navezan na svoj mobilni aparat.	537	1	5	3,5	1,5
Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega.	537	1	5	3,0	1,5
Mobilni telefon mi pomeni zgolj tehnično napravo za komuniciranje.	534	1	5	4,1	1,2
Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.	536	1	5	3,0	1,5
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.	537	1	5	1,9	1,3

V tabeli nam največ povedo podatki o povprečjih na posameznem indikatorju. Vidimo, da ima najvišje povprečje indikator *TEHNIČNAKN*, kar pomeni, da se s trditvijo »Mobilni telefon mi pomeni zgolj tehnično napravo za komuniciranje.« anketiranci na splošno zelo strinjajo. Tudi indikator *NAVEZAN* ima dokaj visoko povprečje, 3,5, kar pomeni, da so anketiranci na svoj mobilni telefon kar navezani. Najmanj pa so se strinjali s trditvijo, da so zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene včasih z njim kar malce zasvojeni, saj povprečje indikatorja znaša 1,9.

**Tabela 6.5:** Opisne statistike spremenljivk, ki kažejo značilnosti uporabnikov mobilnih telefonov.

	N	min	max	povpr.	std. odklon
Zanimajo me tehnične novosti na področju mobilne telefonije.	534	1	5	2,6	1,4
Zanimajo me novosti pri obliki mobilnih telefonov.	534	1	5	2,6	1,5
Veselim se novih storitev mobilne telefonije v prihodnosti.	534	1	5	2,7	1,5
Pomembno je, da imam zmogljiv mobilni telefon.	531	1	5	3,5	1,4
Pogosto igram igre na mobilnem telefonu.	533	1	5	1,6	1,0
Hitro se znajdem pri uporabi novega mobilnega telefona.	530	1	5	3,2	1,4
Motilo bi me, če bi me neznani ljudje fotografirali z mobilnim telefonom.	532	1	5	3,5	1,6
Želel bi, da bi me pogosteje klicali na mobilni telefon.	537	1	5	1,9	1,2
Mobilni telefon je pomembno izboljšal mojo poslovno učinkovitost.	533	1	5	2,4	1,5
Stroški uporabe mobilnega telefona predstavljajo pomembno omejitev pri uporabi.	534	1	5	3,0	1,5
Precej pomembno je, kako drugi ocenjujejo moj mobilni telefon.	537	1	5	1,5	0,9
Izgled mobilnega telefona je zame zelo pomemben.	536	1	5	2,1	1,3

Iz zgornjih podatkov lahko ugotovimo, da je anketirancem pri mobilnem telefonu najpomembneje, da imajo zmogljiv mobilni telefon ter da bi jih motilo, če bi jih neznani ljudje fotografirali z mobilnim telefonom. Opazimo lahko tudi, da lastniki mobilnih telefonov ne igrajo iger na svojih telefonih ter jim ocena drugih ljudi o njihovem telefonu ne pomeni veliko. Ostale spremenljivke dosegajo povprečno vrednost nižjo od srednje vrednosti, kar pomeni, da se s trditvami anketiranci manj strinjajo. Ne želijo si tudi, da bi jih ljudje pogosteje klicali na mobilni telefon, kar nakazuje na dejstvo, da ljudem na splošno mobilni telefon predstavlja bolj breme kot pa korist.

**Tabela 6.6:** Opisne statistike spremenljivk, ki nakazujejo zadovoljstvo respondenta z življenjem nasploh, zdravstvenim stanjem, s finančnim stanjem ter s stanovanjem/hišo, v kateri živi.

	<b>N</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>povpr.</b>	<b>std. odklon</b>
Kako zadovoljni ste z življenjem nasploh?	528	1	5	4,1	0,8
Kako zadovoljni ste z vašim zdravjem?	529	1	5	4,0	1,0
Kako zadovoljni ste s finančnim stanjem vaše družine?	528	1	5	3,4	1,1
Kako zadovoljni ste s stanovanjem/hišo, v kateri živite?	528	1	5	4,0	1,0

Na podlagi zgornjih rezultatov lahko mirno rečemo, da so respondenti na splošno s svojim življenjem zelo zadovoljni. Vidimo lahko, da so v povprečju zadovoljni tako s svojim življenjem nasploh, s svojim zdravjem, malce manj s finančnim stanjem, zadovoljni pa so tudi s stanovanjem oziroma hišo, v kateri živijo.



**Tabela 6.7:** Opisne statistike indikatorjev za določanje osebnosti.

	<b>N</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>povpr.</b>	<b>std. odklon</b>
Če govorimo na splošno, ali bi rekli, da večini ljudi lahko zaupamo, ali menite, da je treba biti z ljudmi zelo previden?	531	1	5	2,59	1,3
Čim bolj je življenje razburljivo in polno dogodkov, tem bolj uživam.	528	1	5	3,31	1,3
Sem mirna in čustveno stabilna oseba.	528	1	5	3,74	1,1
Rad/a se družim z ljudmi.	529	1	5	4,36	0,8
Če bi bolj zaupal/a vase, bi bilo moje življenje lažje.	522	1	5	2,75	1,3
Nisem sproščen/a, če sem z ljudmi, ki jih ne poznam dobro.	527	1	5	2,80	1,3
Lahko bi rekel/a, da sem na splošno razmeroma zaskrbljen/a, stvari me hitro vznemirijo in prestrašijo.	529	1	5	2,33	1,3
Duhovna plat življenja mi veliko pomeni.	522	1	5	2,94	1,4
Lahko bi se reklo, da sem nekoliko nervozen človek.	529	1	5	2,32	1,2

Respondenti se na splošno zelo radi družijo z ljudmi. Prav tako se na splošno ocenjujejo kot dokaj mirne in čustveno stabilne osebe. Vidimo tudi, da za anketirance ne velja, da so zaskrbljene in nervozne osebe.

## 7. Metodologija in rezultati

V poglavju metodologija in rezultati si bomo ogledali, katere metode pri analizi podatkov uporabljamo, ter predstavili rezultate, ki iz analiz izhajajo.

### 7.1 Uporabljene metode

*Primerjava povprečij (Means):* Procedura *means* izračuna povprečje vsake podskupine ter povezane univariantne statistike za odvisne spremenljivke znotraj kategorij ene ali več neodvisnih spremenljivk.

Test *One-Way ANOVA* je enosmerna analiza za kvantitativno odvisno spremenljivko s posameznim faktorjem (neodvisne) spremenljivke. Analiza variance se uporablja za preverjanje hipoteze o enakosti večih povprečij.

*T-test neodvisnih vzorcev:* primerja povprečji dveh skupin. Test je optimalen, če so enote razporejene v skupini po naključju, tako da je vsakršna razlika med odzivi posledica merskega postopka in ne ostalih vplivov. Vendar pa to ne drži v primerih, ko se obravnavajo neodvisne spremenljivke, kot je na primer spol. Oseba namreč ni po naključju npr. moški ali ženska. V takšnih primerih je potrebno zagotoviti, da razlike v drugih vplivih ne zakrijejo ali povečujejo značilne razlike v povprečjih.

V analizi uporabljamo tudi *Pearsonov koeficient korelacije*, ki meri linearno povezanost med dvema spremenljivkama in se razteza na intervalu med  $-1$  in  $1$ . Bolj ko sta spremenljivki povezani (obe naraščata ali padata), bolj se vrednost koeficienta približuje vrednosti  $1$ . Če sta spremenljivki malo ali nič povezani, se vrednost koeficienta približuje vrednosti  $0$ , če pa sta spremenljivki negativno povezani (vrednost koeficienta je v tem primeru blizu  $-1$ ), pomeni, da ob naraščanju vrednosti ene spremenljivke vrednosti druge spremenljivke padajo.

$\chi^2$  ( $\chi^2$ ) test razporedi spremenljivko v posamezne kategorije ter izračuna statistiko  $\chi^2$ . Test stopnje prileganja primerja opazovane ter pričakovane frekvence v vsaki kategoriji ter s tem preverja, ali vse kategorije vsebujejo enak delež vseh vrednosti oziroma, ali vsaka kategorija vsebuje specifični delež vrednosti.

Ob razvrščanju anketirancev v skupine glede na osebnostne značilnosti ter glede značilnosti uporabe mobilnega telefona je bil uporabljen *postopek združevanja v skupine*: najobsežnejši razred metod hierarhičnega razvrščanja v skupine predstavljajo metode, ki temeljijo na zaporednem združevanju (zlivanju) dveh ali več skupin v novo skupino. Med njimi so najpogostejše tiste, ki združijo vsakič po dve skupini. Z *drevesom združevanja oz. dendrogramom* je grafično ponazorjen potek združevanja. Listi tega drevesa so enote, točke združitve pa sestavljene skupine: levi in desni naslednik vsake točke sta skupini, iz katerih je nastala. Višina točke, ki jo imenujemo nivo združevanja, je sorazmerna in meri različenosti med skupinama. S pomočjo dendrograma smo določili tri osebnostne skupine ter tri skupine uporabnikov mobilnih telefonov, *metoda voditeljev* pa je enote potem razvrstila v posamezno skupino.

Pri razvrščanju enot v skupine smo uporabili tudi *metodo voditeljev*. Metoda voditeljev je iteracijska metoda, kjer se je potrebno odločiti, v koliko skupin razvrščamo enote. Postopek se začne z vnaprej podano množico predstavnikov posameznih skupin – voditeljev. Metoda priredi enote najbližjim voditeljem, poišče centriode (težišča) tako dobljenih skupin – nove voditelje, zopet priredi enote najbližjim voditeljem, itd. Postopek se konča, ko se nova množica voditeljev ne razlikuje od množice voditeljev, dobljene korak pred njo. Čim boljše razvrstitev poskušamo dobiti tako, da postopek ponovimo večkrat z različnimi začetnimi množicami voditeljev. V vsakem koraku postopka metode nas ponavadi zanima, kako dobro razvrstitev smo dobili. To merimo z ustrežno kriterijsko funkcijo. Ponavadi je to *Wardova kriterijska funkcija*, ki monotono pada z zaporedjem korakov postopka.

Spremenljivka *zasvojenost* je bila generirana s pomočjo *faktorske analize* iz štirih indikatorjev. *Faktorska analiza* je ena izmed metod za redukcijo podatkov. Pri analizi gre za študij povezav med spremenljivkami tako, da poskušamo najti novo množico spremenljivk, ki predstavljajo to, kar je skupnega opazovanim spremenljivkam. Množica novih spremenljivk mora biti seveda manjša od množice merjenih spremenljivk. Z drugimi besedami: faktorska analiza poizkuša poenostaviti kompleksnost povezav med množico opazovanih spremenljivk z razkritjem skupnih razsežnosti ali *faktorjev*, ki omogočajo vpogled v osnovno strukturo podatkov. Metoda je uporabna v vseh tistih primerih, ko zaradi različnih vzrokov neposredno merjenje neke spremenljivke ni možno. V tem primeru merimo samo indikatorje pojma oz. konstrukta, ki ga neposredno ne moremo meriti. S faktorsko analizo nato ugotovimo, ali so zveze med opazovanimi spremenljivkami (ali indikatorji) pojasnjljive z manjšim številom posredno opazovanih spremenljivk ali faktorjev.

*Analiza zanesljivosti* omogoča preučevanje značilnosti merskih lestvic ter indikatorjev, ki jih sestavljajo. Analiza zanesljivosti izračuna število ponavadi uporabljenih mer lestvične zanesljivosti, prav tako pa priskrbi informacije o povezavi med individualnimi enotami v lestvici. Interklasni korelacijski koeficienti (*npr. Chrombach alpha*) se lahko uporabljajo za izračunavanje ocen notranje zanesljivosti. Model *Chrombach alpha* je model notranje konsistence, ki temelji na povprečni korelaciji med indikatorji ene spremenljivke.

S pomočjo *Crombach alpha* smo preverjali zanesljivost merskega postopka spremenljivke »*zasvojenost z mobilnim telefonom*«, ki se je izkazal za zanesljivega, saj je znašal 0,8. To pomeni, da bi s ponovljenim merjenjem v enakih pogojih in na istih enotah zelo verjetno dobili iste rezultate.

## 7.2 Operacionalizacija

V naslednjih podpoglavjih si bomo ogledali ključne spremenljivke, ki jih v nalogi uporabljamo. Opisali bomo neposredno merjene in tudi generirane spremenljivke ter predstavili njihove merske lestvice.

### 7.2.1 Izobrazba

Respondenti so na ponujeni lestvici odgovorov izbrali izobrazbo, ki so jo dokončali:

1. brez, 1-3 razredi
2. 4-7 razredov
3. osnovna izobrazba
4. nižja ali srednja poklicna šola
5. srednja strokovna izobrazba
6. srednja splošna izobrazba
7. višja strokovna, višješolska izobrazba
8. visoka strokovna izobrazba
9. visoka univerzitetna izobrazba
10. magisterij, doktorat

### 7.2.2 Dnevno pogovarjanje po mobilnem telefonu (*pogovarjaMIN*)

Spremenljivka *pogovarjaMIN* je seštevek dveh spremenljivk, in sicer:

- *V povprečju, koliko časa v tipičnem delovnem dnevu se pogovarjate po mobilnem telefonu? ... ur*
- *V povprečju, koliko časa v tipičnem delovnem dnevu se pogovarjate po mobilnem telefonu? ... minut*

**Tabela 7.1:** Opisne statistike spremenljivk, ki določajo čas dnevnega pogovarjanja po mobilnem telefonu.

	N	min	max	povpr.	std. odklon
V povprečju, koliko časa v tipičnem delovnem dnevu se pogovarjate po mobilnem telefonu? ... ur	530	0	5	0,2	0,7
minut	530	0	60	12,6	11,8
pogovarjaMIN	530	0	300	27,1	38,9

Prvo spremenljivko smo množili s 60 in s tem ure pretvorili v minute, nato smo spremenljivki seštelili, rezultat je spremenljivka *pogovarjaMIN*, ki nam pove, koliko minut povprečno se posameznik v tipičnem delovnem dnevu pogovarja po mobilnem telefonu.

