

Iratxe Esnaola
Informatika ingeniaria



Nomofobia zara?

Gero eta gehiago entzuten da nomofobia hitza, gaitza. Ingeleseko “no-mobile-phone phobia”-ren laburdura da eta kalera mugikor gabe ateratzeko beldur irrazionalari egiten dio erreferentzia. Hau da, kobertura edo bateria falta dugunean, mugikorra etxean ahaztu edota ondo funtzionatzen ez duenean sentitzen dugun antsietatea da nomofobia. Ikerketek diotenez, jendartearen gehiengoak sufritzen du gaitz edo patologia hau, 18 eta 24 urteko gaztetxoaren artean are zabaldago dagoela.

Nomofobia zara? Arazo psikologiko hau hautemateko hainbat sintoma identifikatu dira: antsietatea, egonezin orokorra, pentsamendu obsesiboak, eta abar. Horrexegatik, hain zuzen, eskola porrota, laneko eraginkortasun eza eta bikoteak banantzea dira ondoriorik arruntenak. Kontrara, nomofobia konpainian sentitzen da mugikorrarekin dagoenean. Mugikorrarekin badago, ez dago bakarrik. Eta hain sentitzen da babestua eta lagundua, eta hainbeste buru-denbora eskaintzen dio mugikorrari, non oinarritzkoak diren beste gauza batzuetara lotzeko denbora modu drastikoan murrizten baitzaio; norbere buruarekin konektatzeko, esaterako.

Hainbat eta hainbat ikerketa egin dira nomofobiaren gainean. Gero eta gehiago, eta hazten jarraituko du oraingoz. Estatu Espainiarreko Antsietate Trastornoetan Espezializatutako Ikerketa Zentroak (CEETA) dioenez, mugikorraren erabiltzaileen %53k pairatzen du nolabaiteko antsietate bat, modu inkontzientean bada ere, mugikorra galdu, ahaztu, bateria bukatu edota kobertura gabe geratu bada. Era berean, batezbestean, egunean 34 aldiz begiratzeko omen dugu gure mugikorra. 2013an egindako beste ikerketa baten arabera, 1980 eta 1990eko hamarkadetan jaiotakoen %44k antsietatea sentitzen du.

California State Universityren azterketa bat egin zuen mugikorra kendu, mugikorra isilarazi eta mugikorra neurrian erabiltzen duten erabiltzaileen ar-

tean ematen diren antsietate maila ezberdinak aztertzeke asmoz. Deigarria da emaitza. Diotenez, antsietatea hiru segmentu ezberdinetan aldi berean sortzen dela egiaztatu zuten. Ondoren, neurrian erabiltzen dutenek ez dute igoera nabarmenik. Mugikorra kendu edo isilarazteko eskatu zitzaienen kasuan, antsietateak, poliki bada ere, hazten jarraitu zuen.

Kezkagarriak dira datuak. Eta nabaria da teknologia berriekiko dugun menpekotasunak maila pertsonal eta sozialean konplikazioak sortzen dituela. Adituek gomendio orokor batzuk ematen dituzte: menpekotasunaren kontzientzia hartzea, mugikorraren erabilera kontrolatzen ikastea eta, horretarako, modu gradualean mugikorratik askatzea, mugikor gabeko tartearik sortuz, tarteka isilaraziz edota itzaliz; mugikor gabeko une batzuk sortuz eta biziz, alegia.

Gaztetxoei dagokienez, adituek gurasoei egiten diete dei. Beste eremu batzuetan gertatzen den gisan, gurasoak eredugarri izan behar du. Bazkaltzen edo afaltzen gaudenean edo elkarrekin denbora igarotzeko tartea dagoenean, mugikorra ez erabiltzea gomendatzen da, gaztetxoek ez dezaten ohitura hori hartu, modu naturalean, bere gurasoek hala jokatzeko dutelako.

Carlos Scolari, Universitat Pompeu Fabra irakasleak dioenez, «komunikazioaren teknologia guztiak kognitiboak dira eta, hortaz, munduarekiko gure pertzepzioa transformatzeko gaitasuna dute». Garrantzitsua da menpekotasun eta fobia berri hauen kontzientzia hartzea, eta mugak jartzea modu naturalean ateratzen zaizkigun menpeko jarrera horiei. Lehentasunak eta ordutegiak ezarri. Non eta norekin zauden zainduz. Eta bakarkako uneak mantenduz, guztiz bakarrik egotea mugikorrak gabe egotea dela sinetsita. •



Bakarrik gaudenean maiz erabiltzen dugu mugikorra konpainia gisa. GAUR8

arkitektura / zientzia / teknologia

3 BEGIRADA: