

УДК: 316.6  
DOI: 10.25629/НС.2024.01.22

## ВЛИЯНИЕ ФАББИНГА НА РАЗЛИЧНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Феклисова А.А.

Государственный университет просвещения

### Аннотация

В статье показано, что структура социального взаимодействия на текущем этапе отличается крайне ограниченными возможностями по формированию межличностного дискурса. В частности, авторы показывают, что ограничительными мерами могут выступать как увеличение количественных возможностей безличностного общения, так и стремления более индивидуализировано сформировать свой социальный дискурс. В статье показывается, что источником формирования изменения социальных норм является прежде всего развитие роли дистанционных форм общения в социальной структуре населения. Методологическая основа исследования определяется как возможность выделения отдельных составляющих явления фаббинга, причины и способы его проявления. Авторы показывают, что возможностей выделения факторов и преодоления аддиктивных последствий от фаббинга на основе структурирования социальных норм. В статье проводится анализ внешней социально-психологической среды, выделяются разновозрастные и поведенческие особенности становления подверженности фаббингу. Авторами дается рекомендация по преодолению зависимости и трансформации фаббинга в ролевую модель общения на основе использования, а не проявления зависимостей от гаджетов и иных технических средств. В заключении статьи авторами даются практические рекомендации на основе проанализированного массива литературных данных.

### Ключевые слова

Межличностное взаимодействие, фаббинг, партнерский фаббинг, детско-родительский фаббинг, фаббинг в сфере образования, фаббинг в деловой сфере.

### Введение

На данном этапе времени социальному взаимодействию препятствует множество причин, связанных с цифровизацией общения. Преобладающими способами современных коммуникаций являются социальные сети. В связи с этим стоит учитывать такие факторы социальных коммуникаций, как культура общения; интернет-зависимости; способность к уместному и своевременному включению в виртуальные системы общения. Также стоит учитывать, что межличностные коммуникации сопровождаются субъективной оценкой удовлетворенности общением.

Ввиду этого появляется необходимость исследовать такое актуальное явление, как *фаббинг*, который представляет собой постоянную привычку отвлечения на собственный гаджет во время общения с оппонентом. Данное явление оказывает существенное влияние на процесс межличностного взаимодействия в современном мире. Фаббинг связывают с причинами осложнения коммуникаций и межличностных отношений.

### Краткий обзор литературы

Множество вопросов в проблеме фаббинга не исследованы и являются актуальными. Например, зарубежные ученые установили техногенную причину фаббинга: к ней относится широкое распространение гаджетов и их функций. Одним из актуальных вопросов является вопрос о проявлении фаббинга в поведении. Как сегодня трактовать фаббинг: как новую социальную норму

или как проявление зависимости? Мало исследований, посвященных изучению психологических причин проявления фоббинга и степени его распространенности [12; 25; 27; 38].

Отечественные исследования по данной теме активно направлены на изучение социально-психологических особенностей проявлений фоббинга в юном возрасте [3; 7; 8]. Молодое поколение гораздо больше использует интернет в качестве информационных ресурсов [4]. Сама проблема фоббинга пока не набрала достаточное количество исследований в России. Отечественные исследования больше направлены на зависимость от интернета и социальных сетей [1; 3].

Исследователи выделяют следующие ключевые факторы, предрасполагающие к зависимости от гаджетов: стремление к престижу и повышению самооценки; потребность в ощущении риска [17]; наличие искусственно созданных потребностей [12]; эмоциональная нестабильность; определенные типы акцентуаций характера, включая гипертимный, истероидный, шизоидный и эмоционально-лабильный (эти типы относят к группе повышенного риска); отклонения в психическом развитии; низкое самоуважение; неадекватная самооценка и другие факторы [23].