Vidimo lahko, da se v povprečju respondenti po mobilnem telefonu pogovarjajo 27 minut na dan.

### 7.2.3 Dnevna poraba za ostale aktivnosti na mobilnem telefonu (*ostaleaktivnostiMIN*)

Spremenljivka *ostaleaktivnostiMIN* je seštevek dveh spremenljivk, in sicer:

- *V povprečju, koliko časa v tipičnem delovnem dnevu porabite za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom (igre, SMS, MMS, WAP, internet, ipd.)? ... ur*
- *V povprečju, koliko časa v tipičnem delovnem dnevu porabite za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom (igre, SMS, MMS, WAP, internet, ipd.)? ... minut*

**Tabela 7.2:** Opisne statistike spremenljivk, ki določajo čas za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom.

	N	min	max	povpr.	std. odklon
V povprečju, koliko časa v tipičnem delovnem dnevu porabite za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom (igre, SMS, MMS, WAP, internet, ipd.)? ... ur	518	0	10	0,1	0,7
minut	518	0	30	5,6	9,0
ostaleaktivnostiMIN	518	0	615	11,8	42,1

Spremenljivka *ostaleaktivnostiMIN* je generirana na enak način kot spremenljivka *pogovarjaMIN*.

Respondenti za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom dnevno porabijo povprečno skoraj 12 minut.

#### 7.2.4 Dnevna uporaba mobilnega telefona (*MTdnevno*)

*MTdnevno* je generirana spremenljivka, ki nam pove, koliko minut dnevno posameznik uporablja mobilni telefon (se pogovarja ali se kako drugače ukvarja z mobilnim telefonom, na primer igra igre, piše, bere ali pošilja SMS, MMS, uporablja WAP, internet, ipd.). Spremenljivka je seštevek spremenljivk *pogovarjaMIN* in *ostaleaktivnostiMIN*.

**Tabela 7.3:** Opisne statistike spremenljivke *MTdnevno*.

	N	min	max	povpr.	std. odklon
<b>MTdnevno</b>	516	0	630	38,6	62,9

Anketiranci povprečno na dan porabijo 38,6 minut za vse aktivnosti z mobilnim telefonom (pogovarjanje in ostale aktivnosti, kot so igre, SMS, MMS, WAP, internet, ipd.).

## 7.2.5 Zasvojenost

Za generiranje spremenljivke zasvojenost z mobilnim telefonom smo uporabili štiri indikatorje. Indikatorji za neposredno merjenje odvisnosti od mobilnega telefona v raziskavo sicer niso bili vključeni, zato si pomagamo s štirimi merjenimi indikatorji, ki so se najbolj približali teoretskim definicijam zasvojenosti. Uporabljeni indikatorji za merjenje spremenljivke odvisnost od mobilnega telefona so:

NAVEZAN: Na nek način sem kar navezan na svoj mobilni aparat.

DELMENE: Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega.

ODREZAN: Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.

ZASVOJEN: Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.

**Tabela 7.4:** Opisne statistike indikatorjev za spremenljivko *zasvojenost*.

	N	min	max	povpr.	std. odklon
Na nek način sem kar navezan na svoj mobilni aparat.	537	1	5	3,5	1,5
Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega.	537	1	5	3,0	1,5
Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.	536	1	5	3,0	1,5
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.	537	1	5	1,9	1,3

Iz zgornje tabele lahko razberemo, da so anketirani dokaj navezani na svoje mobilne telefone ter se na splošno z mobilnim telefonom ne čutijo zasvojene.

**Tabela 7.5:** Pearsonovi koeficienti korelacije med indikatorji spremenljivke *zasvojenost*.

	NAVEZAN	DELMENE	ODREZAN	ZASVOJEN
NAVEZAN	1	0,7(**)	0,5(**)	0,4(**)
DELMENE	0,7(**)	1	0,6(**)	0,4(**)
ODREZAN	0,5(**)	0,6(**)	1	0,4(**)
ZASVOJEN	0,4 (**)	0,4 (**)	0,4(**)	1,0

\*\* Povezanost je značilna ob 0,01 stopnji



Indikatorji so med seboj močno in statistično značilno povezani, s faktorsko analizo pa smo izračunali, da indikatorji pojasnijo 62,9% variance spremenljivke zasvojenost z mobilnim telefonom.

**Tabela 7.6:** Crombach alpha generirane spremenljivke *zasvojenost*.

crombach alpha	št. indikatorjev
0,8	4

Merski postopek za spremenljivko zasvojenost se je izkazal za zelo zanesljivega, saj Crombach alpha znaša 0,8. To pomeni, da bi s ponovljenim merjenjem v enakih pogojih in na istih enotah zelo verjetno dobili enake rezultate.

### **7.2.6 Skupine uporabnikov mobilnega telefona**

Uporabniki mobilnih telefonov so bili na podlagi odgovorov na šest spodaj opisanih indikatorjev razporejeni v tri skupine. Delitev v tri skupine temelji na podlagi hierarhičnega razvrščanja v skupine.

Indikatorji, uporabljeni za razvrščanje v skupine:

*ZABAVNAU*: Uporaba mobilnega telefona je zabavna.

*NAVEZAN*: Na nek način sem kar navezan na svoj mobilni aparat.

*DELMENE*: Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega.

*TEHNIČNAKN*: Mobilni telefon mi pomeni zgolj tehnično napravo za komuniciranje.

*ODREZAN*: Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.

*ZASVOJEN*: Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.

**Tabela 7.7:** Povprečja skupin na posameznem indikatorju.

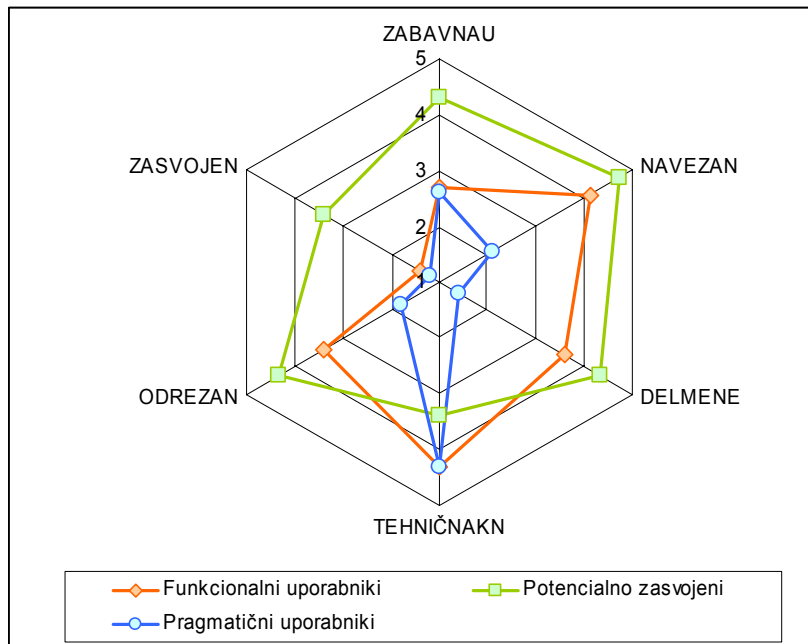
	<b>funkcionalni uporabniki</b>	<b>potencialno zasvojeni</b>	<b>pragmatični uporabniki</b>	<b>povpr.</b>	<b>sign.</b>
Uporaba mobilnega telefona je zabavna.	2,7 (-)	4,3 (+++)	2,6 (--)	3,1	0,00
Na nek način sem kar navezan na svoj mobilni aparat.	4,1 (+++)	4,7 (+++)	2,1 (---)	3,5	0,00
Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega.	3,6 (+++)	4,3 (+++)	1,4 (---)	3,0	0,00
Mobilni telefon mi pomeni zgolj tehnično napravo za komuniciranje.	4,3 (+)	3,4 (---)	4,3 (+)	4,1	0,00
Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.	3,4 (++)	4,3 (+++)	1,8 (---)	3,0	0,00
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.	1,4 (--)	3,4 (+++)	1,2 (---)	1,9	0,00

V prvo skupino spadajo uporabniki, ki so na svoj telefon zelo navezani, jim pomeni tehnično napravo za komuniciranje, uporaba mobilnega telefona pa se jim ne zdi zabavna. Pravijo tudi, da z mobilnim telefonom niso zasvojeni, se pa delno strinjajo s trditvijo, da bi se brez mobilnega telefona počutili odrezane od sveta. Gre za uporabnike, ki jim mobilni telefon pomeni pripomoček, katerega funkcije so uporabne in jih sami tudi uporabljajo, zato smo jih poimenovali *FUNKCIONALNI UPORABNIKI*. Ti uporabniki so na svoj mobilni telefon navezani in bi se brez njega počutili odrezane od sveta, kljub temu, da se jim uporaba ne zdi zabavna. Ime funkcionalni uporabniki zato, ker ti uporabniki mobilni telefon očitno uporabljajo v veliki meri, vendar le zaradi same funkcionalnosti telefona, da z njegovo pomočjo opravljajo določene funkcije, kajti uporaba sama se jim ne zdi zabavna.

V drugo skupino so razvrščeni tisti uporabniki mobilnih telefonov, katerim se uporaba mobilnih telefonov zdi zelo zabavna, so na telefone nadpovprečno navezani, zdi se jim, da je mobilni telefon postal del njih samih ter bi se brez aparata počutili odrezane od sveta. Druga skupina ima najnižje povprečje na indikatorju *TEHNIČNAKN*, kar pomeni, da jim mobilni telefon sploh ne pomeni zgolj tehnične naprave za komuniciranje, ampak več kot to. Skupina ima najvišje povprečje na indikatorju *ZASVOJEN*, kar pomeni, da se izmed vseh treh skupin najbolj strinjajo s

trditvijo, da se počutijo zasvojene z mobilnim telefonom. Zaradi opisanih razlogov smo to skupino poimenovali *POTENCIALNO ZASVOJENI*.

Tretja skupina ima na vseh spremenljivkah podpovprečne vrednosti, torej se jim uporaba mobilnih telefonov ne zdi zabavna, nanj niso navezani, mobilni telefon ni postal del njih samih, brez njega se ne bi počutili odrezane od sveta, sploh pa se ne počutijo zasvojene z njim. Zelo so se strinjali le s trditvijo, da jim mobilni telefon pomeni zgolj tehnično napravo za komuniciranje, zaradi česar smo jih poimenovali *PRAGMATIČNI UPORABNIKI*. Gre za uporabnike, ki uporabljajo mobilni telefon le za komunikacijo, torej le osnovno funkcijo mobilnega telefona.



Slika 7.1: Povprečja na indikatorjih po skupinah uporabnikov mobilnega telefona.

Tabela 7.8: Delež posamezne skupine med uporabniki mobilne telefonije.

	N	delež
<b>funkcionalni uporabniki</b>	182	34%
<b>potencialno zasvojeni</b>	145	27%
<b>pragmatični uporabniki</b>	208	39%
<b>skupaj</b>	<b>535</b>	<b>100%</b>

V skupino, ki smo jo poimenovali funkcionalni uporabniki, se je uvrstilo 34% uporabnikov mobilne telefonije, v skupino potencialno zasvojenih 27,1% uporabnikov, največ pa je pragmatičnih uporabnikov, 38,9%, torej uporabnikov, ki mobilni telefon uporabljajo zgolj kot tehnični pripomoček za komunikacijo.

**Tabela 7.9:** Značilnosti posamezne skupine uporabnikov glede nekaterih storitev in karakteristik mobilne telefonije (n=537).

	teh NOV <sup>1</sup>	obl NOV <sup>2</sup>	stor NOV <sup>3</sup>	ZMOGL JIV <sup>4</sup>	IGRE <sup>5</sup>	uporaba NOV <sup>6</sup>	FOTOGRAF IRANJE <sup>7</sup>	pogosteje KLICALI <sup>8</sup>	posl UČ <sup>9</sup>	stroški OVIRA <sup>10</sup>	oceana DRUGIH <sup>11</sup>	IZGLED <sup>12</sup>
<b>funkcionalni uporabniki</b>	2,54	2,60	2,61	3,72	1,35	3,20	3,57	1,90	2,68	2,93	1,38	2,19
<b>potencialno zasvojeni</b>	3,24	3,39	3,59	3,94	2,04	3,94	3,88	2,37	2,52	3,35	1,82	2,62
<b>pragmatični uporabniki</b>	2,15	2,06	2,26	3,12	1,41	2,75	3,27	1,68	2,00	2,71	1,25	1,61
<b>sign.</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

V tabeli zgoraj smo pri skupinah uporabnikov mobilne telefonije pogledali značilnosti posamezne skupine, ki se nanašajo na uporabo mobilnega telefona. Funkcionalni uporabniki so po uporabi in zanimanju glede mobilne telefonije nekako na sredini med potencialno zasvojenimi in pragmatičnimi uporabniki. Najmanj izmed vseh igrajo igre na svojem telefonu, najbolj pa se izmed vseh strinjajo, da je mobilni telefon izboljšal njihovo poslovno učinkovitost. To pomeni, da so funkcionalni uporabniki predvsem uporabniki, ki mobilni telefon uporabljajo za poslovne namene. Kot vemo, pa so mobilni telefoni pomemben pripomoček vsakega poslovneža, zaradi česar so nanj tudi zelo navezani in bi se brez njega počutili odrezane od sveta. Verjetno pa tu ni mobilni telefon tisti predmet, zaradi katere bi se počutili odrezane od sveta, temveč gre za vse funkcije, ki jih le-ta omogoča in bi ob morebitni izgubi

<sup>1</sup> Zanimajo me tehnične novosti na področju mobilne telefonije.

<sup>2</sup> Zanimajo me novosti pri obliki mobilnih telefonov.

<sup>3</sup> Veselim se novih storitev mobilne telefonije v prihodnosti.

