

Nomofobia *Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua*

Badakizu zer den nomofobia?

Teknologia-tresnen artean telefono mugikorra da ia gehien erabiltzen dugun gailua. Ematen dizkigun erraztasunek eraginda, ordea, gure eguneroko errutinaren ardatz bihurtu da mugikorra.



Ariketa-sorta honetan, mugikorraren erabileraren inguruan jardungo dugu. Ezertan hasi aurretik erantzun galdera honi: **Zertarako erabiltzen duzu normalean telefono mugikorra?**

Osatu erantzunak beheko aditz hauek erabilita.

Begiratu
Partekatu
Irakurri
Kudeatu
Atera

1- Bideoaren ulermena

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

	MADDI	ASIER	MARIAJE
Berea da mugikorrik berriena.			
Berea da sakelakorik zaharrena.			
Beti gainean 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 erabilita komunikatzea ez da hain gertukoa.			

2- Pasa dezakezu egun bat telefonorik gabe?

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 modeloa 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 ateratzeak. Izu edo ezin horrek badu izena: nomofobia.

Beldur irrazionala

2011. urtean Erresuma Batuan ikerketa bat egin zuten eta telefonorik gabe etxetik ateratzeak, sakelakoan bateriarik gabe geratzeak 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 Whatsappez”, 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 zizaion 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 bakarra bidali hogeit hamar 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 Whatsappez 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. Mugikorrik gabe galtzeko beldurrez ibiliko nintzateke.	
7. Mugikorra itzaltzen badut une batez (adibidez, zineman) mezu berriak ote ditudan begiratzeko beharra sentitzen dut.	
8. Mugikorrik 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 mugikorrik 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.	

Orain batu testean atera dituzun puntuak. Eta jarraian, puntuazio hori kontuan hartuta atera diren emaitzak aztertu eta ondorioak aterako dituzu.

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

4- Sakelakoa zertarako?

Eta zuk, telefono deiak egiteaz gain, zer erabilera ematen diozu sakelako telefonoari?

Jarraian **bideo** bat ikusiko duzu. Bertan, hainbat pertsonak horren inguruan hitz egin dute, eta zure lana izango da nork zer esan duen asmatzea. Kontuz! Agian erantzun bera batek baino gehiagok eman dute eta.



	Maite	Eva	Antton	Janire
Etxean ez dauka telefonorik baina jartzeko aukera bai.				
Twitter, Instagram eta Facebook, hirurak ditu.				
Telefonoz deitzen du harremana beroagoa iruditzen zaiolako.				
Gurasoekin telefonoz hitz egiten du normalean. Telefonoz deitzen du gauza serioetarako, besteak beste.				
Etxean ez dauka telefonorik baina jartzeko aukera bai. Twitter, Instagram eta Facebook, hirurak ditu.				
Telefonoz deitzen du harremana beroagoa iruditzen zaiolako.				
Elkarrizketa luzea izateko edo ahotsa entzuteko deitzen du.				
Telefono mugikorra duenetik, Whatsapp existitzen da.				
Whatsapparen aurretik telefonoz hitz egiten zuen.				
Askotan aurreko egunean jartzen zuen hitzordua.				

Hona hemen zenbait mezu. Zein helburu lortzeko erabiliko zenituzke zuk beheko mezuak?



- Proposamen bat egiteko
- Zerbait galdetzeko
- Hitzordua adosteko
- Haserrea adierazteko
- Zerbait eskatzeko

MEZUAK	HELBURUA
1- Kaixo, Iزارo! Zer moduz atzoko azterketa? Ongi egin izana espero dut!
2- Egun on, Iزارo! Zer moduz? Atzo esandako orduan elkartzeko gara Bilboko Guggenheim museoan. Bihar arte!
3- Kaixo. Pentsatzen aritu naiz eta gero hitz egingo dugu atzo gertatutakoaren inguruan. Denbora behar dut baretzeko.
4- Arratsalde on! Zer iruditzen zaizu asteartean nire etxean afaltzen badugu? Esango didazu zerbait. Egun ona izan!
5- Gabon! Zelan? Pailazoz janzteko sudur gorria duzula oroitu naiz, utziko didazu? Ikastetxean mozorrotuko gara eta horixe bakarrik falta zait!

LAN TALDEAN: Garai bateko komunikazio moduek nahiz gaur egungoek alde onak dituzte testuan irakurri dugunez. Azter dezagun jarraian zehatzago whatsapp-taldean edo antzeko txat-taldean erabilera. Banatu taldetan eta erantzun galdera hauei.

- Zenbat taldetan zaude? multzokatu daitezke? familia, aisia...
- Zein da zuen irudipena? talde asko dira? gehiegi? nahiko?
- Erabilera dagokionez: zertarako erabiltzen dituzue? informazioa partekatzeko? memeak zabaltzeko? zoriontzeko? doluminak emateko?

Zerrendatu txat-taldean erabilerak. Sailkatu zuen ustez **onak** eta **txarrak** direnak.

ERABILERA ONAK	ERABILERA TXARRAK

ERANTZUNAK

	MADDI	ASIER	MARIAJE
Berea da mugikorrik berriena.		✓	
Berea da sakelakorik zaharrena.			✓
Beti gainean 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.			✓

	Maite	Eva	Antton	Janire
Etxean ez dauka telefonorik baina jartzeko aukera bai.	X			
Twitter, Instagram eta Facebook, hirurak ditu.			X	X
Telefonoz deitzen du harremana beroagoa iruditzen zaiolako.	X			
Gurasoekin telefonoz hitz egiten du normalean.				X
Telefonoz deitzen du gauza serioetarako, besteak beste.			X	
Elkarrizketa luzea izateko edo ahotsa entzuteko deitzen du.		X		
Telefono mugikorra duenetik, Whatsapp existitzen da.			X	X
Whatsapparen aurretik telefonoz hitz egiten zuen.	X	X		X
Askotan aurreko egunean jartzen zuen hitzordua.	X	X		