Индивиды, склонные к зависимости от гаджетов, часто проявляют агрессивность и тревожность, стремятся к новым ощущениям, используют асоциальные способы справления со стрессом, отличаются эмоциональной отстраненностью и имеют слабые коммуникативные навыки [30]. В исследованиях была установлена связь между увлечением мобильными компьютерными играми, как одним из проявлений склонности к гаджет-зависимости, и такими факторами, как социальные условия [22], условия семейного воспитания [2], коммуникативные навыки [24], общая направленность личности [44], мотивация к трудовой деятельности [15], уровень притязаний и самооценка индивида [36], а также особенности познавательной и эмоционально-волевой сферы [27].

С точки зрения деятельностного подхода [13], склонность к гаджет-зависимости может привести к девиантному поведению и проявляется у индивидов в социальной среде. Это приводит к стремлению избегать реальности, изменяя свое психическое состояние через активное участие в информационном пространстве и фокусировку внимания на различных его аспектах для получения интенсивных эмоций.

Таким образом, определен массив исследований, касающихся склонности к гаджет-зависимости и ее связи с различными психологическими аспектами, выделено недостаточно исследований, посвященных этому феномену среди индивидов в контексте социальной среды.

Целью написания данной статьи является обоснование актуальности темы фоббинга в социальной психологии и формирование принципов преодоления полученной зависимости.

## **Методы**

В работе применялись общенаучные методы исследования. Основным методом вследствие обзорного характера статьи является аналитический, корректирующий и методы анализа массивов данных. Применялись статистические методы для анализа собранных данных, включая корреляционный и регрессионный анализы, для определения связей и тенденций.

## **Результаты и их обсуждение**

Исследования зарубежных ученых выявили ряд негативных сопровождающих эффектов фоббинга:

- обращение внимания на гаджет при звуке оповещения, несмотря на беседу с партнером по общению;
- во время приема пищи человек не способен отвлечься от гаджета;
- постоянное стремление проводить свободное время в смартфоне;
- гаджет в руках, даже когда человек идет куда-либо;
- человек не может проводить досуг в компании людей без смартфона;
- беспричинный страх пропустить что-то в новостной ленте;
- просмотр уже увиденного ранее в ленте.

Фоббинг является следствием чрезмерного использования гаджетов, что уже стало неотъемлемой частью общества. Данное явление уже прослеживается в образовательной среде, в дружеских, семейных и деловых отношениях.

Стоит отметить, что фаббинг является не самой зависимостью от гаджетов, а ее следствием. Причиной проявлений фаббинга является не только технологический прогресс, но и новый феномен поведения в социуме. Также исследования требуются для психологически здоровой ситуации в обществе. Актуальны и востребованы исследования факторов и последствий фаббинга в близких межличностных отношениях.

Содержание понятия фаббинга можно рассматривать с двух сторон. Зарубежные ученые установили два подхода к пониманию данного феномена.

1. Согласно первому подходу, причиной фаббинга является объединение различных типов зависимого поведения. Теоретическая модель строится на основании регулярного общения в социальных сетях, зависимости от гаджетов и социальных сетей, зависимости от телефонов и виртуальных игр. Также в данную модель включены наличие гаджетов и половая принадлежность, подверженных явлению фаббинг [27]. Среди исследований молодежи отмечают, что феномену фаббинг более подвержены люди с зависимостью от социальных сетей, нежели с недугом игромании. При этом юноши чаще замечены в фаббинге, если страдают игроманией или зависимостью от интернета. Женщины в фаббинге больше испытывают тягу к социальным сетям и общению внутри них.

2. В другом подходе рассматривается изменение социальных норм, как следствие появление фаббинга [12]. При этом в данном подходе не исключают влияние зависимости от гаджетов на проблему. В рамках данной концепции изучаются причины фаббинга, в том числе и интернет-зависимость, возникающая из-за потери самоконтроля над желанием отследить каждую новость в интернете и не упустить что-то важное. Проанализировав данные исследований, можно подметить, что женщины чаще используют фаббинг в общении. При проявлении фаббинга в межличностном общении меняется восприятие данного феномена: это становится нормой, но общение при этом меняется.