<sup>4</sup> Pomembno je, da imam zmogljiv mobilni telefon.

<sup>5</sup> Pogosto igram igre na mobilnem telefonu.

<sup>6</sup> Hitro se znajdem pri uporabi novega mobilnega telefona.

<sup>7</sup> Motilo bi me, če bi me neznani ljudje fotografirali z mobilnim telefonom.

<sup>8</sup> Želel bi, da bi me pogosteje klicali na mobilni telefon.

<sup>9</sup> Mobilni telefon je pomembno izboljšal mojo poslovno učinkovitost.

<sup>10</sup> Stroški uporabe mobilnega telefona predstavljajo pomembno omejitev pri uporabi.

<sup>11</sup> Precej pomembno je, kako drugi ocenjujejo moj mobilni telefon.

<sup>12</sup> Izgled mobilnega telefona je zame zelo pomemben.

mobilnega telefona kar naenkrat ostali brez pripomočka, s katerim opravljajo poslovne zadeve.

Potencialno zasvojeni imajo značilno nadpovprečne vrednosti pri vseh naštetih značilnostih glede mobilnega telefona. Zanimajo jih tako tehnične novosti na področju mobilne telefonije, kot novosti pri obliki mobilnih telefonov, veselijo se novih storitev v prihodnosti, zdi se jim pomembno, da imajo zmogljiv telefon, več kot ostali uporabniki igrajo igre na svojem mobilnem telefonu ter se najhitreje znajdejo pri uporabi novega telefona. Bolj kot ostali uporabniki si tudi želijo, da bi jih ljudje pogosteje klicali na mobilni telefon. Pomemben jim je izgled mobilnega telefona in kako drugi ocenjujejo njihov telefon, prav tako pa se najbolj izmed vseh strinjajo, da stroški predstavljajo oviro pri uporabi mobilnega telefona. Kot lahko opazimo, je skupini potencialno zasvojenih njihov mobilni telefon zelo pomemben.

Pragmatični uporabniki so glede vseh zgoraj naštetih lastnosti in karakteristik mobilne telefonije pravzaprav apatični, saj ne pokažejo zanimanja za nič od naštetega. To je tudi razumljivo, saj smo ugotovili, da pragmatični uporabniki mobilni telefon uporabljajo zgolj in le zaradi njegove osnovne funkcije – komuniciranja, zaradi česar je tudi logično, da jih ostale stvari s področja mobilne telefonije ne zanimajo.

**Tabela 7.10:** Starost skupin uporabnikov mobilnega telefona.

SKUPINE UPORABNIKOV	starost
potencialno zasvojeni	29,9
funkcionalni uporabniki	41,3
pragmatični uporabniki	42,4
Sign.	0,00

V zgornji tabeli preverjamo starost uporabnikov mobilnih telefonov. Ugotovimo, da so najmlajši potencialno zasvojeni, več kot deset let starejši pa so funkcionalni in pragmatični uporabniki. Potencialno zasvojeni so torej mlajši ljudje, ki imajo verjetno tudi več časa, ki ga lahko izkoristijo tudi za ukvarjanje z mobilnim telefonom. Za funkcionalne uporabnike smo ugotovili, da so poslovni ljudje, kar sovпада tudi z njihovo starostjo. Najstarejši so pragmatični uporabniki, pri katerih je verjetno vzrok

za neinteres glede uporabe mobilnega telefona tudi starost, saj je za starejše značilno, da za nove tehnologije niso tako dovzetni kot mladi ljudje.

**Tabela 7.11:** Spol skupin uporabnikov mobilnega telefona.

	spol		skupaj
	moški	ženski	
<b>potencialno zasvojeni</b>	23,6%	30,8%	<b>27,1%</b>
<b>funkcionalni uporabniki</b>	37,5%	30,4%	<b>34,0%</b>
<b>pragmatični uporabniki</b>	38,9%	38,8%	<b>38,9%</b>
<b>skupaj</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

V zgornji tabeli preverjamo spolno sestavo skupin uporabnikov mobilne telefonije. Ugotovimo lahko, da je med potencialno zasvojenimi večji delež žensk, med funkcionalnimi uporabniki je večji delež moških, med pragmatičnimi uporabniki pa je delež moških in žensk enak.

**Tabela 7.12:** Družbene značilnosti uporabnikov mobilnega telefona.

	potencialno zasvojeni	funkcionalni uporabniki	pragmatični uporabniki	sign.
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene se z ljudmi redkeje srečujem.	2,4	2,1	1,7	0,0
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene so moji odnosi z družino boljši (kvalitetnejši).	2,6	2,2	1,9	0,0
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene so moji odnosi s prijatelji boljši (kvalitetnejši).	2,8	2,3	1,9	0,0
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene se počutim bolj povezanega z ljudmi.	3,4	3,0	2,3	0,0
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.	3,5	1,4	1,2	0,0

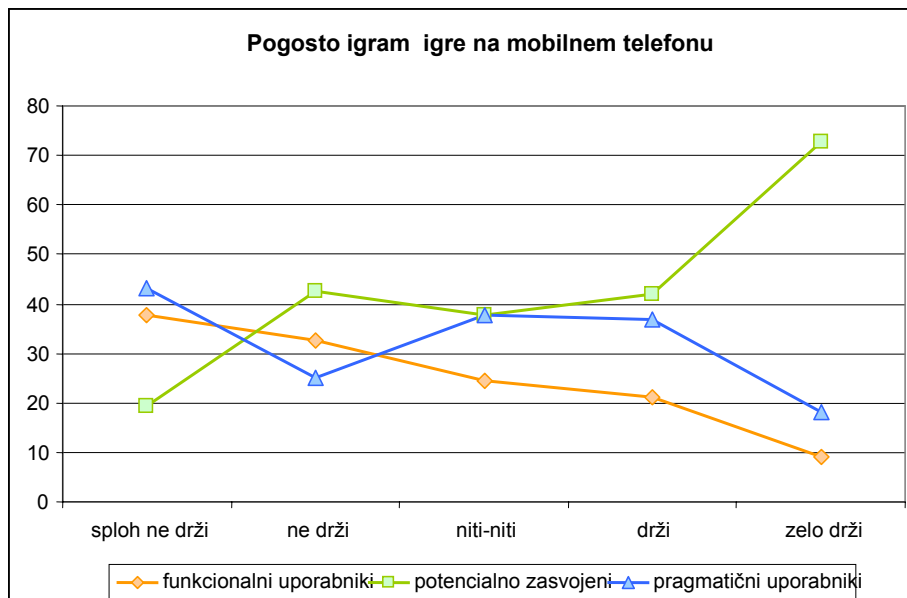
Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene se potencialno zasvojeni bolj kot ostali strinjajo s trditvijo, da se z ljudmi redkeje srečujejo. Na drugi strani pa pravijo, da so njihovi odnosi zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene boljši, kot so tudi boljši odnosi s prijatelji. Prav tako se zaradi uporabe mobilnega telefona potencialno zasvojeni z ljudmi počutijo bolj povezane ter se močno nadpovprečno strinjajo s trditvijo, da so včasih z mobilnim telefonom zasvojeni. Potencialno zasvojeni torej najbolj priznavajo, da se zaradi uporabe mobilnega telefona z ljudmi redkeje srečujejo, na drugi strani pa se z njimi počutijo bolj

povezane prav zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene. Gre za nekakšno nasprotje, ki si ga lahko razlagamo tako, da potencialno zasvojeni z mobilnim telefonom nadomeščajo srečanja z ljudmi in jih raje pokličejo kar po telefonu. Potencialno zasvojeni se najbolj izmed vseh treh skupin tudi strinjajo s trditvijo, da imajo zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene boljše odnose z družino ter prijatelji. Vse to lahko povežemo z razlago, da potencialno zasvojeni z mobilnim telefonom nadomeščajo fizična srečanja s prijatelji in ostalimi ljudmi ter se zaradi tega z njimi tudi redkeje srečujejo. Boljše odnose z družino in prijatelji pa lahko utemeljimo s tem, da družino in prijatelje verjetno zelo pogosto kličejo, zaradi česar so njihovi odnosi boljši ter se z njimi počutijo tudi bolj povezane.

Pragmatični uporabniki na drugi strani trdijo, da se zaradi mobilnega telefona z ljudmi ne srečujejo redkeje ter da mobilni telefon ni izboljšal njihovih odnosov z družino in prijatelji, sploh pa se ne strinjajo s trditvijo, da so z mobilnim telefonom zasvojeni. Še najbolj se strinjajo s trditvijo, da se zaradi uporabe mobilnega telefona počutijo bolj povezane z ljudmi. Za pragmatične uporabnike smo že ugotovili, da mobilni telefon uporabljajo zgolj in le za osnovno komunikacijo, s čimer lahko pojasnimo tudi njihovo delno strinjanje s trditvijo, da se zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene počutijo bolj povezane z ljudmi.

Če si ogledamo še funkcionalne uporabnike, za katere smo že ugotovili, da mobilni telefon uporabljajo za poslovne namene, ugotovimo, da se še najbolj strinjajo s trditvijo, da se zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene počutijo bolj povezane z ljudmi, kar je tudi razumljivo, saj verjetno preko mobilnika s poslovnimi partnerji lažje in pogosteje komunicirajo, zaradi česar se z njimi tudi počutijo bolj povezane. Funkcionalni uporabniki nadalje trdijo, da se njihovi njihovi odnosi z družino ali s prijatelji zaradi uporabe mobilnega telefona niso izboljšali, tudi z ostalimi ljudmi se zaradi uporabe mobilnega telefona ne srečujejo nič redkeje. Funkcionalni uporabniki torej mobilni telefon uporabljajo predvsem za poslovne namene, zaradi česar uporaba mobilnega telefona v zasebne namene ne vpliva na

njihove odnose z družino ali prijatelji. Prav tako se nikakor ne strinjajo, da se kadarkoli počutijo zasvojeni z mobilnim telefonom.



Slika 7.2: Igranje iger na mobilnem telefonu posamezne skupine uporabnikov.

Zgornja slika primerja strinjanje s trditvijo »Pogosto igram igre na mobilnem telefonu« posamezne skupine uporabnikov. Vidimo lahko, da se uporabniki, ki kažejo največ znakov zasvojenosti, s trditvijo najbolj strinjajo, medtem ko se uporabniki ostalih dveh skupin s trditvijo bolj ne strinjajo kot strinjajo. Zgornja slika nam ponuja razlago, zakaj bi lahko bili uporabniki, ki jih imenujemo potencialno zasvojeni, od mobilnega telefona zares zasvojeni, saj nakazuje, da gre lahko tudi za zasvojenost od iger na mobilnem telefonu.

### 7.2.7 Osebnost

Na podlagi odgovorov na spodaj opisane indikatorje smo anketirance razdelili na osebnostne skupine, potem pa v teh skupinah primerjali uporabo mobilnega telefona in tudi nekatere druge značilnosti.

PREVIDEN: Če govorimo na splošno, ali bi rekli, da večini ljudi lahko zaupamo, ali menite, da je treba biti z ljudmi zelo previden?



RAZBURLJIVO: Čim bolj je življenje razburljivo in polno dogodkov, tem bolj uživam.

STABILNA: Sem mirna in čustveno stabilna oseba.

DRUŽIM: Rad/a se družim z ljudmi.

VASENEZAUPAM: Če bi bolj zaupal/a vase, bi bilo moje življenje lažje.

NESPROŠČEN: Nisem sproščen/a, če sem z ljudmi, ki jih ne poznam dobro.

ZASKRBLJENA: Lahko bi rekel/a, da sem na splošno razmeroma zaskrbljen/a, stvari me hitro vznemirijo in prestrašijo.

DUHOVNA: Duhovna plat življenja mi veliko pomeni.

NERVOZEN: Lahko bi se reklo, da sem nekoliko nervozen človek.

**Tabela 7.13:** Povprečja indikatorjev po skupinah (n=511).

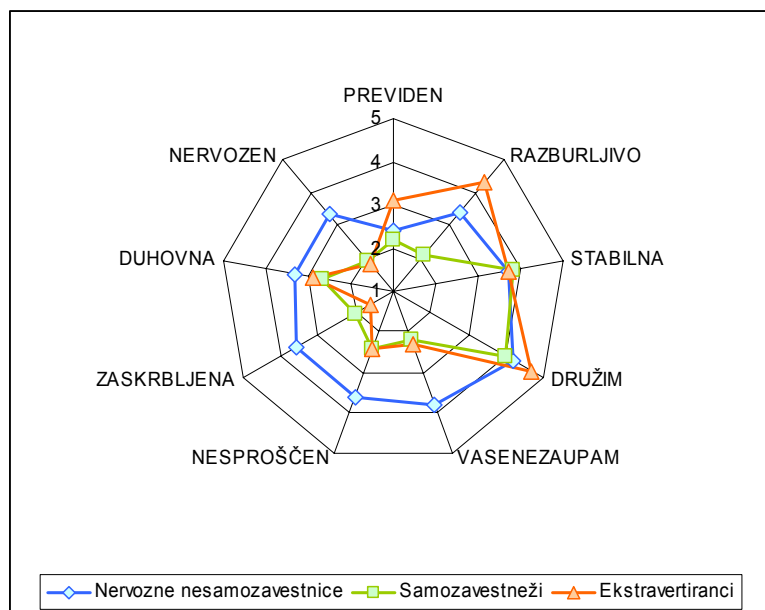
	nervozne nesamozavestnice	samozavestneži	ekstravertiranci	ekupaj	sign.
	n = 164 32%	n = 152 30%	n = 195 38%	n = 511 100%	
PREVIDEN	2,4 (-)	2,2 (--)	3,1 (++)	2,6	0,00
RAZBURLJIVO	3,4 (o)	2,1 (---)	4,3 (+++)	3,3	0,00
STABILNA	3,7 (o)	3,8 ((+))	3,7 (o)	3,7	0,68
DRUŽIM	4,2 (-)	4,0 (--)	4,7 (+)	4,4	0,00
VASENEZAUPAM	3,8 (+++)	2,2 (--)	2,3 (--)	2,7	0,00
NESPROŠČEN	3,6 (+++)	2,4 (--)	2,4 (--)	2,8	0,00
ZASKRBLJENA	3,6 (+++)	2,0 (-)	1,6 (---)	2,3	0,00
DUHOVNA	3,3 (+)	2,7 (-)	2,9 ((-))	3,0	0,00
NERVOZEN	3,3 (+++)	1,9 (--)	1,8 (--)	2,3	0,00

V skupino 1 so razvrščeni tisti anketiranci, ki so nadpovprečno nervozni, zaskrbljeni, nesproščeni in vase ne zaupajo. Poimenovali smo jih *NERVOZNE NESAMOZAVESTNICE*, saj je, kot bomo videli kasneje, v skupini značilno več žensk kot moških. Gre za zelo zaskrbljene osebe, ki so v življenju nesproščene in zaskrbljene, ter ne zaupajo vase, kar pomeni, da so te osebe zelo nesamozavestne in imajo nizko samozavest. Njihova edina pozitivna lastnost je ta, da se rade družijo z ljudmi.

