

Badakizu zer den nomofobia?

Jarduera hauetan mugikorraren erabilerari buruz hitz egingo dugu eta, horretarako, hainbat ariketa egiteko aukera izango duzu:

- Binaka gaiari buruzko galderari erantzun, zure ohiturei buruz hitz egiteko.
- Bideoa ikusi eta identifikatu esaldiak nork esan dituen.
- Irakurri testua eta inkesta bete.
- Binaka, alderatu testean ateratako emaitzak, eta talde handian, ondorioak atera.

1. Gaian sartu: Telefono mugikorraren menpe

Ariketa-sorta honetan, mugikorraren erabileraren inguruan jardungo dugu. Ezertan hasi aurretik, jarri binaka eta erantzun beheko galderari.

- Zertarako erabiltzen duzu normalean telefono mugikorra?

Osatu erantzunak beheko aditz hauek erabilita.



Begiratu

Partekatu

Irakurri

Kudeatu

Atera



2. Ikusi bideoa

Unibertsitateko kanpusean Mariajerekin, Maddirekin eta Asierrekin egin dugu topo, eta mugikorraren erabileraren inguruan galdetu diegu. Ikusi bideoa eta asmatu nori buruz ari garen:



<https://labur.eus/l7tOB>



	MADDI	ASIER	MARIAJE
Berea da mugikorrak berriena.			
Berea da sakelakorik zaharrena.			
Beti gaineen eramaten du eta batez ere, komunikatzeko erabiltzen du.			
Lanean dagoenean ia ez du mugikorra erabiltzen.			
Berarentzat mugikorra gorputzeko atal bat bezalakoa da.			
Jendearekin gehiago hitz egin behar dugula uste du.			
Sakelakoa erabilia komunikatzea ez da hain gertukoa.			

3. Testua landu

Telefono mugikorrek guregan sortzen duen dependentziari buruzko testua irakurriko duzu. Irakurri ondoren, jarraian dagoen inkesta bete.

Pasa dezakezu egun bat telefono mugikorrik gabe?

Telefono mugikorrik gabeko bizitza ezinezkoa iruditzen bazaigu ere, ez da hain asmakizun zaharra: lehenengoa 1973. urtean sortu zen, eta Motorola konpainiako Martin Cooper exekutiboa izan zen sortzailea. Hala ere, lehenengo modelo 1983an diseinatu zutenetik, etengabe garatu eta aldatu da sakelakoa.

Teknologia berriek eguneroko zereginei aurre egiteko erraztasunak ematen dizkigute, baina laguntza hori tresna bat baino zerbait gehiago izatera iritsi daiteke. “Beste beso bat bezalakoa da; denbora guztian behar dugu”, esan digu Maddi Caballero 20 urteko gazteak. Tresna bat baino gehiago da Maddi bezalako gazteentzat, askori beldurra ematen baitie, adibidez, telefonorik gabe etxetik ateratzek. Izu edo ezin horrek badu izena: nomofobia.

Beldur irrazionala

2011. urtean Erresuma Batuan ikerketa bat egin zuten eta telefonorik gabe etxetik ateratzek, sakelakoan bateriarik gabe geratzek edo estaldurarik ez izateak antsietatea sortzen zien ala ez galdetu zieten hainbat herritarri. Galdetegia erantzun zutenen artean, erdiek baino gehiagok zuten nomofobia (no-mobile-phone phobia), hau da, telefonorik gabe geratzeko beldurra.

“Gaur egun, lagun-talde bat elkartzen denean, askotan egoten da bakoitza bere telefonoarekin. Elkarrekin daudenean ere behin baino gehiagotan hitz egiten dute Whatsapppe”, esan digu Mariaje Barandiaranek. Berak 60 urte ditu eta, horregatik, mugikorra eduki aurretik zer egiten zuten galdetu diogu: “Geratzen ginenean, etortzen zena etortzen zen; bestela, aurkitu egiten gintuen. Egoera izugarri aldatu da orain”.



Mariaje Barandiaran, Asier Rodriguez eta Maddi Caballerok mugikorra zenbat erabiltzen duten kontatu digute.

Erabilera

Albisteak irakurtzeko, sare sozialak kudeatzeko, eguraldiaren berri izateko, argazkiak ateratzeko, Whatsapp bidez hitz egiteko, entzuten ari garen musika identifikatzeko, leku batetik bestera joateko, hots egiteko, iratzargailu gisa erabiltzeko, zer ordu den jakiteko, jolasteko... Milaka eta milaka aukera eskaintzen dizkigu telefonoak, eta horiek gabe askotan ez genuke zer egin jakingo.