На данный момент фаббинг исследуется в различных сферах жизни и взаимоотношений, среди которых рассматриваются: парные и романтические взаимоотношения [42;59;60]; совместное воспитание детей и детско-родительские отношения [41]; дружеские отношения [16]. Проанализировав подобные исследования, можно сделать вывод о том, что независимо от рассматриваемых сфер, фаббинг оказывает негативное влияние на отношения внутри каждого процесса взаимодействия.

На самом деле, фаббинг является порождающим стресс явлением. В данном случае рассуждать об этом термине, как изменении поведения людей или просто новом понятии, недостаточно правильно [5;32]. Если рассматривать взаимоотношения между людьми, ключевым фактором удовлетворенности данными взаимоотношениями является качество межличностных отношений [9;15]. К снижению уровня общения и разграничению интересов ведет рассредоточенность и постоянные отвлекающие факторы, например, социальные сети. Это становится причиной потери близости с партнером по общению.

Различные исследования указывают на то, что в большинстве случаев фаббинг воспринимается, как негативное для уровня взаимодействия явление [45]. Фаббинг способен исказить процессы восприятия и формирования впечатления партнера по общению [56]. Также можно сказать о влиянии фаббинга на уважение и внимание к собеседнику [11;52]. Люди, использующие мобильный телефон в процессе живого общения, заведомо воспринимаются, как менее внимательные и заинтересованные в общении. На восприятие данного факта также влияют обстоятельства, при которых партнер по общению обращается к смартфону. Например, обратился собеседник к смартфону спонтанно или отреагировал на поступившее оповещение [56]. Рассматриваемое явление, безусловно, влияет на качество взаимоотношений, оно способно вызывать ревность и конфликтные ситуации, обиды и ощущение социальной отверженности [34;37;51]. Фаббинг может приводить к неудовлетворенности основных психологических потребностей, таких как принадлежность, самоуважение, контроль [17].

В связи с вышеизложенным стоит рассмотреть каждую сферу жизнедеятельности, в которой встречается рассматриваемое явление, подробнее. Например, «партнерский фаббинг», когда партнер отвлекается на смартфон во время живого общения со своим избранником. Это

является ключевым фактором отдаления партнеров друг от друга, отсутствия взаимопонимания и искренности в романтических отношениях. Поскольку романтические отношения строятся на ощущении присутствия партнера рядом, как физически, так и эмоционально.

Фаббинг, заведомо, негативно воспринимается в романтических отношениях, так как данный феномен связывают с вопросом приоритетов и нарушением ожиданий внутри отношений [41;42;51]. Фаббинг может спровоцировать гораздо большее количество конфликтов в близких отношениях на тему вмешательства технологий в личную жизнь. Партнерский фаббинг способен снизить общий уровень удовлетворенности отношениями, качество общения между партнерами, ослабить сплоченность и близость, снизить уровень эмпатии и эмоциональную связь, снизить уровень доверия к избраннику, вызвать негативные эмоции, такие как ревность, гнев, чувство одиночества и пренебрежения [20; 36; 41; 50; 58].

Зарубежные исследователи создали методику для изучения партнерского фаббинга, благодаря которой выявили, что данный феномен влияет не только на уровень удовлетворенности отношениями, но и на уровень качества жизни в целом. Есть случаи, когда фаббинг партнера оборачивается для его избранника печалью, тоской и депрессией. На этой почве учащаются конфликты и негативные эмоции внутри романтической пары.

Особое внимание стоит уделять последствиям фаббинга. Поскольку фаббинг априори не приемлем в романтических отношениях, стоит посвятить исследования изучению ряда вопросов [2;5;31].

- 1) Подталкивает ли уровень удовлетворенности отношениями к проявлению фаббинга?
- 2) Является фаббинг следствием личностных особенностей человека или это становится новой социальной нормой общения?
- 3) Каков уровень удовлетворенности качеством отношений и какие черты характера людей, прибегающих к фаббингу?
- 4) Уровень чувствительности партнера к столкновению с фаббингом от избранника.