Respondenti, ki se identificirajo s skupino 2, zaupajo vase, se v družbi nepoznanih ljudi počutijo sproščeno, niso zaskrbljeni in nervozni. Drugo skupino smo poimenovali *SAMOZAVESTNEŽI*, saj so glede na zgornje podatke ti ljudje zelo

samozavestni in sproščeni v družbi, nimajo pa radi razburljivih in nepredvidljivih situacij v življenju.

V skupino 3 so razvrščeni anketiranci, ki ob razburljivih dogodkih zelo uživajo, se nadpovprečno radi družijo z ljudmi, v družbi nepoznanih ljudi se ne počutijo nesproščene ter na splošno niso zaskrbljeni in nervozni. Poimenovali smo jih *EKSTRAVERTIRANCI*.



Slika 7.3: Povprečja na indikatorjih po osebnostnih skupinah.

Tabela 7.14: Starost in izobrazba osebnostnih skupin.

	starost	Katero stopnjo izobrazbe ste doslej dosegli?
<b>nervozne nesamozavestnice</b>	40,5	4,60
<b>samozavesneži</b>	43,6	5,32
<b>ekstravertiranci</b>	32,7	4,88
<b>sign.</b>	0,00	0,01

Starostno najmlajša je skupina ekstravertirancev, saj v povprečju štejejo malo manj kot 33 let. Najstarejši so samozavestneži s povprečno starostjo 43,6 let, nervozne nesamozavestnice pa so stare povprečno 40,5 let.

Če pogledamo še njihovo izobrazbo, ugotovimo, da imajo kljub višji starosti najnižjo izobrazbo nervozne nesamozavestnice. Po vsej verjetnosti gre za manj izobražene ženske s slabim delovnim mestom, zaradi česar so tudi zaskrbljene, nervozne, ne zaupajo vase in so manj samozavestne.

Najbolj izobraženi so samozavestneži. Gre verjetno za bolj poslovne ljudi, ki zaupajo vase. Ekstravertiranci imajo glede na starost visoko izobrazbo, k njihovi ekstravertiranosti pa verjetno vpliva predvsem njihova mladostniška dovzetnost za razburljive reči v življenju.

**Tabela 7.15:** Skupine osebnosti in spol.

	spol		skupaj
	moški	ženski	
<b>samozavestneži</b>	31,2%	28,2%	29,7%
<b>nervozne nesamozavestnice</b>	24,0%	40,7%	32,1%
<b>ekstravertiranci</b>	44,9%	31,0%	38,2%
<b>skupaj</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Kot smo že omenili zgoraj, smo skupino nervoznih samozavestnic poimenovali tako zaradi mnogo večjega deleža žensk v tej skupini. V skupini ekstravertirancev pa je veliko več moških kot žensk. To je tudi najmlajša skupina, saj povprečna starost znaša malo manj kot 33 let, medtem ko je starost ostalih dveh skupin čez 40 let. V skupini samozavestnežev je delež moških in žensk približno enak, vseeno pa je v njej malce več moških kot žensk.

Največ, 38% anketirancev, spada v skupino ekstravertirancev, manj je nervoznih nesamozavestnic, 32%, samozavestnežev pa je 30%.

**Tabela 7.16:** Zadovoljstvo posamezne skupine z življenjem, zdravjem, finančnim stanjem in stanovanjem/hišo, v kateri živijo (n=537).

	<b>ŽIVLJENJE<sup>1</sup></b>	<b>ZDRAVJE<sup>2</sup></b>	<b>FINANCE<sup>3</sup></b>	<b>STANOVANJE/ HIŠA<sup>4</sup></b>
<b>nervozne nesamozavestnice</b>	3,8	3,6	3,1	3,9
<b>samozavestneži</b>	3,9	3,9	3,3	3,9
<b>ekstravertiranci</b>	4,4	4,3	3,7	4,2
<b>sign.</b>	0,00	0,00	0,00	0,00

V zgornji tabeli preverjamo zadovoljstvo različnih osebnostnih skupin z njihovim življenjem, zdravjem, finančnim stanjem ter stanovanjem oziroma hišo, v kateri živijo. Ugotovimo lahko, da imajo najvišje vrednosti na vseh opazovanih spremenljivkah ekstravertiranci, ki so očitno najbolj zadovoljni tako z življenjem nasploh kot tudi s svojim zdravjem, finančnim stanjem ter stanovanjem oziroma hišo, v kateri živijo.

Samozavestneži in nervozne nesamozavestnice dosegajo na merjenih spremenljivkah podobne vrednosti, opazimo lahko le malce višje zadovoljstvo samozavestnežev s svojim zdravjem in finančnim stanjem.

Na splošno imajo vse tri skupine na merjenih spremenljivkah visoke vrednosti, kar pomeni, da so kar zadovoljni tako s svojim življenjem nasploh kot tudi s svojim zdravjem, finančnim stanjem ter stanovanjem oziroma hišo, v kateri živijo.

<sup>1</sup> Kako zadovoljni ste z življenjem nasploh?

<sup>2</sup> Kako zadovoljni ste z vašim zdravjem?

<sup>3</sup> Kako zadovoljni ste s finančnim stanjem vaše družine?

<sup>4</sup> Kako zadovoljni ste s stanovanjem/hišo, v kateri živite?

## 8. Rezultati in interpretacija

Sledijo še rezultati, v katerih preverjamo hipoteze, ki smo jih postavili na začetku. Rezultate bomo tudi interpretirali in ovrednotili.

### 8.1 Zasvojenost z mobilnim telefonom

Prvo vprašanje, ki si ga zastavljamo v naši raziskavi, je, ali zasvojenost z mobilnim telefonom sploh obstaja. Ugotovili smo, da obstaja skupina oziroma določen delež ljudi, za katere lahko rečemo, da kažejo zanke zasvojenosti z mobilnim telefonom, vendar pa moramo upoštevati, da zasvojenosti z mobilnim telefonom na respondentih nismo merili neposredno. Uporabili smo namreč že obstoječe sekundarne podatke, v katerih nismo imeli na razpolago neposrednih indikatorjev za merjenje zasvojenosti z mobilnim telefonom. Za merjenje smo zato uporabili merjene spremenljivke, na podlagi katerih sklepamo, da obstaja delna zasvojenost z mobilnim telefonom. V analizi smo upoštevali en neposredni subjektivni indikator (*ZASVOJEN*) ter nekaj posrednih indikatorjev (*ZABAVNAU*, *DELMENE*, *NAVEZAN*, *TEHNIČNAKN*, *ODREZAN*). Iz podatkov smo nato izluščili tri skupine uporabnikov, in sicer pragmatične uporabnike, katerih je največ (39%), in mobilni telefon uporabljajo skoraj izključno kot tehnično napravo za komuniciranje. Naslednja skupina so funkcionalni uporabniki, ki jim mobilni telefon pomeni funkcionalno napravo ter uporabljajo funkcije mobilnega telefona, ki jih v danem trenutku potrebujejo. Najmanjša skupina pa je skupina uporabnikov, za katere lahko rečemo, da gre za potencialno zasvojene z mobilnim telefonom. Gre za skupino, zaradi katere zasvojenosti z mobilnim telefonom ne moremo zavreči.

Tudi spodnja tabela prikazuje, da je skupina potencialno zasvojenih z mobilnim telefonom najbolj zasvojena, na drugi strani pa imamo pragmatične uporabnike, ki z mobilnim telefonom sploh niso zasvojeni.

**Tabela 8.1:** Zasvojenost ter občutek zasvojenosti z mobilnim telefonom skupin uporabnikov mobilnega telefona (n=535).

	zasvojenost <sup>1</sup>	ZASVOJEN <sup>2</sup>
<b>funkcionalni uporabniki</b>	0,35	1,42
<b>potencialno zasvojeni</b>	0,97	3,45
<b>pragmatični uporabniki</b>	-0,99	1,23
<b>sign.</b>	0,00	0,00

V zgornji tabeli tudi primerjamo generirano spremenljivko *zasvojenost* s spremenljivko *ZASVOJEN*. Zanimivo je, da spremenljivka zasvojenost potencialno zasvojene ocenjuje kot zelo zasvojene, funkcionalne uporabnike za manj zasvojene ter pragmatične uporabnike za zelo nezasvojene. Če pa pogledamo, kako so se uporabniki glede zasvojenosti opredeljevali sami (vrednosti na merjeni spremenljivki *ZASVOJEN*), pa opazimo, da se potencialno zasvojeni izmed vseh najbolj ocenjujejo za zasvojene, funkcionalni ter pragmatični uporabniki pa se ocenjujejo, da z mobilnim telefonom niso zasvojeni.

Izkaže se, da spremenljivka zasvojenost na podlagi indikatorjev, s katerimi smo merili zasvojenost, funkcionalne uporabnike ocenjuje za (recimo temu) delno zasvojene (vrednost +0,3 na lestvici od -1 do 1), sami pa se ne počutijo zasvojene (vrednost spremenljivke *ZASVOJEN* 1,42). Funkcionalni uporabniki so uporabniki, ki uporabljajo veliko funkcij mobilnega telefona, torej ne uporabljajo telefona le za pogovore, temveč tudi za pošiljanje SMS/MMS sporočil, fotografiranje, koledar, budilko..., kar pomeni, da mobilni telefon uporabljajo več ter so verjetno nanj bolj navezani (npr. SMS/MMS sporočila, posebne nastavitve telefona, opomniki v koledarju...), zaradi česar jih spremenljivka zaznava za delno zasvojene.

---

<sup>1</sup> Zasvojenost je generirana spremenljivka s faktorsko analizo. Za generiranje spremenljivke zasvojenost smo uporabili štiri indikatorje (NAVEZAN; DELMENE; ODREZAN; ZASVOJEN), ki smo jih merili na respondentih.

<sup>2</sup> Merjena spremenljivka: »Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene sem včasih z njim kar malce zasvojen/a.«

**Tabela 8.2:** Povezanost med spremenljivko zasvojenost in spremenljivkami uporabe mobilnega telefona.

	zasvojenost	sign.
dnevna uporaba mobilnega telefona (min)	0,25	0,00
dnevno pogovarjanje po mobilnem telefonu (min)	0,20	0,00
dnevna poraba za ostale aktivnosti na mobilnem telefonu (min)	0,19	0,00

Opazimo lahko, da je spremenljivka *zasvojenost* statistično značilno pozitivno povezana s spremenljivkami *MTdnevno*, *pogovarjaMIN* ter s spremenljivko *ostaleaktivnostiMIN*, kar pomeni, da *zasvojenost* narašča skupaj z omenjenimi spremenljivkami. Več časa, kot ga posameznik porabi za pogovarjanje po mobilnem telefonu ali za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom, bolj je z njim zasvojen.

**Tabela 8.3:** Uporaba mobilnega telefona skupin uporabnikov mobilnega telefona.

	pogovarjaMIN	ostaleaktivnostiMIN	MTdnevno
funkcionalni uporabniki	27,7	8,8	36,5
potencialno zasvojeni	35,7	25,3	60,7
pragmatični uporabniki	20,6	5,1	25,1
sign.	0,00	0,00	0,00

Zgornja tabela pravzaprav potrjuje logično razmišljanje, ki pravi, da se bodo uporabniki, za katere sklepamo, da so potencialno zasvojeni z mobilnim telefonom, z njim tudi največ ukvarjali, da se bodo funkcionalni uporabniki z njim ukvarjali manj, najmanj pa skupina, ki mobilni telefon uporablja zgolj kot komunikacijsko napravo. To se dejansko izkaže, saj se potencialno zasvojeni z mobilnim telefonom ukvarjajo kar polnih 60 minut dnevno, funkcionalni uporabniki mobilni telefon uporabljajo 36,5 minut dnevno, uporabniki, ki pa mobilni telefon uporabljajo zgolj kot komunikacijsko napravo, pa ga dnevno uporabljajo 25 minut.

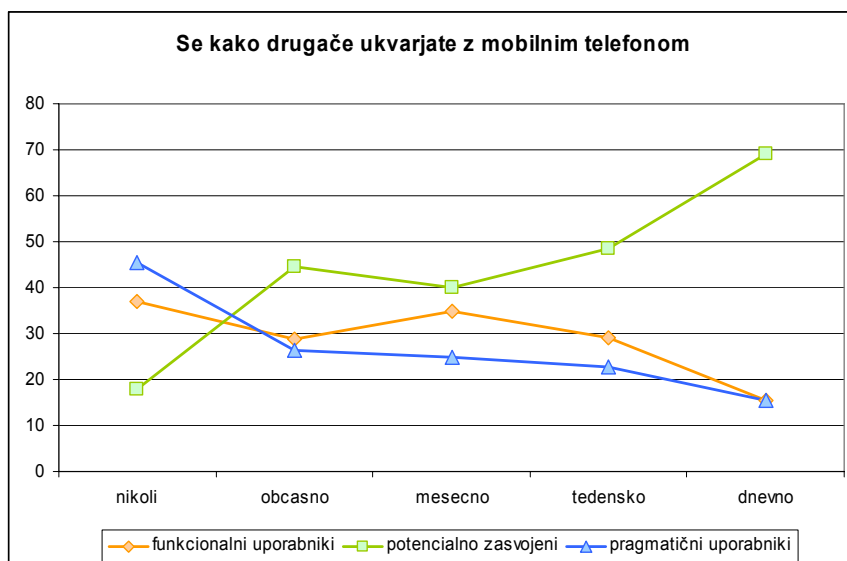
Zanimivo je, da za ostale aktivnosti na mobilnem telefonu potencialno zasvojeni porabijo kar 25 minut na dan, medtem ko funkcionalni uporabniki za omenjene aktivnosti porabijo manj kot 9 minut, še manj pa pragmatični uporabniki, le 5 minut dnevno.

Do največjih razlik torej prihaja pri uporabi mobilnega telefona za ostale aktivnosti, kar pomeni, da potencialno zasvojeni značilno namenijo več časa ostalim aktivnostim na mobilnem telefonu. Glede na to, da za njih sklepamo, da so z mobilnim telefonom zasvojeni, je to tudi razumljivo. Dodatno lahko iz zgornje tabele ugotovimo, da so ostale aktivnosti z mobilnim telefonom tiste, zaradi katerih potencialno zasvojeni dosegajo tako visoke vrednosti pri uporabi mobilnega telefona dnevno.

Kot smo predvidevali, se je torej izkazalo, da za uporabo mobilnega telefona največ časa dnevno porabijo potencialno zasvojeni.

Preverili smo še skupine uporabnikov mobilnih telefonov v situacijah, ko ne vedo točno, kaj bi počeli (zaradi dolgočasje, utrujenosti, premora med opravili,...). Preverili smo, kako pogosto v takšnih situacijah posamezna skupina pokliče nekoga po mobilnem telefonu, pošlje kak SMS ali se kako drugače ukvarja z mobilnim telefonom. Rezultati kažejo, da se uporabniki, ki smo jih poimenovali potencialno zasvojeni, v primeru dolgočasje izmed vseh najpogosteje poslužujejo mobilnega telefona tako za klicanje, pošiljanje sporočil kot tudi za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom. Rezultati kažejo, da se skupina potencialno zasvojenih dnevno poslužuje mobilnega telefona ter z njim polni tisti čas, ko ne vedo točno, kaj bi počeli, za ostali dve skupini pa se izkaže, da mobilnega telefona v primeru dolgočasje skoraj ne uporabljata. Spodnja slika prikazuje pogostost ukvarjanja z mobilnim telefonom posamezne skupine v primeru, ko ne vedo točno, kaj bi počeli.





Slika 8.1: Uporaba mobilnega telefona v primeru, ko ne vedo točno, kaj bi počeli.

## 8.2 Spol

Naslednje vprašanje, ki si ga v naši raziskavi zastavljamo, je, ali spremenljivka spol vpliva na zasvojenost z mobilnim telefonom. Predvidevamo, da bodo bolj zasvojene ženske uporabnice mobilnih telefonov.

Tabela 8.4: Spol treh skupin uporabnikov mobilnega telefona (n=537).

	spol		skupaj
	moški	ženski	
potencialno zasvojeni	23,6%	30,8%	27,1%
funkcionalni uporabniki	37,5%	30,4%	34,0%
pragmatični uporabniki	38,9%	38,8%	38,9%
skupaj	100,0%	100,0%	100,0%

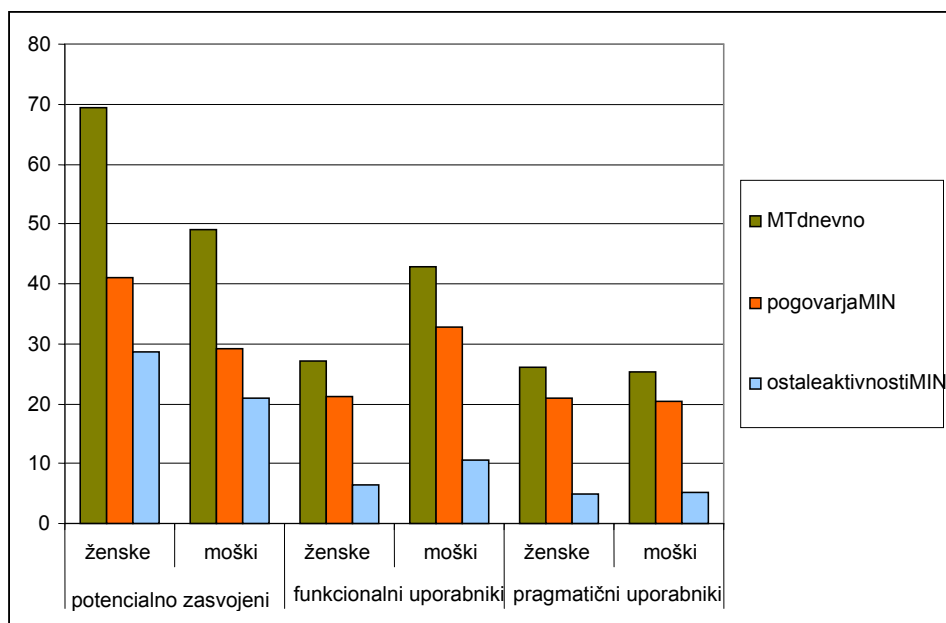
Glede spolne sestave posamezne skupine uporabnikov mobilne telefonije ugotovimo, da je med potencialno zasvojenimi večji delež žensk, med funkcionalnimi uporabniki je večji delež moških, med pragmatičnimi uporabniki pa se delež moških in žensk ne razlikuje. Kot smo predpostavljali na začetku, se torej res izkaže, da se znaki zasvojenosti z mobilnim telefonom pogosteje pojavljajo pri ženskah kot pa pri

moških uporabnikov. Hipoteze, ki smo jo postavili na začetku, torej da bodo bolj zasvojene ženske kot moški, na podlagi zgornjih podatkov ne moremo zavreči.

**Tabela 8.5:** Zasvojenost moških in žensk glede na generirano spremenljivko zasvojenost z mobilnim telefonom.

		zasvojenost	ZASVOJEN
spol	moški	-,014	1,8
	ženski	,015	2,0
sign.		0,72	0,19

Če primerjamo zasvojenost z mobilnim telefonom moških in žensk z generirano spremenljivko zasvojenost, ugotovimo, da med njimi ni značilnih razlik. Ko pa smo zgoraj preverjali delež moških in žensk v skupinah uporabnikov mobilnega telefona, smo ugotovili da se znaki zasvojenosti z mobilnim telefonom pogosteje pojavljajo pri ženskah kot pa pri moških uporabnikov. Tudi na podlagi generirane spremenljivke *zasvojenost* zaznavamo večjo zasvojenost pri ženskah kot pa pri moških uporabnikov, ki sicer ni statistično značilna. Na spodnji sliki tudi vidimo, da v skupini potencialno zasvojenih ženske dnevno veliko več uporabljajo mobilni telefon kot moški, tako za pogovarjanje kot tudi za ostale aktivnosti. Za vse aktivnosti, povezane z mobilnim telefonom, porabijo ženske v skupini potencialno zasvojenih skoraj 70 minut dnevno, moški v tej skupini pa več kot 20 minut manj.



**Slika 8.2:** Razlika med moškimi in ženskami glede na njihovo dnevno uporabo mobilnega telefona ter glede na pripadnost uporabniški skupini.

Zgornji graf nam prikazuje čas, ki ga različne skupine uporabnikov porabijo za uporabo mobilnega telefona. Skupine smo razdelili še na moške in ženske ter primerjali, ali znotraj skupin uporabnikov obstajajo razlike glede uporabe glede na spol.

Vidimo lahko, da potencialno zasvojene ženske porabijo več časa dnevno tako za pogovarjanje kot tudi za ostale aktivnosti z mobilnim telefonom. Pri funkcionalnih uporabnikih je situacija ravno obratna, saj tako za pogovore kot ostale aktivnosti več časa porabijo moški. Pri pragmatičnih uporabnikih pa glede dnevne uporabe mobilnega telefona razlik praktično ni.

S pomočjo zgornjega grafa lahko odgovorimo na vprašanje, zakaj se kaže večja zasvojenost z mobilnim telefonom pri ženskah kot pri moških. Možen vzrok je čas, ki ga dnevno porabijo za uporabo. Sicer je tudi na splošno značilno, da so ženske bolj komunikativne osebe, mobilni telefon pa je naprava, namenjena ravno komunikaciji, zato tudi zgornji graf ni presenetljiv. Zanimivo pa je, da pri funkcionalnih uporabnikih ženske mobilni telefon uporabljajo veliko manj kot pa moški. Tu je

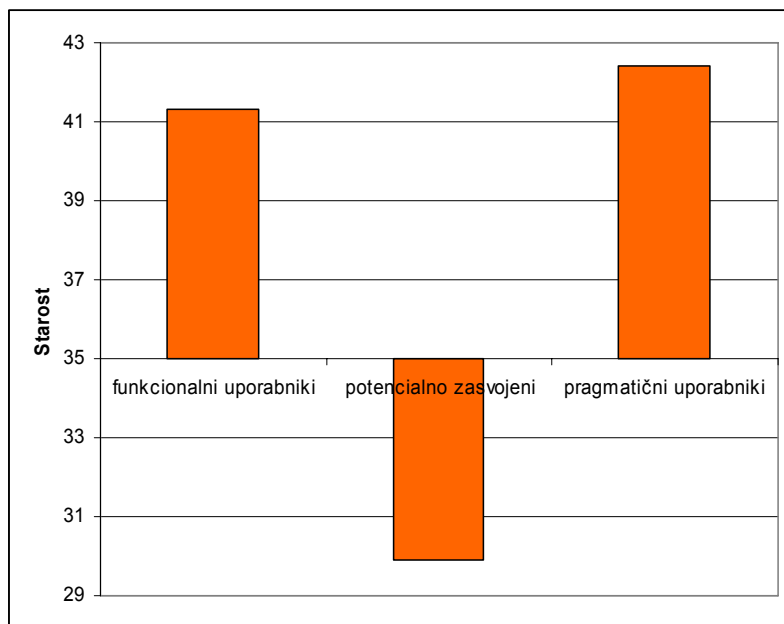
vzrok verjetno ta, da gre verjetno za poslovne moške, ki mobilni telefon uporabljajo za službene namene.

### 8.3 Starost

Poglejmo si sedaj, ali se zasvojenici starostno kaj razlikujejo od ostalih uporabnikov mobilne telefonije. Pričakujemo, da bodo z mobilnim telefonom bolj zasvojeni mlajši uporabniki.

**Tabela 8.6:** Starost po skupinah uporabnikov mobilnega telefona.

	starost
funkcionalni uporabniki	41,3
potencialno zasvojeni	29,9
pragmatični uporabniki	42,4
sign.	0,00



**Slika 8.3:** Povprečna starost različnih skupin uporabnikov mobilnega telefona.

Zgornja tabela in graf nam prikazujeta povprečno starost posamezne skupine uporabnikov. Vidimo, da so najstarejši pragmatični uporabniki, ki povprečno štejejo malo čez 42 let, leto mlajši so funkcionalni uporabniki, najmlajša pa je skupina uporabnikov, ki kaže največ znakov zasvojenosti in so v povprečju stari manj kot 30

let. Starostno so torej bolj zasvojeni značilno mlajši, saj imajo kar več kot 10 let manj od ostalih dveh skupin. Hipoteze, ki smo jo postavili, in ki pravi, da bodo bolj zasvojeni mlajši ljudje, torej ne moremo zavreči.

Tudi spodnja tabela potrjuje, da so bolj zasvojeni z mobilnim telefonom mlajši uporabniki, saj sta spremenljivki starost in zasvojenost z mobilnim telefonom statistično značilno negativno povezani, kar pomeni, da so mlajši uporabniki bolj zasvojeni z mobilnim telefonom, starejši pa manj.

