

Er du en mobilslave? Sjekk kjennetegnene

– Jeg var bare halvveis til stede for sønnen min, sier Maria Singstad Paulsen. Hun ble så hekta på mobilen at hun måtte ta et oppgjør.

Det er blitt normalt å være oppslukt av mobiltelefonen. Men tar den helt overhånd, kan du miste den nærheten du ønsker fra andre rundt deg.

– Jeg var en mobilslave, tidlig og seint. Jeg prioriterte ofte å være tilgjengelig på sosiale medier istedenfor å være ordentlig til stede for dem rundt meg.

Maria Singstad Paulsen hadde mobilen i hånda store deler av dagen, fra morgen til kveld. Hun forteller at hun hørte og svarte sønnen sin da hun var sammen med ham, men blikket var ofte festet på mobilen.

– Jeg gikk stadig vekk glipp av ansiktsuttrykkene han viste meg.

Professor i psykologi Per Einar Binder sier mange tror de er suverene både på multitasking på mobilen og samtidig vise andre i rommet oppmerksomhet.

– Men det er rett og slett ikke fysisk mulig, sier han.

Tegnene på at mobilen har tatt over

Professoren ved Universitetet i Bergen forteller at vi mister verdifull informasjon, hvis vi ikke får med oss de levende ansiktene til de vi kommuniserer med.

(En) slave – niewolnik

(Et) kjennetegn – cecha charakterystyczna, właściwość, wskaźnik

Å bli hekta/hektet på noe – uzależnić się od (å bli – ble – har blitt)

(Et) oppgjør – konfrontacja, rozliczenie, rozrachunek

Å være oppslukt av noe – być czymś pochłoniętym, być czymś zaabsorbowanym (å være – var – har vært)

Å ta overhånd – przejąć kontrolę, zdobyć przewagę (å ta – tok – har tatt)

Tilgjengelig – dostępny

Å gå glipp av noe – przegapić coś (å gå – gikk – har gått)

Stadig vekk – stale, ciągle

(En) oppmerksomhet – uwaga

Rett og slett – po prostu

Å ta over – przejąć, przejmować (å ta – tok – har tatt)

Verdifull – cenny

– Vi er avhengige av blikkontakt for å forstå hverandre, gi medfølelse, og også løse konflikter, sier Binder.

Det pågår mye forskning på hva mobilen gjør med oss mennesker. Professor Binder trekker fram seks kjente kjennetegn på en mobilslave.

1) Mobilbruken din går på bekostning av viktige ting du må få gjort i hverdagen.

2) Du velger mobilen istedenfor å prioritere dem du bryr deg om.

3) Du velger tid og fokus på mobilen framfor ansikt-til-ansikt-kontakt.

4) Du sjekker mobilen bare fordi du kjenner et sug, uten hensikt.

5) Du blir rastløs eller kjenner ubehag av å ha mobilen avslått eller utilgjengelig, selv i kort tid.

6) Du klarer ikke å la være å bruke mobilen samtidig som du vet det kan være farlig, for eksempel når du kjører bil.

– Jeg må nok si at jeg kjenner meg igjen i det meste her, sier Maria.

Å være avhengig av noe – być uzależnionym od, być zależnym od (å være – var – har vært)

(En) medfølelse – współczucie

Å pågå – odbywać się, trwać (å pågå – pågikk – har pågått)

Å trekke fram noe – poruszać coś, wskazywać na coś (å trekke – trakk – har trukket)

På bekostning av noe – kosztem czegoś

Å bry seg om – troszczyć się o, dbać o (å bry – brydde/brød – har brydd)

(Et) sug – ssanie

(En) hensikt – cel, intencja, zamiar

Rastløs – niespokojny

(Et) ubehag – niepokój, zaniepokojenie, dyskomfort

Hvorfor så hekta?

Det er mange gode grunner til at vi elsker våre telefoner mer enn godt er. Det sier Petter Bae Brandtzæg som er sjefforsker ved SINTEF Digital og forsker på medievaner ved Universitetet i Oslo.

– Det er vanskelig å forestille seg noe annet produkt som har gitt så mange nyttige funksjoner i en så praktisk innpakning. Men mobilen er en trojansk hest. Vi er avhengig av den for å få gjort praktiske ting i hverdagen, samtidig som den distraherer oss til å bli både dummere og mer asosiale.

Brandtzæg viser til kjent forskning om hva som skjer når vi stadig vekk blir avbrutt av mobilen.

– Det går ut over evnen til konsentrasjon og læring, men også oppmerksomheten vår overfor andre.

Smilte mindre

Jobben Maria hadde før, handlet om å være tilgjengelig på sosiale medier til alle døgnets tider. Det ble for mye. Venner og andre i familien ba henne skjerpe seg.

– De savnet meg, blikket mitt og mente at jeg smilte mindre. Jeg måtte innse hva jeg glipp av ved å være nærmest konstant på mobil.

(E n) v a n e – n a w y k ,

przyzwyczajenie, zwyczaj

Å forestille seg – wyobrazić sobie
(å forestille – forestilte – har forestilt)

Nyttig – korzystny, użyteczny, przydatny

En trojansk hest – Koń trojański

Å vise til – odnosić się do (å vise – viste – har vist)

Å avbryte – przerwać, przeszkadzać (å avbryte – avbrøyt/avbrøt – har avbrutt)

Å gå ut over noe – wpływać (negatywnie) na, przynosić szkodę (å gå – gikk – har gått)

Evnen til noe – zdolność (do) czegoś

Å skjerpe seg – wziąć się w garść, ogarnąć się, pozbierać się do kupy (å skjerpe – skjerpet – har skjerpet)

Å innse – zrozumieć, uświadomić sobie, zdać sobie sprawę (å innse – innså – har innsett)

Hun kuttet ut Snapchat og la bort mobilen oftere.

– **Gevinsten** ble mer nærhet med sønnen min på fire år. Han merker at jeg blir lettere med på leken nå.

Hennes råd er å prioritere det viktigste i livet.

– Det er **selvsagt** greit å være på mobiltelefon, men ikke hvis du mister gode stunder med andre. Det som skjer her og nå kommer aldri tilbake.

Artikkelen «Er du en mobilslave? Sjekk kjennetegnene» av Hanna Førland ble hentet fra nrk.no: https://www.nrk.no/livsstil/er-du-en-mobilslave_-sjekk-kjennetegnene-1.14206398
(tilgangsdato: 18.09.2018)

(En) gevinst – korzyść, wygrana, nagroda, zysk

Selvsagt – oczywiście