В широком смысле партнерский фаббинг способен оказывать влияние на общую удовлетворенность жизнью и депрессивные состояния человека сквозь призму удовлетворенности отношениями [30;51;59]. Например, исследования X. Wang подтверждают, что фаббинг в партнерских отношениях негативно влияет на удовлетворенность отношениями и способствует развитию депрессии. Особенно данный факт прослеживается у супругов, живущих вместе более 7 лет [59]. В исследовании J. Gonzalez-Rivera автор говорит о том, что фаббинг приводит к снижению уровню психологического благополучия и повышенному уровню тревоги и стресса в отношениях [30]. Все перечисленные факторы способны нарушать процессы взаимодействия внутри пары, порождать новые конфликтные ситуации и приводить к разрыву отношений [43].

Некоторые исследования J.A. Roberts и M.E. David связывают влияние партнерского фаббинга на типы привязанности одного из партнеров в отношениях [51]. Так, например, партнеры с тревожным типом привязанности более регулярно обращают внимание на фаббинг со стороны избранника и конфликтуют на данной почве, в отличие от партнеров, у которых тревожный тип привязанности не наблюдается. В отличие от партнеров, имеющих безопасные типы привязанности, люди с тревожным типом более остро реагируют на отвлечение партнера на мобильные устройства, что чаще приводит к низкому уровню удовлетворенности отношениями, и как следствие, депрессивным реакциям и низкому уровню удовлетворенности жизнью в целом [51].

В работах E. Cizmeci отмечается, что незамужние женщины более агрессивно воспринимают фаббинг, чем мужчины. Также удовлетворенность отношениями при фаббинге немного выше в парах, состоящих в браке официально [24]. На удовлетворенность отношениями также влияет самооценка и семейный статус индивида. По данным X. Wang, напротив, люди, состоящие в браке, сильнее подвержены влиянию партнерского фаббинга на удовлетворенность отношениями, чем пары неженатые. Партнерам с высокой самооценкой в значительной мере важна удовлетворенность отношениями, в отличие от партнеров с заниженной самооценкой, у которых удовлетворенность отношениями не является ключевой [60].

Фаббинг можно рассматривать не только в романтических отношениях, но и в образовательной или деловой сферах. М.Е. David и J.A. Roberts посвятили исследования вовлеченности сотрудников в рабочий процесс, при проявлении фаббинга со стороны руководителя, также влияние фаббинга на доверие внутри коллектива. В контексте данных исследований, стоит ввести понятие (boss phubbing) «фаббинг руководителя». В данном случае речь идет о руководителях, которые отвлекаются на смартфон во время прямого взаимодействия с подопечными. Вовлеченность сотрудников в работу, продуктивность рабочего процесса во многом зависит от доверия внутри коллектива, но фаббинг руководителя способен снизить эти критерии до абсолютного нуля.

С одной стороны, телефон, как средство связи, стирает пространственно-временные границы и способствует увеличению коммуникационных связей и возможностей, но, с другой стороны, он выступает барьером в структуре межличностных коммуникаций. Для полноценной коммуникации необходимо внимание собеседника и визуальный контакт, а использование телефона во время общения лишает и того, и другого. Тем не менее, для миллионов людей телефон стал одновременно инструментом и негласным участником коммуникационного процесса, которому они уделяют внимания ничуть не меньше, чем своему собеседнику.

Фаббинг в профессиональной сфере способен ухудшить взаимодействие и отношения между руководителем и подчиненными. Результаты некоторых исследований показывают, что фаббинг со стороны руководителя может снизить уровень доверия между подчиненными и начальниками, а также снизить вовлеченность сотрудников в связи с психологическими условиями доступности и значимости [52].

Следующей актуальной сферой исследования фаббинга является образование. Во многих учебных заведениях использование телефона учениками никак не регулируется, или правила его использования имеют рекомендательный характер. Это приводит к тому, что обучающиеся регулярно пользуются смартфонами во время занятий и чаще всего не с учебной, а с развлекательной целью. Таким образом, в процессе образовательной деятельности фаббинг может рассматриваться как помеха во взаимодействии преподавателя и учеников. Каждый раз, когда ученик отвлекается на телефон во время занятия, он становится фаббером и демонстрирует педагогу свое пренебрежительное отношение. Поскольку в традиционной лекционной обстановке обучающиеся получают и усваивают информацию через слуховой (речь педагога) и визуальный канал (презентация лекции), то отвлечение на телефон осложняет и мешает усваивать учебный материал. Таким образом, активное использование смартфонов во время учебы отвлекает студентов от учебы и ухудшает их уровень восприятия и усвоения информации. Имеются данные о том, что именно фаббинг стал одной из главных причин конфликтности в условиях современной образовательной среды.