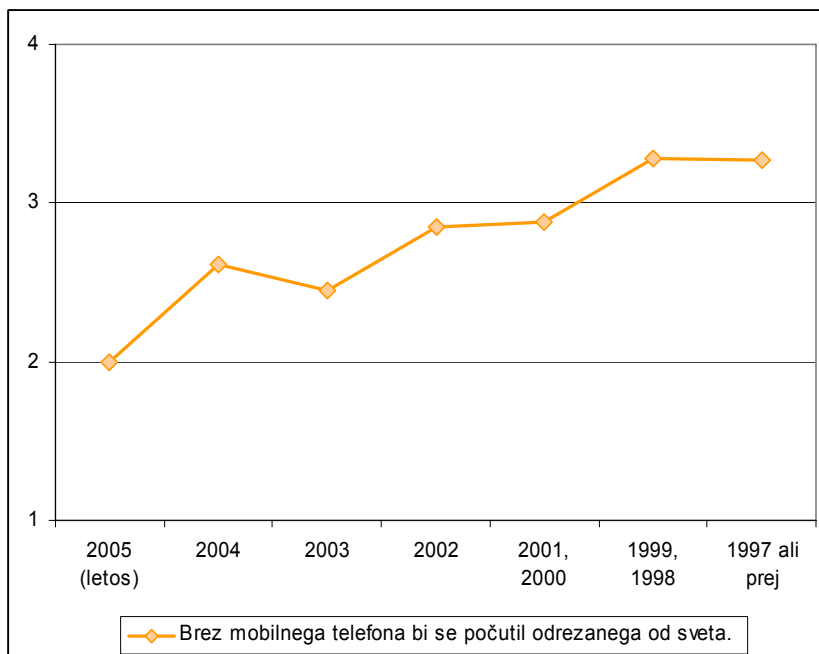
**Tabela 8.7:** Povezanost spremenljivk zasvojenost z mobilnim telefonom in starost.

	zasvojenost	sign.
starost	-0,21	0,00

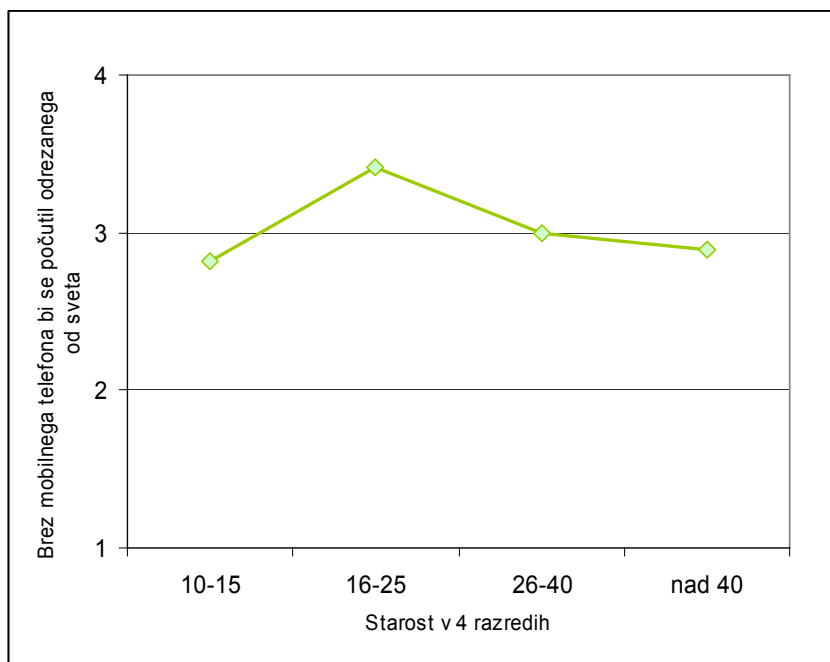
Kot smo predpostavljali, se torej izkaže, da so z mobilnim telefonom bolj zasvojeni mlajši ljudje. Mladi imajo ponavadi tudi več časa, ki ga nekateri ne znajo primerno izkoristiti in čas izrabljajo za različne, pogosto nepotrebne stvari. Nekateri mladi tudi ne vedo, kaj bi s seboj počeli, zato iščejo različne načine kako preživeti prosti čas. Eden izmed načinov je lahko tudi ta, da vzamejo v roke mobilni telefon ter z njim kličejo svoje prijatelje ali se kako drugače ukvarjajo z mobilnim telefonom. Vemo tudi, da mobilni telefon ponuja veliko funkcij, s pomočjo katerih lahko posameznik izkoristi svoj prosti čas. Očitno je mobilni telefon postal ena izmed možnosti pri mladih, s katero zapolnjujejo svoj prosti čas.

## 8.4 Začetek uporabe

V tezah, ki smo jih predpostavili, predvidevamo tudi, da bodo z mobilnim telefonom bolj zasvojeni tisti, ki že dalj časa uporabljajo mobilni telefon, oziroma da se bo pri uporabnikih, ki že dalj časa uporabljajo mobilni telefon, pokazalo, da bi se brez mobilnega telefona počutili bolj odrezane od sveta (abstinenčna kriza).



**Slika 8.4:** Občutek odrezanosti od sveta glede na začetek uporabe mobilnega telefona.



**Slika 8.5:** Občutek odrezanosti od sveta glede na starost uporabnikov.

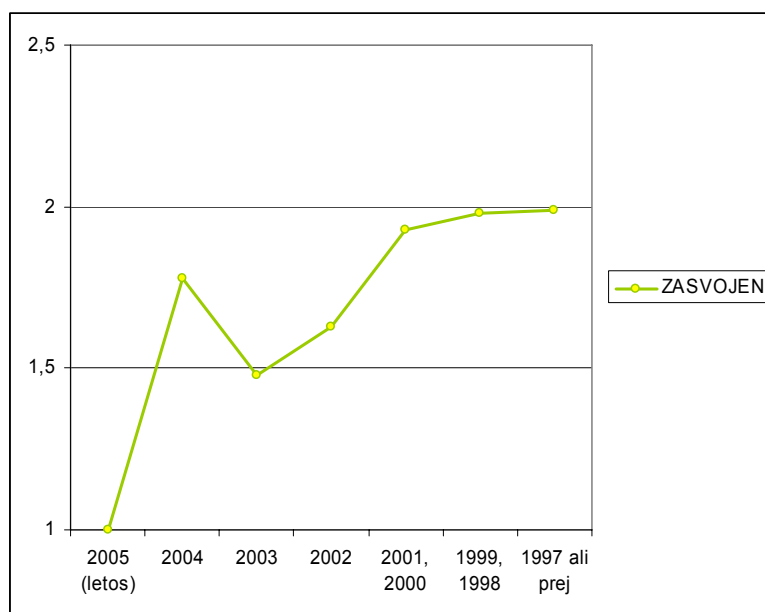
Zgornja dva grafa nam lepo prikazujeta občutek odrezanosti od sveta (v primeru da uporabnik ostane brez mobilnega telefona) glede na začetek uporabe ter glede na

starost uporabnika. Iz prve slike lahko vidimo, da bi se najbolj odrezane počutili tisti uporabniki, ki že najdlje uporabljajo mobilni telefon. Iz druge slike, kjer primerjamo občutek odrezanosti od sveta glede na starost uporabnika, pa lahko vidimo, da bi se najbolj odrezane počutili uporabniki, ki spadajo v starostno skupino od 16 do 25 let.

Tudi hipoteza, postavljena glede začetka uporabe mobilnega telefona ter zasvojenosti, se izkaže za pravilno, saj je na podlagi analiz ne moremo zavreči. Spremenljivki *začetekUP*<sup>1</sup> in *zasvojenost z mobilnim telefonom*<sup>2</sup> sta povezani statistično značilno pozitivno, kar pomeni, da dalj časa ko je posameznik uporabnik mobilnega telefona, bolj je zasvojen z njim.

**Tabela 8.8:** Pearsonov koeficient korelacije med spremenljivkama zasvojenost z mobilnim telefonom ter začetekUP.

	zasvojenost	sign.
začetekUP <sup>3</sup>	0,18	0,00



**Slika 8.6:** Občutek zasvojenosti glede na začetek uporabe mobilnega telefona.

<sup>1</sup> Pred koliko časa je uporabnik pričel z uporabo mobilnega telefona.

<sup>2</sup> Generirana spremenljivka iz indikatorjev: DELMENE, ODREZAN, ZASVOJEN, NAVEZAN.

<sup>3</sup> Katerega leta oz. pred koliko časa ste začeli uporabljati mobilni telefon?

Zgornja slika lepo kaže, kako se uporabniki, ki uporabljajo mobilni telefon dlje, počutijo z njim bolj zasvojeni. Zanimiv pa je podatek pri uporabnikih, ki so pričeli z uporabo mobilnega telefona leta 2004, da se z njim čutijo bolj zasvojeni kot pa tisti, ki so pričeli z uporabo leto ali dve pred njimi.

Z leti se posameznik vse bolj navaja na različne funkcije, ki jih mobilni telefon nudi, ter jih začne vse pogosteje tudi uporabljati. Povsem logično je tudi, da dlje ko posameznik uporablja mobilni telefon, bolj se nanj naveže ter bolj doživlja telefon kot del samega sebe, zaradi česar se tudi pojavi povezava med začetkom uporabe mobilnega telefona ter zasvojenostjo z le-tem.

**Tabela 8.9:** Preverjanje hipoteze: abstinenčna kriza glede na skupino uporabnikov mobilne telefonije (n=534).

skupine uporabnikov mobilne telefonije	ODREZAN <sup>1</sup>
potencialno zasvojeni	4,24
funkcionalni uporabniki	3,43
pragmatični uporabniki	1,83
sign.	0,00

Izkaže se tudi, da bi se brez mobilnega telefona počutili najbolj odrezani od sveta bolj zasvojeni z mobilnim telefonom, najmanj pa pragmatični uporabniki. V zgornji tabeli preverjamo pojav abstinenčne krize pri skupinah uporabnikov mobilne telefonije in potrdimo lahko, da se abstinenčna kriza najizraziteje kaže pri, kot smo tudi predvidevali, bolj zasvojenih z mobilnim telefonom.

## 8.5 Negativni učinki mobilnega telefona

Kot vemo iz teorije, se zasvojenci zavedajo negativnih učinkov drog oziroma substanc, navad, predmetov in ostalih reči, s katerimi so zasvojeni. Zavedajo se, da jim to škodi, da je slabo za njihovo fizično in psihično zdravje, vendar to ne vpliva na uživanje oziroma uporabo omenjenih substanc, predmetov ali navad. Tudi na naših

<sup>1</sup> Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.



anketirancih bomo preverili, koliko se v primerjavi z drugimi ljudmi zasvojenici zavedajo negativnih učinkov mobilnega telefona ter jih primerjali z ostalimi uporabniki, ki z mobilnim telefonom niso zasvojeni. Ogledali si bomo uporabo mobilnega telefona med vožnjo z avtomobilom (vemo namreč, da uporaba mobilnega telefona med vožnjo niža nivo koncentracije in povečuje tveganje prometne nesreče) ter zavedanje o negativnih vplivih sevanja mobilnih telefonov.

**Tabela 8.10:** Skupine uporabnikov mobilnega telefona ter njihova (ne)uporaba kompleta za prostoročno telefoniranje in njihovo mnenje o nevarnosti sevanja mobilnih telefonov.

	<b>BREZ KOMPLETA ZA PROSTOROČNO<sup>1</sup></b>	<b>PROSTOROČNO<sup>2</sup></b>	<b>SEVANJE<sup>3</sup></b>
<b>N</b>	438	533	512
<b>funkcionalni uporabniki</b>	2,31	1,14	3,29
<b>potencialno zasvojeni</b>	2,20	1,18	3,39
<b>pragmatični uporabniki</b>	2,01	1,12	3,30
<b>sign.</b>	0,14	0,7	0,8

Ugotovimo lahko, da glede uporabe kompleta za prostoročno telefoniranje v avtomobilu ni značilnih razlik med skupinami uporabnikov, prav tako pa se tudi ne razlikujejo glede mnenja o nevarnosti sevanja mobilnega telefona. (Ne)zavedanje o negativnih učinkih, ki jih ima mobilni telefon na človeka, torej ne vpliva na posameznikovo uporabo le-tega. Nakazuje se celo, da bolj zasvojeni celo več uporabljajo napravo za prostoročno telefoniranje v avtomobilu, kar lahko pojasnimo s tem, da ti uporabniki sledijo novostim na področju mobilne telefonije ter so bolj dovzetni za različne dodatke, ki spadajo k mobilnemu telefonu.

Prav tako se zelo rahlo nakazuje (vendar ne značilno), da se bolj zasvojeni malce bolj strinjajo s trditvijo, da je sevanje mobilnih telefonov nevarno. To lahko pojasnimo s tem, da se bolj zasvojeni z mobilnim telefonom tudi bolj zanimajo in poučujejo o lastnostih, značilnostih, pa tudi stranskih učinkih uporabe mobilnega telefona, zaradi česar se tudi bolj zavedajo njihovih negativnih posledic.

<sup>1</sup> Kako pogosto se kot voznik motornega vozila pogovarjate po mobilnem telefonu brez kompleta za prostoročno telefoniranje (medtem, ko vozite)? 1 – nikoli ... 5 - vedno

<sup>2</sup> Ali uporabljate komplet za prostoročno telefoniranje v avtomobilu? 1 – nikoli ... 5 - vedno

<sup>3</sup> Sevanje mobilnih telefonov je nevarno.

Ugotovili smo torej, da zasvojeni z mobilnim telefonom v enaki meri uporabljajo komplet za prostoročno telefoniranje v avtomobilu kot ostali uporabniki, prav tako pa se ravno toliko oziroma celo malo bolj zavedajo nevarnosti sevanja mobilnih telefonov kot ostali. Kot smo pričakovali, se je torej izkazalo, da se bolj zasvojeni z mobilnim telefonom zavedajo negativnih učinkov le-tega, a to ne vpliva na njegovo uporabo.

## **8.6 Osebnostne značilnosti in zasvojenost z mobilnim telefonom**

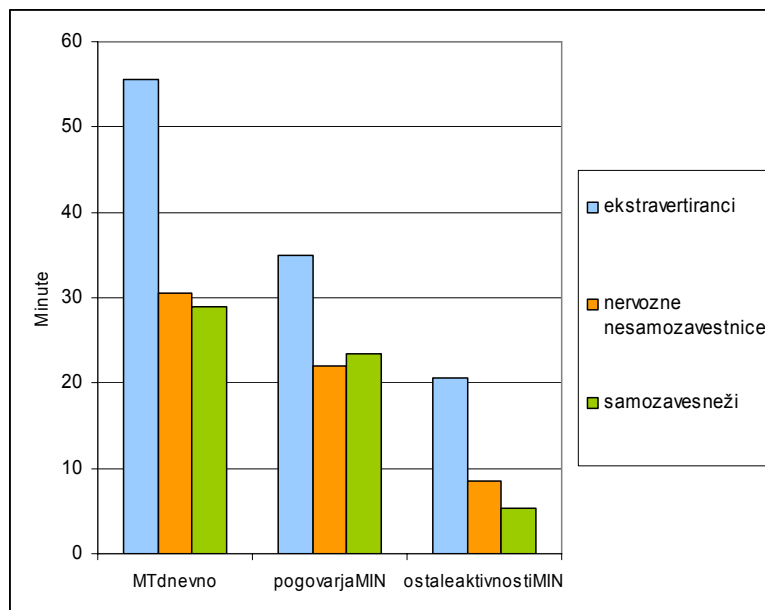
V tem podpoglavju bomo preverili še zadnji dve hipotezi, ki smo ju postavili na začetku. Predpostavili smo, da bodo uporabniki, ki so nesamozavestni in ki ne zaupajo vase, kot tudi ekstravertirani uporabniki, bolj zasvojeni kot ostali uporabniki.

