

Hjelp - mobilzombiene kommer!

Petter Bae Brandtzæg, seniorforsker SINTEF

Vi elsker zombier på TV, film og i spill, men har vi alle selv endt opp som mobilzombier? Vi bruker nå mobilen hele tiden. Vi er slaver av den. En smarttelefonbesettelse. Tyske ungdommer kaller det for "smombie" - kortform for "smarttelefonzombie". Men når skjedde det og hvordan ble det sånn?

Jeg fikk min første mobil 1997, for over 20 år siden. Mobilen var av merket Nokia. Dette var telefonen som tålte alt og hadde batterilevetid målt i uker. Men Nokiatelefonen hadde sine åpenbare bruksbegrensninger. Jeg kunne ringe med den, sende meldinger og spille mobilspillet Snake. Det var det. Det fantes ikke flere muligheter. Derfor lå også mobilen som regel i lomma. De færreste hadde mobil den gang, kun hustelefon – mens de røde telefonboksene var noe du måtte ty til om du var hjemmefra og plutselig måtte ringe.

I 2007 lanserte Apple en helt ny type mobil, med en berøringsfølsom skjerm. Den skulle revolusjonere vår bruk og vårt forhold til mobilen. Nå bruker vi mobilen til praktisk talt alt. Vi har apper for ethvert formål. Vi bruker mobilapper til alt fra gaming, dating til fitness, men vi bruker også mobilen til å lese nyheter, snappe, facebooke, instagramme, google, shoppe også videre. Mobilen er derfor så uhyre nyttig og unyttig på en og samme tid.

Ja, vi kan ikke leve uten mobilen. Derfor er mobilen i dag stort sett ute av lomma, godt plassert i hånda – noe som har gjort at vi også suges ut av omgivelsene. Vi glemmer tid og sted. Tiden forsvinner. Alt går raskere, fordi vi bombarderes med inntrykk hele tiden. Oppmerksomhet og tilstedeværelse er blitt vanskelig. Vi mennesker klarer stort sett bare å konsentrere oss om en ting av gangen. Og med mobilen i hånda, er det den som får vår oppmerksomhet. Vi er blitt mobilzombier. Hver dag ser vi gående mennesker med blikket sugd ned i mobilskjermen. De enser ikke omgivelsene. YouTube kryr av såkalte "funny phone accidents" hvor folk krasjer i vegger, faller i trapper og plumper i basseng. Alle med mobilen i hånda.

Men det er ikke bare moro. Å gå med nesa ned i mobilen er livsfarlig, og enda farligere om man har svære hodetelefoner. Vi bli blinde og døve i trafikken. Vi ser ikke skilt, trafikklys, mennesker eller biler. Antall skadede og drepte fotgjengere har derfor økt kraftig siste årene. I USA var det i 2017 en rekord i antall drepte fotgjengere. Dette er en ny form for ulykker som vi ikke helt vet hvordan en skal håndtere. I enkelte byer, som Antwerpen, har man forsøkt med egne fortau for mobilzombies. I Tyskland, har man installert trafikklys i bakken ved to fotgjengeroverganger. Mens de på Honolulu forbyr fotgjengere å tekste eller lese på mobil når de krysser gata. Hensikten er å forhindre at såkalte mobilzombier skader seg. Men mobilzombiene kjører også bil. Mobilen er som godteri. Vi klarer ikke å la være.

Vi bruker altså mobilen over alt, selv på do. Men hvor ofte bruker vi mobilen? Dette varierer mye med alder. Men vi begynner tidlig. I følge Medietilsynets Barn og Medieundersøkelse fra 2018, har omtrent alle barn allerede i 10-årsalderen tilgang til mobil. Kun én prosent av guttene og to prosent av jentene på 10 år har ikke tilgang på mobil. Den samme undersøkelsen spurte også hvilke aktiviteter barn og unge i alderen 9 til 18 år bruker mest tid på. Mobilen var den aktiviteten flest unge brukte to timer eller mer på, mer enn for eksempel "tid med familien", "være sammen med venner" og "fritidsaktiviteter". Andelen som brukte mobilen to timer eller mer, øker relativt jevnt fra barnet er 9 år frem til 17-årsalderen, samtidig som tid brukt på familien synker.

Barna i den samme undersøkelsen ble bedt om å vurdere hva de bruker for mye tid på. Jenter er mer kritisk til egen tidsbruk enn gutter. Mens 54 prosent av jentene mente de brukte for mye tid på

mobilen, mente 35 prosent av guttene det samme. Uansett, er det interessant å se at svært mange barn opplever selv at de bruker for mye tid på mobilen, samtidig sier svært mange at de bruker for liten tid på venner, utenfor nettet.

Mange lærere fortviler over mobil i skolen. I friminuttene leker ikke barna like mye sammen lenger. De henger isteden på hver sin mobil. Nesten ingen med en litt moderne innstilling vil nekte mobilen i skolen, men mobilen kan forstyrre mange elever. De fleste voksne har ferdigheter som hjelper dem å balansere sine telefonvaner, som hjelper dem til å prioritere egen tid. Dette er ikke alltid tilfelle hos de helt unge. En studie som fulgte effekten av mobilbruk i skolen, fant at mobiltelefoner kan ha en negativ innvirkning på læring på grunn av distraksjon, mens mobil nekt i klasserommet kan gi en forbedring i elevprestasjonen, spesielt for de mest utsatte elevene.

Ungdommer jeg har snakket med sier de bruker mobilen mest til å holde kontakt med venner på Snapchat, deretter kommer Instagram og Facebook. Mange bruker opp mot 4-6 timer på mobilen daglig. Dette er mye, men også voksne bruker mye tid på mobilen. Den amerikanske mobilforskeren Sherry Turkle rapporterer om ungdom som fortviler over at foreldre bruker mer tid på mobilen, mens de ignorerer sine egne barn.

Men har mobilvanene endret seg? Hva er spådommene for fremtiden? Vi bruker mobilen til stadig flere aktiviteter. Mobilen er en datamaskin. På mange måter våre bedre hjernehalvdel. Når vi lurert på noe tyr vi stadig oftere til mobilen. Enten det er en matoppskrift, at vi ikke finner veien eller trenger hjelp til å reparere sykkel. Men den brukes også til kos og underholdning. Mobilen er ikke bare et verktøy. Den er vår partner. Vår venn. Samtidig mener enkelte at mobilen er på vei ut. Fremtidsforskere mener å se en trend i retning av smarte armbånd, briller, øreplugger, klær og sko med sensorer og mikrofoner. Dette er teknologier vi kan snakke med. Teknologier som blir en del av oss. En digital assistent. Likevel, en fremtid uten smarttelefonen er nok et stykke frem i tid. Vi vil nok fortsatt forbli mobilzombier en stund til.