Фаббинг в образовательной среде может негативно влиять на уровень успеваемости обучающихся. По результатам исследований В. McСоy, более 80% обучающихся, принявших участие в исследовании, считают, что гаджеты отвлекают их внимание от процесса обучения [40]. В работе S. Campbell значительное количество преподавателей и студентов отмечают, что звуковые уведомления в серьезной степени способствуют порождению раздражительности и отвлечению внимания от обсуждаемых тем, рассматриваемых во время учебных занятий [19]. В случае отвлечения на мобильный телефон, находящийся в беззвучном режиме, можно говорить о том, что в данном контексте происходит снижение успеваемости и внимания, как самого отвлекающегося, так и его ближайших соседей по парте [54]. В исследованиях А. Aagaard студенты определяют фаббинг, как бесполезное времяпрепровождение и неуважительное по отношению к преподавателю и группе явление, но при этом сами часто прибегают к рассматриваемому феномену [10].

Еще одной важной средой, в которой стоит рассматривать фаббинг, являются детско-родительские отношения. Пожалуй, данная сфера является самой значимой, так как внутри детско-родительских взаимоотношений формируются азы дальнейшего общения с социумом, нормы и правила социальной коммуникации. Результат обесценивания поведения фаббинга родителями может быть усилен и может пагубно влиять на процесс взаимодействия в дальнейшем,

так как именно детско-родительские отношения являются наиважнейшим источником последующей социализации индивида. Родители оказывают социальную поддержку, их включенность и отзывчивость является основной для развития ребенка.

Исследования G. Newsham, M. Drouin, В.Т. McDaniel показывают, что послеродовая и материнская депрессия могут быть связаны с проникновением фаббинга в процесс воспитания детей [48]. Процесс отвлечения на гаджеты способствует возникновению проблем во взаимоотношениях между родителями и детьми, а также к нарушению детского поведения. Данные исследования показывают, что в рассматриваемом контексте фаббинг является причиной снижения уровня качества взаимоотношений внутри семьи, при этом он не является причиной неудовлетворенности отношений заведомо [56]. По данным E.T. Carjaval, регулярное отвлечение на смартфон способно развить пренебрежительное родительское отношение к собственным детям, снизить или привести к полному отсутствию родительского контроля, нарушить процессы взаимодействия и общения внутри семьи в целом [20].

Исследования L. Pancani показывают, что фаббинг воспринимается сквозь призму социальной разобщенности и отдаления во взаимоотношениях между родителями и детьми. Дети гораздо меньше ощущают связь с родителями в том случае, когда их родители чаще демонстрируют поведение фаббинга. При этом дети не разграничивают данный факт по половой принадлежности родителей.

Работы В.Т. McDaniel и J. Radesky связывают родительский фаббинг с экстравертированностью и инвертированностью ребенка (от 5 лет и младше). В рамках исследований L. Stockdale рассматривается вопрос о психологических проблемах, к которым способен привести родительский фаббинг, а именно: снижение уровня восприятия родительской любви и заботы подростками; тревожность, стресс и депрессия; поведенческие нарушения, например, кибербуллинг или гаджет-аддикция. Например, если подростки регулярно наблюдают во время общения с родителями, что один из них или оба отвлекаются на пришедшие уведомления, то у подростков прогрессирует чувство отверженности и незаинтересованности самих родителей в общении с ним, что приводит к развитию депрессивных реакций. В частности, на развитие депрессивной симптоматики влияют самооценка подростка и качество поддержки со стороны родителей и ближайшего окружения. Таким образом, у подростков с заниженной самооценкой фаббинговое поведение родителей воспринимается более остро, чем у подростков с завышенной самооценкой, что в своей совокупности приводит к длительной депрессии и стрессам [60].

