

De voksne og phubbing

Problemerne med det elektroniske univers rammer nu også ind i selve ægteskabet. De voksne behøver ikke kun at være fraværende over for deres børn, men kan også være det over for deres ægtefælle og venner. Et eksempel: Når du vågner om morgenen, kigger du så først på din partner eller din mobiltelefon? Mange vil som det første slukke vækkeuret på telefonen, tjekke mail og Facebook og måske vejrudsigten og nyheder, inden de vender sig mod morgenhåret på puden ved siden af.

Det er sjældent, at der er noget vigtigt på vores telefon om morgenen. Men chancen for det får os til at tjekke, og det belønner hjernen med dopamin. Derfor glemmer vi at se på partneren ved siden af, for han eller hun ligger der alligevel hver dag. Vi giver vores ægtefæller og venner indtryk af, at vi ikke gider dem, og at de ikke er interessante, når vi vælger at se på telefonen i stedet for på dem. De får en øv-følelse, men de kan ikke sætte fingeren på, hvad der er galt. Hvis vi gør det lidt hver dag, ødelægger vi vores

familieliv og venskab til sidst. Fænomenet kaldes for phubbing, som er en sammentrækning af Phone=telefon og Snubbing=at ignorere. En definition af phubbing er:

'At ignorere en person eller omgivelserne, når man i en social situation fordyber sig i en telefon eller andet elektronisk udstyr.' (202).

Ordet blev konstrueret af en gruppe eksperter på Macquarie University,



QR-kode 3

Ordet phubbing blev skabt på Macquarie University i Australien (2 min)

som i maj 2012 søsatte en kampagne for at gøre opmærksom på problemet ved, at smartphones får folk til at føle sig afvist. Du kan se et videoklip om, hvordan tilblivelsen af ordet fandt sted, på linket i referencen (203) eller ved at aktivere QR-koden.

Ordet blev hurtigt spredt viralt og er nu en del af vores fælles begrebsapparat, og som det gælder så mange andre nye fænomener, er forskere nu gået i gang med at designe test og undersøge omfanget af fænomenet.

Phubbing afbryder og stjæler empati og forbundethed

En af de forskere, der kom først med en test og undersøgelse af omfanget, er den amerikanske professor i marketing, James Roberts. Roberts spurgte 308 voksne personer, hvordan de oplevede deres ægtefælles eller partners brug af telefonen, og på det grundlag formulerede Roberts ni spørgsmål, som kunne fastlægge og vurdere graden af distraktion ved partnerens smartphoneadfærd. Spørgsmål 1 lyder fx: *"Når min partner og jeg spiser et måltid sammen, tager min partner sin mobiltelefon frem for tjekke den"*. Roberts bad derefter 145 voksne om at rate deres partners mobiltelefonadfærd på spørgeskemaet på en skala fra 1 (aldrig) til 5 (altid). Roberts fandt frem til, at 46,3 % oplevede moderat til svær phubbing, og 22,6 % sagde, at det tillige medførte problemer og frustrationer i forholdet – Roberts valgte ironisk nok at kalde sin forskningsartikel for *'My life has become a major distraction from my cell phone'* (204).

De fleste mennesker accepterer en smule distraktion fra mobiltelefonen i hverdagen, men i Roberts' undersøgelse medførte brugen af smartphones altså alvorlige problemer for parforholdet. Et studie af en anden forsker, Shalini Misra, undersøgte 100 par, som var på cafébesøg sammen. Misra ville undersøge, om tilstede-

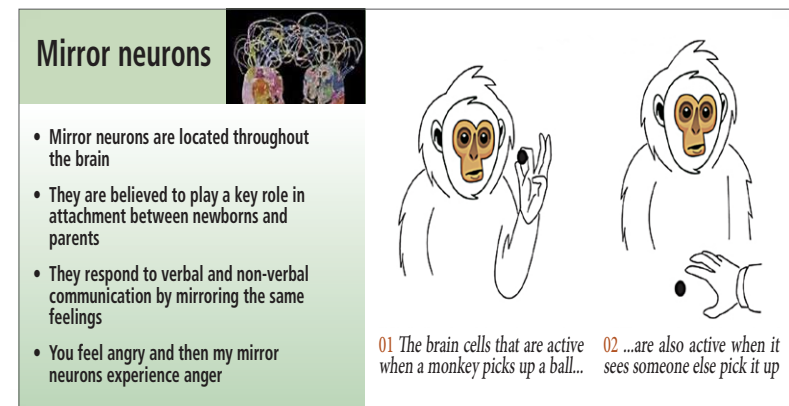
værelsen af en smartphone påvirkede den oplevede psykologiske kvalitet af parrenes samtale og deres relation. Resultatet viste, at for de 29 par, hvor en af parterne havde en smartphone fremme på bordet, oplevede parrene en nedsat grad af forbundethed og empati med hinanden i forhold til par uden en smartphone fremme på bordet (153). Andre studier finder den samme effekt af smartphone på relationen mellem samtalepartnere (205).

Det lader til at være et gennemgående problem med de elektroniske hjælpemidler, at de afbryder og stjæler den emotionelle forbundethed, der helst skulle være mellem mennesker, uanset om det er samvær med ens ægtefælle eller kæreste, børn, venner, medstuderende, kollegaer eller fremmede.

Spejlneuronerne sættes ud af spil

Her skal vi atter tilbage til vores biologi for at kunne forklare, hvordan fysisk nærværende personer kan respondere på hinandens følelsesmæssige tilstand, mens man ikke kan gøre det med hovedet og bevidstheden begravet i en smartphone.

Fænomenet skyldes en gruppe af neuroner i hjernen, der kaldes spejlneuroner (206) – hvis jeg ser, du skærer dig i fingeren, oplever jeg også et lille jag af smerte hos mig selv, og hvis jeg omvendt ser et smil, trækker jeg også selv lidt på smilebåndet. Oprindeligt var det de italienske forskere Gallese og Rizzolatti, der i midten af 90'erne udførte forsøg med elektrofysiologiske målinger af en abes hjerne, mens den så en anden abe bevæge hånden hen til en banan. Den første abes motoriske neuroner blev aktiveret, som om den selv udførte handlingen, men også neuroner omkring appetitcentret blev aktiveret. Forskere har siden hævdet, at neuroner i bestemte dele af hjernen er spejlneuroner og medvirker i alle de processer, som vedrører, at man forstår og føler hinanden,



Figur 18. Spejlneuroner – mine neuroner spejler dine neuroner og gør, at vi forstår og føler hinanden og lærer af hinanden

imiterer adfærd for at tilpasse sig, kopierer adfærd for at indlære adfærden og forstå og føle sig selv (206,207).

Spejlneuronerne tænkes at have befordret hurtig læring og tilpasning i gruppen set i et evolutionært perspektiv (208), og dermed kan fællesskabet være den helt grundlæggende ingrediens i vores evne til vellykket tilpasning og oplevelse af livskvalitet. Men som vi så i Roberts' undersøgelse med smartphonen mellem partnere (204), af Ågårds undersøgelse med computeren mellem elever og lærer (112), og af Misras undersøgelse med smartphonen mellem samtalepar (153), så forsvinder følelsen af forbundethed og empati ved mellemkomsten af smartphonen.

Det, som får os til at være engageret i det andet menneske af kød og blod, forsvinder, og spørgsmålet er, om vi brugere helt er klar over den byttehandel, vi har gang i? Det kan eksperimentet herunder belyse.