V operacionalizaciji smo na podlagi osmih indikatorjev respondente razdelili na tri različne osebnostne skupine. Skupine smo poimenovali nervozne nesamozavestnice, samozavestneži ter ekstravertiranci. Naše predpostavke bomo preverjali na teh osebnostnih skupinah. Predpostavljamo, da bodo z mobilnim telefonom bolj zasvojene nervozne nesamozavestnice, ki so, kot pove že njihovo ime samo, nesamozavestne, nesproščene in nervozne osebe in zato primerne za preverjanje naše prve hipoteze. Ta pravi, da bodo uporabniki, ki so nesamozavestni in ki ne zaupajo vase, bolj zasvojeni z mobilnim telefonom.

Ena izmed osebnostnih skupin so ekstravertiranci, za katere tudi predpostavljamo večjo zasvojenost z mobilnim telefonom.

**Tabela 8.11:** Dnevna uporaba mobilnega telefona osebnostnih skupin (n=537).

	pogovarjaMIN	ostaleaktivnostiMIN	MTdnevno
<b>nervozne nesamozavestnice</b>	22,1	8,5	30,6
<b>samozavesneži</b>	23,5	5,4	28,9
<b>ekstravertiranci</b>	35,0	20,6	55,5
<b>sign.</b>	0,00	0,00	0,00



**Slika 8.7:** Dnevna uporaba mobilnega telefona osebnostnih skupin.

Zgoraj vidimo, da mobilni telefon največ uporabljajo ekstravertiranci, dnevno kar 55,5 minut. Sledijo jim nervozne nesamozavestnice s skoraj 31-imi minutami na dan, najmanj pa ga uporabljajo samozavestneži, manj kot 29 minut dnevno.

V nadaljevanju bomo preverili, koliko so skupine glede na osebnost zasvojene z mobilnim telefonom oziroma, koliko se same počutijo zasvojene z njim.

**Tabela 8.12:** Primerjava med generirano spremenljivko *zasvojenost z mobilnim telefonom* ter spremenljivko *ZASVOJEN*.

	ZASVOJEN <sup>1</sup>	zasvojenost <sup>2</sup>
nervozne nesamozavestnice	2,01	,08
samozavestneži	1,69	-,22
ekstravertiranci	2,00	0,14
sign.	0,05	0,00

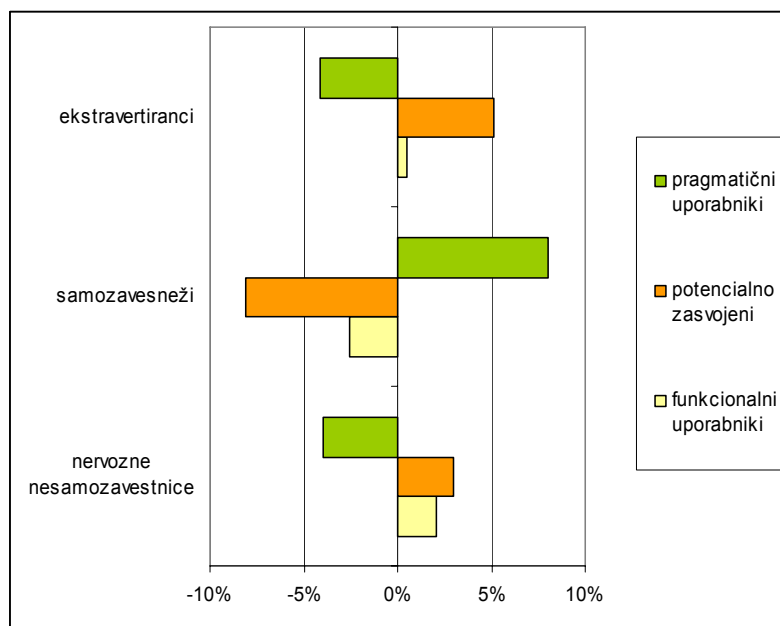
V zgornji tabeli vidimo, kako se različne osebnostne skupine razlikujejo glede na indikator *ZASVOJEN* ter glede generirane spremenljivke *zasvojenost*. Opazimo, da se najmanj zasvojene počutijo samozavestneži, med nervoznimi nesamozavestnicami in ekstravertiranci pa glede indikatorja *ZASVOJEN* praktično ni nobenih razlik. Podobno se pokaže tudi ob primerjavi vrednosti spremenljivke *zasvojenost* pri vseh treh skupinah. Spremenljivka *zasvojenost* kot najmanj zasvojene prikaže samozavestneže, kot najbolj pa ekstravertirance in kot malce manj nervozne nesamozavestnice. Kot vidimo, prihaja do razlike med ekstravertiranci in nervoznimi nesamozavestnicami, ki jih spremenljivka *zasvojenost* zazna kot manj zasvojene kot ekstravertirance. To lahko morda pojasnimo tudi s časom, ki ga posamezna skupina porabi za uporabo mobilnega telefona. Ekstravertiranci namreč za uporabo porabijo največ časa, zaradi česar so na telefon tudi bolj navezani in ga v večji meri zaznavajo kot del samih sebe ter bi se brez njega počutili odrezane od sveta. Na drugi strani pa nervozne nesamozavestnice porabijo skoraj polovico manj časa za uporabo mobilnega telefona (za uporabo porabijo skoraj enako časa kot samozavestneži), vendar imajo vrednost spremenljivke *zasvojenost* vseeno podobno ekstravertirancem. Iz tega lahko sklepamo, da je *zasvojenost* pri nervoznih nesamozavestnicah dejansko psihološke narave, medtem ko je pri ekstravertirancih rezultat visoko nadpovprečne uporabe – za uporabo porabijo skoraj eno uro dnevno.

<sup>1</sup> Merjena spremenljivka: »Zaradi uporabe mobilnega telefona v zasebne namene se včasih z njim kar malce zasvojen/a.«

<sup>2</sup> Generirana spremenljivka iz štirih indikatorjev: DELMENE, ODREZAN, ZASVOJEN, NAVEZAN.

**Tabela 8.13:** Porazdelitev osebnostnih skupin glede na uporabo mobilnega telefona.

	funkcionalni uporabniki	potencialno zasvojeni	pragmatični uporabniki	skupaj
<b>nervozne nesamozavestnice</b>	34,3%	35,2%	28,2%	32,2%
<b>samozavesneži</b>	27,3%	21,8%	37,9%	29,9%
<b>ekstravertiranci</b>	38,4%	43,0%	33,8%	37,9%
<b>skupaj</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Slika 8.8:** Porazdelitev osebnostnih skupin glede na uporabo mobilnega telefona. 0% pomeni povprečno vrednost oziroma zastopanost, pozitivna lestvica pomeni nadpovprečne vrednosti, negativna pa podpovprečne.

Tabela in graf zgoraj predstavljata uporabo mobilnega telefona treh različnih osebnostnih skupin. Vidimo lahko, da je med nervoznimi nesamozavesnicami največ potencialno zasvojenih z mobilnim telefonom, saj so v skupini nervoznih nesamozavestnic nadpovprečno zastopani. Podpovprečno so med nervoznimi nesamozavestnicami zastopani pragmatični uporabniki in jih je v skupini tudi najmanj.

Med samozavestneži so visoko nadpovprečno zastopani pragmatični uporabniki, malo pod povprečjem je funkcionalnih uporabnikov, najmanj pa je med njimi potencialno zasvojenih. Slednji so v skupini samozavestnežev zastopani izrazito podpovprečno.

Tudi med ekstravertiranci je značilno največ potencialno zasvojenih, podpovprečno pa so med ekstravertiranci zastopani pragmatični uporabniki.

Teze, ki smo jo postavili na začetku, da so bolj zasvojeni ekstravertirani in nervozni ljudje, torej ne moremo zavreči, saj se tudi v našem primeru to izkaže za pravilno. Tudi če pogledamo generirano spremenljivko *zasvojenost* na vseh treh osebnostnih skupinah, ugotovimo, da so najbolj zasvojeni ekstravertiranci, najmanj pa samozavestneži.

**Tabela 8.14:** Zasvojenost osebnostnih skupin glede na posamezni indikator ter glede na generirano spremenljivko *zasvojenost*.

	NAVEZAN	DELMENE	ODREZAN	ZASVOJEN	zasvojenost
nervozne nesamozavestnice	3,6	3,1	3,2	2,0	0,08
samozavestneži	3,1	2,7	2,8	1,7	-0,22
ekstravertiranci	3,7	3,2	3,1	2,0	0,14
sign.	0,000	0,011	0,013	0,046	0,001

Primerjava indikatorjev za spremenljivko zasvojenost in spremenljivke same glede na osebnostne skupine nam pokaže, zakaj imajo ekstravertiranci najvišjo vrednost na spremenljivki *zasvojenost*. Ekstravertiranci imajo visoko vrednost na indikatorju *NAVEZAN* (3,7), kar pomeni, da so na mobilni telefon zelo navezani. Tudi na indikatorju *DELMENE* imajo najvišjo vrednost (3,2), kar pomeni, da imajo občutek, da je mobilni telefon del njih samih. Iz teorije vemo, da so ekstravertirani ljudje zelo družabni in aktivni, mobilni telefon pa je eden izmed pripomočkov, s katerim ljudje vzdržujejo socialne vezi. Ker so ekstravertiranci zelo družabni ljudje, imajo ponavadi veliko prijateljev, z njimi vezi najverjetneje vzdržujejo tudi preko mobilnega telefona, kar se vidi tudi iz dnevne uporabe mobilnega telefona, ki pri ekstravertiranih znaša kar 55,5 minut. To je lahko tudi razlog, zakaj tako visoke vrednosti na indikatorjih *NAVEZAN* in *DELMENE*, saj se ekstravertiranci po telefonu pogovarjajo veliko več, nadpovprečno veliko pa tudi kako drugače komunicirajo preko mobilnega telefona (MMS, SMS, slikovna sporočila,...). Mobilni telefon jim verjetno pomeni tudi pripomoček za vzdrževanje njim pomembnih vezi in so zaradi tega na telefon tudi navezani ter čutijo, da je mobilni telefon del njih samih. Z mobilnim telefonom je

vzdrževanje teh vezi lažje in očitno jih, glede na dnevno uporabo, v veliki meri vzdržujejo tudi preko njega. Brez njega pa bi stike morali vzdrževati kako drugače, na drug način, kar bi jim verjetno vzelo več časa in energije, zaradi česar bi nekatere stike tudi zanemarili in verjetno lahko tu tudi iščemo vzrok visoke vrednosti na indikatorju *ODREZAN*, ki pomeni, da bi se brez mobilnega telefona počutili odrezane od sveta.

Tudi nervozne nesamozavestnice imajo visoko vrednost na indikatorju *NAVEZAN*, visoko vrednost pa imajo tudi na indikatorju *ODREZAN*, kar pomeni, da se nadpovprečno strinjajo s trditvijo, da bi se brez mobilnega telefona počutile odrezane od sveta. To je pravzaprav zelo zanimivo, saj imajo na spremenljivkah *pogovarjaMIN* in *ostaleaktivnostiMIN* zelo nizke vrednosti. Zanimivo je tudi, da bi se brez mobilnega telefona počutile nadpovprečno odrezane od sveta, pa čeprav mobilnega telefona pravzaprav ne uporabljajo zelo veliko. Verjetno gre v skupini nervoznih nesamozavestnic za neko čustveno navezanost na telefon, pomeni jim nekakšno oporo, na katero se lahko zanesejo, saj so to osebe, ki so nesamozavestne in ob sebi potrebujejo neke vrste oporo.

Iz zgoraj opisanega lahko sledi, da je zasvojenost pri ekstravertirancih pravzaprav posledica visoke dnevne uporabe mobilnega telefona, torej gre za zunanji vpliv, pri nervoznih nesamozavestnicah pa gre bolj za čustveno, psihološko navezanost, saj gre za osebe, ki so nervozne, zaskrbljene, nesproščene in vase ne zaupajo, mobilni telefon pa jim očitno pomeni nekakšno oporo in se nanj preveč nanašajo, saj bi se brez njega počutile odrezane od sveta.

Tez, ki smo ju postavili glede zasvojenosti različnih osebnostnih skupin na podlagi zgornjih analiz, ne moremo zavreči, saj se je tudi v našem primeru izkazalo, da so bolj zasvojeni ekstravertirani uporabniki mobilne telefonije ter nervozni, nesamozavestni uporabniki.

Do podobnih ugotovitev sta prišla tudi Bianchi in Phillips (2005), ki z raziskavo ugotavljata, da ekstravertiranost pojasnjuje tako celotno uporabo, merjeno s časom, porabljenim za uporabo mobilnega telefona na teden, ter problematično uporabo, katere kazalec so višje vrednosti za merjenje problematične uporabe mobilnega telefona.



## 9. Zaključek

V diplomskem delu smo obravnavali problem zasvojenosti z mobilnim telefonom, ki se zaradi hitre širitve mobilne telefonije med uporabniki vse pogosteje pojavlja.

Povejmo na kratko še enkrat, zakaj se je uporaba mobilnega telefona tako razširila med ljudmi. Predvsem zato, ker gre za priročno napravo, uporabno v prvi vrsti za komunikacijo (verbalno, pisno, video), ima pa tudi mnoge dodatne funkcije, ki posamezniku pomagajo pri organizaciji in načrtovanju vsakdanjega življenja. Glavna in najpomembnejša lastnost mobilnega telefona je, da ga lahko uporabljamo praktično kadarkoli in kjerkoli. Posameznik, ki poseduje mobilni telefon, je dosegljiv skoraj v vsakem trenutku, ne glede na to, kje se nahaja in kaj počne. Mobilni telefon predstavlja tudi varnost, saj ga lahko ob pojavu nevarnosti hitro uporabimo in si priskrbimo pomoč.

Videli smo, da je mobilni telefon zelo razširjen posebej med mladimi ljudmi, saj so nekatere funkcije, ki jih ponuja, pri mladih še posebej priljubljene (SMS/MMS sporočila, igre na telefonu,...).

Glavni cilj diplomskega dela je bil preveriti, ali zasvojenost z mobilnim telefonom obstaja tudi med slovenskimi uporabniki mobilne telefonije in če obstaja, kateri so tisti vzroki, ki zasvojenost povzročajo ter katere so značilnosti ljudi, ki so z mobilnim telefonom zasvojeni.

Na podlagi teorij smo postavili hipoteze, v katerih predpostavljamo nekatere povezave z zasvojenimi z mobilnim telefonom.

Najprej nas je zanimalo, ali zasvojenost z mobilnim telefonom sploh obstaja. Predvidevali smo, da le-ta obstaja tudi med slovenskimi uporabniki mobilnih telefonov. Izkazalo se je, da obstajajo trije tipi uporabnikov mobilnih telefonov, in

sicer: potencialni zasvojenici, ki so na mobilni telefon najbolj navezani in si težko predstavljajo življenje brez njega; funkcionalni uporabniki, ki jim mobilni telefon pomeni predvsem napravo z mnogimi koristnimi funkcijami, ki jih tudi uporabljajo; ter pragmatični uporabniki, ki mobilni telefon uporabljajo le za komunikacijo. Strinjamo se torej lahko, da tudi v Sloveniji obstajajo uporabniki, za katere lahko rečemo, da pri njih obstaja potencial za zasvojeno uporabo mobilnega telefona. Nadaljnje analize so pokazale tudi, da potencialno zasvojeni mobilni telefon uporabljajo več kot uro dnevno, na drugi strani pa ga pragmatični uporabniki uporabljajo polovico manj.

Spraševali smo se, ali so ženske z mobilnim telefonom zasvojene bolj kot moški. Glede na to, da je za ženske značilno, da so bolj komunikativne osebe in da je mobilni telefon namenjen predvsem komunikaciji med ljudmi, pa tudi zaradi ugotovitev drugih raziskovalcev (Bianchi, Phillips, 2005), smo predpostavili, da bo zasvojenost z mobilnim telefonom bolj izrazita pri ženskah kot pri moških uporabnikih. Tudi v našem primeru se je hipoteza izkazala za točno, saj smo ugotovili, da se pri ženskah bolj kot pri moških kažejo znaki zasvojenosti z mobilnim telefonom.

Na podlagi študij, ki so že raziskovale uporabo mobilne telefonije med mladimi (Bianchi, Phillips, 2005; Ling, 2002b; Lorente, 2002, Hulme, Peters, 2001) in ugotovile, da se med mladimi še posebej pojavlja problematična uporaba mobilnih telefonov, smo predpostavljali, da se bo tudi pri nas pokazalo, da so mladi bolj zasvojeni z mobilnim telefonom kot ostali uporabniki. Rezultati kažejo, da so potencialno zasvojeni z mobilnim telefonom v povprečju več kot 10 let mlajši od ostalih uporabnikov, zaradi česar osnovne hipoteze, da bodo zasvojeni mlajši ljudje, ne moremo zavreči.

Na podlagi teorij o zasvojenosti (Orford, 2005, Rozman, 2000, Peele, 1985) je glavna značilnost zasvojenih abstinenčna kriza, ki se pojavi, kadar zasvojeni mamila nima na razpolago. Tudi mi smo predpostavljali, da se bo abstinenčna kriza nakazovala tudi pri zasvojenih z mobilnim telefonom, hipotezo pa smo preverjali tako, da smo

opazovali reakcijo skupine potencialno zasvojenih z mobilnim telefonom pri vprašanju: »*Brez mobilnega telefona bi se počutil odrezanega od sveta.*«. Ugotovili smo, da bi se tudi pri potencialno zasvojenih z mobilnim telefonom ob odvzemu le-tega pojavila neke vrste abstinenčna kriza, saj bi se brez mobilnega telefona počutili zelo odrezane od sveta.

Naslednja hipoteza, ki jo preverjamo in je tudi nastala na podlagi teorij o zasvojenosti, je, ali zavedanje o negativnih učinkih, ki jih lahko povzroči mobilni telefon, vpliva na uporabo mobilnega telefona. Predpostavili smo, da se bodo zasvojeni z mobilnim telefonom zavedali negativnih učinkov mobilne telefonije, da pa to ne bo vplivalo na njihovo uporabo le-tega. Podobno velja tudi za zasvojene na primer z alkoholom ali mamili, ki se dobro zavedajo negativnih posledic alkohola / mamil, vendar zaradi tega z omamljanjem ne nehajo. Hipoteza se v našem primeru izkaže za pravilno, saj ugotovimo, da se potencialno zasvojeni celo bolj zavedajo negativnih učinkov, kar pa ne povzroča zmanjšanja uporabe pri njih. Verjetno je tu vzrok ta, da ta skupina uporabnikov bolj natančno spremlja vse, kar je v povezavi z mobilno telefonijo, ter dobro pozna tudi (negativne) učinke, ki jih ima lahko mobilni telefon na človeka.

Na koncu smo ugotovili tudi, da je za skupino potencialno zasvojenih z mobilnim telefonom osebno značilno, da so bolj ekstravertirani ljudje. To si pojasnujemo z dejstvom, da so ekstravertirani ljudje po naravi zelo komunikativni in odprti ljudje, zaradi česar tudi več uporabljajo mobilni telefon, posledično pa z njim zaradi pogoste uporabe postanejo tudi zasvojeni. Ugotovili smo tudi, da se zasvojenost v majhni meri pojavlja tudi pri osebah, ki so nervozne in nesamozavestne. Podobno sta v svoji raziskavi ugotovila tudi Bianchi in Phillips (2005), ki tudi ugotavljata, da se pri ekstravertiranih ljudeh pogosteje pojavlja problematična uporaba mobilnega telefona.

Cilj, ki smo si ga postavili na začetku, poiskati spremenljivke, ki so povezane z zasvojenostjo z mobilnim telefonom, smo torej dosegli, saj v nalogi navajamo kar nekaj dejavnikov povezanih z zasvojenostjo z mobilnim telefonom.

Na koncu velja še poudariti, da tekom cele naloge izhajamo iz subjektivne percepcije zasvojenosti in le enega objektivnega indikatorja, to je dnevna uporaba mobilnega telefona v minutah. Če bi hoteli uporabiti več objektivnih indikatorjev, potem bi morali uporabiti drugačen vprašalnik, takšen, ki posameznika o zasvojenosti sprašuje bolj široko, na primer z vprašalnikom za merjenje problematične uporabe mobilnega telefona, kot sta ga uporabila tudi Bianchi in Phillips (2005). Mi se opiramo le na štiri indikatorje, zato bi bilo ob morebitnem nadaljnjem raziskovanju smiselno uporabiti več indikatorjev za merjenje zasvojenosti z mobilnim telefonom.

Sklenemo lahko z dejstvom, da tudi v Sloveniji obstaja določena skupina uporabnikov mobilnega telefona, ki kaže znake zasvojenosti z le-tem. Ugotovili smo, da skupina potencialno zasvojenih uporablja mobilni telefon kar več kot eno uro dnevno, polovico tega časa porabi za komunikacijo - pogovarjanje, ostalo pa porabi za druge aktivnosti z mobilnim telefonom. To nas pripelje do razmišljanja, ali morda obstajata dve obliki zasvojenosti z mobilnim telefonom. Prva oblika, kjer gre za zasvojenost s komunikacijo prek mobilnega telefona, v tem primeru bi lahko rekli da gre za zasvojenost z odnosi, ter druga obliki zasvojenosti, kjer gre za zasvojenost z ostalimi aktivnostmi (igre, SMS,..), v tem primeru pa govorimo o zasvojenosti s telefonom kot tehnično napravo oziroma o zasvojenosti z napravo samo. Vsekakor gre za vprašanje, ki zahteva dodatno raziskovanje na tem področju ter bi ga bilo vredno natančneje raziskati.

## 10. Literatura

Aronson, S. C. (2004): *Obsessive compulsive disorder*. Dostopno na: <http://www.emedicine.com/med/topic1654.htm>, 20.1.2006.

Azpiroz Villar, E. (2002): *Revista de estudios de juventud*. Madrid, Instituto de la Juventud Redaccion.

Bee, S. (2005): *Press 'A' for addiction: Life without cell phones doesn't have same ring*. Dostopno na: <http://www.jsonline.com/bym/tech/news/jun05/331629.asp>, 10.12.2005.

Bianchi, A., Phillips, J. G. (2005): *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use*. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, Vol. 8, No. 1, 39-51.

Bradley, G. (2000): *Information and communication technology (ICT) for deepening human and societal qualities*.

Dostopno na: <http://www.bcs.org.uk/disability/icat/papers/paper1.pdf>, 20.1.2006.

DPA (2003): *Mobile phones becoming a major addiction*. The age, Dostopno na: <http://www.theage.com.au/articles/2003/12/10/1070732250532.html?from=storyrhs&oneclick=true>, 10.12.2005.

Garett, F. P. (2002): *The addictive process*. Dostopno na: <http://www.bma-wellness.com/addictions/addictions.html>, 16.12.2005.

Geser, H. (2004): *Towards a Sociological Theory of the Mobile Phone*. Dostopno na: [http://socio.ch/mobile/t\\_geser1.pdf](http://socio.ch/mobile/t_geser1.pdf), 15.12.2005.

Griffiths, M. D. (1998): *Does Internet and Computer 'Addiction' Exist?: Some Case Study Evidence*. Prispavek na konferenci IRISS '98: 25-27 Marec 1998, Bristol, UK.

Griffiths, M. D. (1999): *Internet addiction: Fact or fiction?* Psychologist, Vol. 12, No. 5, 246-250.

Hulme, M., Peters, S. (2001): *Me, my phone and I: The role of the mobile phone*. Prispavek na delavnici: CHI 2001 Workshop: Mobile Communications: Understanding Users, Adoption & Design, 1-2 April, 2001.

Lasen, A. (2004): *Affective technologies – emotions and mobile phones*. Receiver, 11.

Lin, S. (2004): *Mobile phones – technology – disadvantages*. Dostopno na: [http://wiki.media-culture.org.au/index.php/Mobile\\_Phones\\_-\\_Technology\\_-\\_Disadvantages](http://wiki.media-culture.org.au/index.php/Mobile_Phones_-_Technology_-_Disadvantages), 18.11.2005.

Ling, R. (2002a): *The social and cultural consequences of mobile telephony as seen in the Norwegian context*. Telenor.

Ling, R. (2002b): *Adolescent girls and young adult men: two sub-cultures of the mobile telephone*. V Azpiroz Villar, E. (2002): Revista de estudios de juventud. Madrid, Instituto de la Juventud Redaccion.

Ling, R. (2004): *The mobile connection: The cell phone's impact on society*. San Francisco: Elsevier.

Lorente, S. (2002): *Youth and mobile telephones: more than a fashion*. V Azpiroz Villar, E. (2002): Revista de estudios de juventud. Madrid, Instituto de la Juventud Redaccion.

Oksman, V., Rautiainen, P. (2002): *I've got my whole life in my hand*. V Azpiroz Villar, E. (2002): Revista de estudios de juventud. Madrid, Instituto de la Juventud Redaccion.

Orford, J. (2005): *Problem gambling and other behavioural addictions*. Alcohol, Drugs, Gambling and Addiction Research Group. School of Psychology, University of Birmingham.

Peele, S., Alexander, B.K. (1985): *Theories of addiction*. V Peele, S. (1985): *The meaning of addiction*. Lexington: Lexington Books.

Potenza, M. N., Wilber, M. K. (2001): *Neuroimaging Studies of Pathological Gambling and Substance Dependence*. Psychiatric Times, Vol. XVIII, Issue 10. Dostopno na: <http://www.psychiatrictimes.com/p011058.html>, 20.1.2006.

Rosen, C. (2004): *Our cell phones, ourselves*. The new atlantis, No. 6, 26-45. Dostopno na: <http://www.thenewatlantis.com/archive/6/rosen.htm>, 22.1.2006

Rozman, S. (2000): *Zasvojenost – bolezni ali način življenja*. V Poznič, A. (ur.): *Preprosto in pristno*. Zbornik predavanj s Teološkega tečaja – Nikodemovih večerov o aktualnih temah za študente in izobražence 2000, 99-128. Ljubljana: Društvo SKAM.

Spears, R., Postmes, T., Wolbert, A., Lea, M., Rogers, P. (2000): *Social Psychological Influence of ICTs on Society and their Policy Implications*. Infodrome, Amsterdam.

Suler, J. (2004). *Computer and cyberspace addiction*. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 1, 359-362.

Vehovar, V., Lavtar, D. (2005): *RIS 2004/2005: Mobilna telefonija*. Ljubljana: RIS.

Vehovar, V., Lavtar, D., Platinovšek, R., Pušnik, V., Kramar, P., Petrovčič, A. (2005): *Mobilna telefonija: RIS-IKT 2005*. Ljubljana: RIS.

Wallace, B. (2006): *30 Countries Passed 100% Mobile Phone Penetration in Q1*.

Dostopno na:

[http://www.telecoms-mag.com/NewsGlobe/Bulletin/article.asp?HH\\_ID=AR\\_2148](http://www.telecoms-mag.com/NewsGlobe/Bulletin/article.asp?HH_ID=AR_2148),

14.8.2006.

Young, K. S., (1999): *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment*.

Dostopno na:

<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm#CONSEQUENCES>, 28.11.2005.