Однако, стоит рассмотреть и детский или подростковый фаббинг по отношению к более старшим членам семьи. Родители тоже чувствуют себя более ущемленно или неуместно, когда их дети используют фаббинг в их отношении [35].

Следующей рассматриваемой средой является среда дружеских взаимоотношений. Фаббинг внутри нее также негативно влияет на процесс взаимодействия и удовлетворенность взаимоотношениями [36]. В исследованиях между парой друзей рассматривается вопрос об удовлетворенности взаимоотношениями между друзьями и настроением собеседника [23]. При этом стоит учитывать, что на данные факторы способно влиять не само «бегство в телефон» со стороны друга, а наличие самого смартфона или другого гаджета в зоне видимости оппонента [50].

Однако, стоит отметить, что фаббинг в дружеских отношениях воспринимается лояльнее, в отличие от романтических или супружеских отношений. С. Yang и K. Christofferson связывают данный факт с тем, что каждая сфера взаимодействия людей по разному предполагает учет включенности, поддержки и приверженности в отношениях [61].

Также турецкими учеными было проведено исследование по определению причин фаббинга. Авторы выделили пять видов зависимостей, которые, по их мнению, влияют на появление фаббинга. Среди них – зависимость от телефона, Интернета, игр, социальных сетей и СМС-зависимость. В исследовании принял участие 401 участник (287 женщин и 114 мужчин) [57;58]. Средний возраст респондентов составил 22 года. Исследование показало, что все зависимости, кроме игровой, положительно влияют на появление фаббинга в поведении индивида. Наиболее значимыми переменными в причинно-следственной модели фаббинга оказа-

лись зависимость от телефона и от СМС. Менее значимыми являются зависимость от социальных сетей и Интернета. Однако оценка фаббинга с точки зрения его социальной приемлемости осуществляется теми, кто ему подвергается. То есть речь идет о субъекте фаббинга. Так, если субъектом коммуникации фаббинг расценивается как неприемлемое поведение, то возникает угроза потери интереса к самому фабберу, поскольку его уличают в отсутствии интереса к субъекту и процессу коммуникации и некорректных паттернах поведения. Например, в рамках драматургического подхода Э. Гофман подобную ситуацию и действия по ее разрешению описывает как взаимобмен [2]. Под ним он понимает «последовательность действий, которые приводятся в движение признанной угрозой лицу и прекращаются при восстановлении ритуального равновесия». Такой взаимобмен включает в себя следующие этапы:

1) *Вызов*. На данном этапе происходит оценка действий одного из участников как неприемлемых и признание необходимости его социальной нейтрализации. Например, собеседник показывает недовольство тем, что другой отвлекается на телефон, и просит его убрать гаджет.

2) *Искушение*. Провинившийся в этом смысле дает личную оценку своему поступку, придавая ситуации более или менее серьезный характер. Затем следует искупление, которое должно компенсировать нанесенный ущерб. Это может выражаться в извинении, объяснении причины своего поведения или заверении больше так не делать. Как пишет Э. Гофман: «Он может также показать, что не пренебрегает чувствами других, и если все же нанес им урон, пусть даже не нарочно, то готов понести ответственность за свои действия».

3) *Принятие*. Для восстановления порядка ритуального взаимодействия пострадавшему необходимо принять компенсацию.

4) *Признательность*. Участник взаимодействия, получивший прощение, благодарит тех, кто ему его даровал.

5) Данные этапы социальной коммуникации показывают, как фаббинг может расцениваться по смыслу нарушения структуры коммуникационного [2].

Также Э. Гофман упоминает, что возможна ситуация, при которой «пострадавшие могут предоставить нарушителю возможность самому инициировать искупление». В таком случае, участник перед тем, как отвлечься на смартфон, может извиниться перед собеседником и объяснить свое поведение до того, как оно будет расценено как неприемлемое.

