Phubbing – Video transkripcija

|  |  |
| --- | --- |
| Whether you know it or not, you’ve been phubbed. | Neatkarīgi no tā, vai to zini vai nē, tu esi ticis “telnicināts”. |
| “Phubbing” is snubbing someone you’re talking to, to look at a cell phone | "Telnicināšana" ir cilvēka, ar kuru sarunājies, ignorēšana, lai paskatītos mobilajā tālrunī. |
| The phenomenon may seem like a relatively harmless, if annoying, part of modern life… | Šī parādība var šķist salīdzinoši nekaitīga, lai gan kaitinoša mūsdienu dzīves sastāvdaļa... |
| …but research is finding that it may be hurting your relationships | ...taču pētījumi atklāj, ka tas var kaitēt tavām attiecībām. |
| Several studies have shown that phubbing makes face-to-face interactions less meaningful | Vairākos pētījumos ir pierādīts, ka “telnicināšana” padara saskarsmi aci pret aci maznozīmīgāku. |
| Phubbing threatens belongingness, self-esteem, meaningful existence and control… | Telnicināšana apdraud savstarpējās saistības izjūtu, pašcieņu, jēgpilnu dzīvi ..., |
| … by making phubbed people feel excluded and ostracized. | … liekot justies telnicinātam cilvēkam atstumtam un noraidītam. |
| Two separate recent studies found that when spouses phub each other… | Divos atsevišķos nesen veiktos pētījumos konstatēts, ka, ja laulātie viens otru telnicina..., |
| …they’re more likely to experience depression and lower marital satisfaction | ...viņiem ir lielākas iespējas piedzīvot depresiju un mazāku apmierinātību laulībā. |
| Research suggests women and older adults have stronger reactions to phubbing than men and young people | Pētījumi liecina, ka sievietes un gados vecākie pieaugušie jūt lielāku aizvainojumu no telnicināšanas nekā vīrieši un jaunieši. |
| If you’re a chronic phubber, creating and following strict technology rules can help you form new habits | Ja esi hronisks telnicinātājs, stingru tehnoloģijas lietošanas noteikumu izveide un ievērošana var palīdzēt Tev iegūt jaunus pozitīvus ieradumus. |
| Attention-based practices, like mindfulness, may also help re-train your attentional capacity. | Uzmanības vingrinājumi, piemēram, apzinātība, arī var palīdzēt paaugstināt tavu uzmanības spēju. |