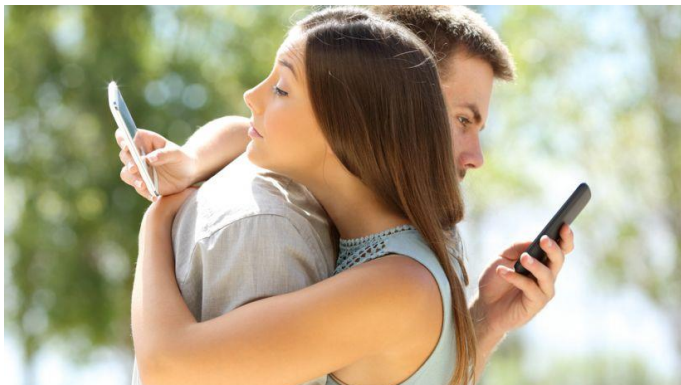


Badakizu zer den nomofobia?

Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua

Jarduera hauetan mugikorraren erabilerari buruz eta traste horrek eragin dezakeen menpekotasunari buruz hitz egingo dugu eta, horretarako, hainbat ariketa egiteko aukera izango duzu.



1- Telefono mugikorren 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- Ikasleak eta telefonoa

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 erabilia komunikatzea ez da hain gertukoa.			

3- Telefonoaren eragina

Telefono mugikorrek guregan sortzen duen dependentziari buruzko testua irakurriko duzu. Irakurri ondoren, bete beheko inkesta eta baloratu mugikorrek sorrarazten dizun eragina 1etik 10era.

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 dasakelakoa.

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”.



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 tarteak ere hartu behar dugu, ezin dugu une oro konektatuta egon.

Nola aurre egin

Mendekotasunari aurre egiteko, hainbat neurri har daitezkeela irakurri dugu: orduetegi bat zehaztu eta ez erabili telefonoa mugarik gabe 24 orduz; otorduetan ez utzi mugikorra mahai gainean; aplikazio-kopurua kontrolatu; mezu bakarra bidali hogen 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 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.

Balorazioa egiteko:

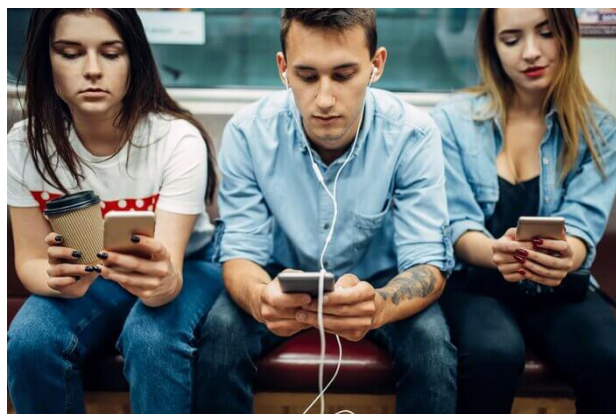
1: Ez dit batere eragiten - 10: Askok, izugarri eragiten dit

Sakelako telefonoaren eragina	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.	

4- Egitekoa: Menpekotasun-maila

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

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, baino oportetan adibidez, estaldurarik gabe banago zuk baino lasaiago hartzen dut, eta ez naiz urduritzen, bestea 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

2- Ikasleak eta telefonoa

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