Чрезмерное использование смартфона может привести к серьезным нарушениям психических и познавательных процессов, особенно в подростковый период. К негативным последствиям, к которым приводит чрезмерное использование смартфона, А.В. Ли относит уменьшение резервов памяти, усталость, снижение концентрации внимания и рассеянность. «Синдром упущенной выгоды» представляет собой навязчивое опасение упустить важное событие, интересный опыт, хорошую возможность. Данный синдром характеризуется стремлением быть доступным для общения в любое время, желанием постоянно оставаться на связи, все время обновлять социальные сети. К. Андри и Р. Коди указывают на то, что «синдром упущенной выгоды» связан с ситуативным или хроническим неудовлетворением психологических потребностей. Согласно данной точке зрения, люди с низким уровнем удовлетворения базовых психологических потребностей стремятся проводить больше времени в социальных сетях, так как воспринимают их как ресурс для взаимодействия с другими людьми и углубления социальных связей. Наиболее распространенными проявлениями «синдрома упущенной выгоды» выступают такие негативные эмоциональные переживания, как одиночество и скука, которые могут побуждать людей проводить все больше времени за использованием смартфона. Люди с явно выраженным синдромом упущенной выгоды, как правило, заходят в социальные сети сразу после пробуждения; перед тем, как заснуть; и во время приема пищи [6].

## Выводы и заключение

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что фаббинг вполне способен оказывать негативное влияние на различные сферы жизнедеятельности и процесса взаимодействия в целом.

По мнению ряда ученых, фаббинг является одним из основополагающих явлений, оказывающих отрицательное влияние на процесс взаимодействия в рамках невербальной коммуникации [46;47;49;57;58]. Так, например, невербальные сигналы во время общения с партнерами

по общению могут свидетельствовать о близости между партнерами, их уровне доверия друг к другу. В то время, как фаббинг способствует невербальному отдалению партнеров друг от друга, и заведомо воспринимается, как явление, говорящее о неуважительном или даже пренебрежительном отношении партнера по общению. Отсутствие зрительного контакта между партнерами по общению тоже способствует смене настроения и восприятия партнера в целом. Зрительный контакт обычно подтверждает на психологическом уровне близость, понимание и включенность в процесс взаимодействия [47]. В то время, как отведенный взгляд является проявлением стремления к уединенности и незаинтересованности партнера по общению [23;46].

Фаббинг рассматривается как одно из проявлений социальной изоляции, которое способно отрицательно влиять на эмоциональное и физиологическое состояние людей. Социальная изоляция может привести к нарушению основных человеческих потребностей: самооценке, принадлежности, значимому существованию и контролю.

Стоит отметить, что фаббинг оказывает негативное влияние не только на тех лиц, по отношению к которым осуществляется отвлечение на смартфон, но и на самих отвлекающихся [21]. Например, исследования D.A. Vargios-Vorjas подтверждают, что фаббинг усиливает зависимость от телефона и способен привести к номофобии – боязни оставить смартфон где-то вдали или остаться без него совсем [14].

Также люди теряют навыки личного взаимодействия в том случае, когда общение происходит больше в онлайн формате. Это приводит к отсутствию способности личного взаимодействия [26]. Все невербальные признаки, которые мы можем наблюдать в процессе прямого взаимодействия способствуют более подробному пониманию намерений собеседника. Поэтому навыки считывания невербальных сигналов у лиц, общающихся чаще онлайн, разрушаются либо не развиваются.

Согласно другой точке зрения, фаббинг может восприниматься людьми нейтрально и не провоцировать конфликтные или стрессовые ситуации. Так, например, подростки и молодое поколение способны проявлять более терпимое отношение к рассматриваемому явлению, особенно, когда речь идет о дружеских взаимоотношениях. Или даже воспринимать данное явление, как неотъемлемую часть жизни социального общества [20; 60]. В любом случае, рассматриваемая проблема весьма актуальна на сегодняшний день, и ряд поставленных в статье вопросов требует более досконального внимания и изучения.

