

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 savu uzmanības spēju.