“Lagunekin eta neska-lagunarekin hitz egiteko erabiltzen dut, baita Instagrami begiratzeko ere”, kontatu digu Asier Rodriguez 24 urteko gazteak. Berak esan digunez, duela gutxi metroan bateriarik gabe geratu zitzaion telefonoa eta horrek lasaitu egin zuen: “Nire ustez, aspertzeko tartea ere hartu behar dugu, ezin dugu une oro konektatuta egon”.

Nola aurre egin

Mendekotasunari aurre egiteko, hainbat neurri har daitezkeela irakurri dugu: ordutegi bat zehaztu eta ez erabili telefonoa mugarik gabe 24 orduz; otorduetan ez utzi mugikorra mahai gainean; aplikazio-kopurua kontrolatu; mezu bakararra bidali hoge bidali beharrean; noizean behin, ‘hegazkin modua’ erabili...

Gure protagonistek esan digute molda daitezkeela egun bat telefonorik gabe, baina Maddik uste du gauza asko galduko dituela hori eginez gero: “Moldatuko nintzateke, baina agian ez nintzen gauza askorekin jabetuko: saskibaloiko entrenatzailea naiz eta Whatsapppe komunikatzen gara beti. Ziur umeren bat ez zela etorriko edo bileraren bat izango genuela, eta ni ohartu gabe”.

Asierrek eta Mariajek, berriz, ez dute sakelakoa etxean ahaztuta uzteko beldurrik. “Inongo arazorik gabe, nirekin hitz egin nahi duenak badaki non nagoen eta etxera edo lanera hots eginda aurkituko naute”, kontatu digu Mariajek.

Aurreko orriko testua irakurri ondoren, bete beheko inkesta eta baloratu mugikorrak sorrarazten dizun eragina 1etik 10era.

Balorazioa egiteko:

1: Ez dit batere eragiten

10: Asko, izugarri eragiten dit

Telefono mugikorraren eraginak	Balorazioa
1. Ez naiz eroso sentitzen mugikorraren bidez ezin badut informazioa jaso.	
2. Mugikorrean albisteak ezin baditut ikusi urduri jartzen naiz.	
3. Beldurra ematen dit bateriarik gabe geratzeak.	
4. Hilabeteko datuen mugara iristea niretzat hondamendia litzateke.	
5. Wifia edo estaldura galtzen badut, etengabe egiaztatu behar dut ea berreskuratu ote dudan.	
6. Mugikorrak gabe galtzeko beldurrez ibiliko nintzateke.	
7. Mugikorra itzaltzen badut une batez (adibidez, zineman) mezu berriak ote ditudan begiratzeko beharra sentitzen dut.	
8. Mugikorrak gabe oso gaizki sentituko nintzateke, nire lagun edo hurbilekoekin ezingo nintzatekeelako komunikatu.	
9. Mugikorra etxean ahazten badut, kezkatu egiten naiz nire ingurukoek ezingo dutelako nirekin harremanetan egon.	
10. Ez zait batere gustatzen etxetik mugikorrak gabe ateratzea, ez baitut sare sozialetan gertatzen denaren berri.	
11. Gaizki sentitzen naiz edozein momentutan nire posta elektronikora sartzeko aukerarik ez badut.	
12. Mugikorra erabiltzeko debekuak molestatu egiten nau.	



4. Egitekoa: Menpekotasun-maila

Orain batu testean atera dituzun puntuak. Eta jarraian, puntuazio hori kontuan hartuta atera diren emaitzak aztertuko dituzu. Horretarako, erantzun beheko galderei.

Kontuan hartu: Zenbat eta puntuazio-maila handiagoa lortu, orduan eta handiagoa izango da mugikorrekin duzun dependentzia-maila.

1. Binaka, alderatu eta komentatu testaren emaitzak. Alde handiak daude?
2. Talde handian, aztertu mugikorrarekin dependentziarik ote duzuen. Ikusi antzekotasunak eta atera ondorioak.

- *Emaitza horiek ikusita, zuk nire aldean menpekotasun handia duzu mugikorrekin. Ez duzu uste?*
- *Beharbada bai, baina oporretan adibidez, estaldurarik gabe banago zuk baino lasaiago hartzen dut, eta ez naiz urduritzen, besteak bezala.*
- *Bestalde, test honen arabera, zuek nik baino beharrezkoagoa duzue mugikorra albisteak irakurtzeko, whatsapp erabiltzeko... Nik horrelakoetan ez dut hain beharrezkoa, lasai asko eman dezaket egun osoa telefono mugikorrik gabe.*



ERANTZUNAK

	MADDI	ASIER	MARIAJE
Berea da mugikorrik berriena.		✓	
Berea da sakelakorik zaharrena.			✓
Beti gaineen eramaten du eta batez ere, komunikatzeko erabiltzen du.	✓		
Lanean dagoenean ia ez du mugikorra erabiltzen.			✓
Berarentzat mugikorra gorputzeko atal bat bezalakoa da.	✓		
Jendearekin gehiago hitz egin behar dugula uste du.		✓	
Sakelakoa erabilia komunikatzea ez da hain gertukoa.			✓

TRANSKRIPZIOA

1. Zein da zure mugikorra?

MADDI CABALLERO GARCIA: Daukat telefono bat orain dela urte eta piko, ez da oso berria: osea, 100 euro baino gutxiago balio daben (duen) mobil bat da.

ASIER RODRIGUEZ: Eee...Po... Mugikorraren marka ez dakit. LG uste dut, eta daukat hiru hilabetetik, bai, gutxi gorabehera. Bestea jauzi zitzaidan eta apurtu zen.

MARIAJE BARANDIARAN: Buf, nik mugikorra duela... Ez da hainbeste denbora daukadala, eta neukan zahar bat. Eta duela bi urte eta erdi oparitu zidaten bat orain Whatsappa eta dena daukadana. Baina ordura arte ni ibiltzen nintzen zahar batekin, hain zuzen ere, deiak jasotzeko eta justu-justu sms-ren bat edo bidaltzeko, besterik ez.

2. Askotan erabiltzen duzu? Zertarako?

MADDI CABALLERO GARCIA: Bastante (nahikoa) begitzen dot (begiratzen dut) egunean zehar. Zeren daukat mania jada begitu (begiratu), ez dakit zertarako eta igual ordua begituteko (begiratzeko) eta ez dot begitzen (dut begiratzen) ezer bez (ere ez). Mania hori, edukitzea mobila (mugikorra) gaineen, gehienbat Whatsappa erabiltzeko, komunikatzeko, zeren oso ohituta gaude Whatsappetik komunikatzea denetarako. Nik uste bastante (nahiko) engantxatua (katigatua) nagoela horregatik, oso barneratuta daukadalak horrekin komunikatu behar naizela (dudala).

ASIER RODRIGUEZ: Klasean normalean ez dut erabiltzen, eta erabiltzen dut nire lagunekin hitz egiteko, nire neska-lagunarekin hitz egiteko eta Instagramerako ere bai erabiltzen dut.

MARIAJE BARANDIARAN: Egia esan, lanean ari naizenean ez dut ia batere begiratzen. Zeren eta bueno, laneko kontuak eta posta eletronikoz bidaltzen didatelako... Eta orduan, norbaitek nirekin hitz egin nahi baldin badu, deituko dit telefonoz. Beraz, lanean gutxi, gero asteburukaeratan (asteburuetan) igual gehixeago baina gutxi ere, zeren egia esan nik Whatsappa eta horrelako gauzak ez ditut asko erabiltzen.

3. Mendekotasun handia dugu?

MADDI CABALLERO GARCIA: Bai, uste dut menpekotasun nahiko handia eta grabea (larria) daukagula, zeren jo, ez dakit, oso... Da gure beste beso bat bezala: bai komunikatzeko, edo bai erreminta klaserako gauzak egiteko... Eta horrek egiten du denbora guztian behar izatea. Ez gara kapaz (gai)... Elkarrizketa batzuk ere galdu egiten ditugu mobilagatik (mugikorreratik).

ASIER RODRIGUEZ: Mobila (sakelakoa) ez baduzu, edo ez baduzu smartphone bat, zer egingo dut mobila (mugikorrik) gabe? Norekin hitz egiten dut? Uste dut utzi behar dugula mobila (mugikorra) alde batera, eta gehiago hitz egin jendearekin, gehiago irakurri eta ere aspertu egin behar garela gehiago.

MARIAJE BARANDIARAN: Bai, bai, izugarrizko menpekotasuna. Nik uste gaur egun ezin dugula itxaron bueno ez dakit, ordu erdi bat, orubete gauzak egiteko; behar dugu bat-batekotasuna, oraintxe. Oraintxe bururatzen zaigu, oraintxe egin behar dugu. Eta orduan, horrek egiten duena da izugarrizko menpekotasuna izatea eta komunikazioa ere kurioa da, zeren komunikazioaren aldetik ere hor dago. Lehen telefonoz hitz egiten baldin bagenuen, gaur egun dena komunikazioa izaten da idatziz eta askoz ere inpersonalagoa, dudarik gabe.