## Библиография

1. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 56–79. doi:10.17759/cpp.2018260304
2. Гофман Э. Ритуал взаимодействия: очерки поведения лицом к лицу / пер. с англ.; под ред. Н.Н. Богомоловой, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2009. 319 с.
3. Екимчик О.А. «Фаббинг» в субкультуре подростков // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития. Материалы международной научной конференции (г. Москва, 22–23 апреля 2019 года). М.: РГГУ, 2019. С. 200–206.
4. Екимчик О.А. Психология любви в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики: метод. руководство. Кострома: КГУ, 2017. 72 с.
5. Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 2.
6. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях: сб. психологических тестов и методик. Кострома: КГУ, 2018. 156 с.
7. Ли А.В. Влияние мобильных и мультимедийных устройств на когнитивные функции подростков // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. № 5. С. 760-766.
8. Марцинковская Т.Д. Психологические аспекты технологического общества // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 62. С. 12.
9. Нестерова А.А., Заигралина А.А. Объяснение поведения фаббинга в современной социальной психологии / В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики психологических,

психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований. Материалы научно-практической конференции «XVI Левитовские чтения». Редколлегия: М.О. Резванцева и др., Москва, 2021. С. 587-591.

10. Якоба И.А. Интернет как средство социальной коммуникации: особенности виртуального общения // Вестник Иркутского государственного национального исследовательского технического университета. 2011. No 8 (55). С. 342-347.

11. Aagaard, J. Digital akrasia: a qualitative study of phubbing / J. Aagaard // *AI & Society*. – 2020. – Vol.35. – P. 237-244. doi: 10.1007/s00146-019-00876-0.

12. Afdal, A. An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective / A. Afdal, A. Alizamar, I. Ifdil, Z. Ardi, I. Sukmawati, Z. Zikra, A. Ilyas, M. Fikri, Y. Syahputra, H. Hariyani // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, – 2019. – Vol. 295. –P. 270-273. doi: 10.2991/icetep-18.2019.65.

13. Ahlstrom M., Lundberg N.A., Zabriskie R., et al. Me, My Spouse, and My Avatar: The Relationship between Marital Satisfaction and Playing Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs) // *Journal of Leisure Research*. 2012. Vol. 44 (1). P. 1–22. doi:10.1080/00222216.2012.11950252.

14. Ang. C. S. Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents / C.S. Ang, K.M. Teo, Y.L. Ong, S.L. Siak // *Addiction and Health*. – 2019. – Vol. 11. –P. 1-10. doi: 10.22122/ahj.v11i1.539.

15. Barrios-Borjas, D. A. Excessive use of smartphones/cell phones: Phubbing and nomophobia / D. A. Barrios-Borjas, V. A. Bejar-Ramos, V. S. Cauchos-Mora // *Revista Chilena de Neuropsiquiatria*. –2017. – Vol. 55. –P. 205-206. doi: 10.4067/s0717-92272017000300205.

16. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.R. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review // *Journal of Marriage and Family*. 2000. Vol. 62 (4). P. 964–980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x.

17. Brown, G. Tempted to text: college students' mobile phone use during a face-to-face interaction with a close friend / G. Brown, A. M. Manago, J. E. Trimble // *Emerging Adulthood*. – 2016. – Vol. 4. – P. 440-443. doi: 10.1177/21676968 16630086.

18. Bulut, S. Phubbing Phenomenon: A wild fire, which invades our social communication and life / S. Bulut, T.Nazir // *Open Journal of Medical Psychology*. – 2020. – Vol.9. – P. 1-6. doi: 10.4236/ojmp.2020.91001.

19. Cameron, A. F. Relational outcomes of multicommutating: Integrating incivility and social exchange perspectives / A. F. Cameron, J. Webster // *Organization Science*. – 2011. – Vol. 22 (3). – P. 754-771. doi: 10.1287/orsc.1100.0540.

20. Campbell, S. W. Perceptions of mobile phone use in public settings: A cross-cultural comparison // *International Journal of Communication*. – 2007. – Vol.1. – P. 738-757. – URL: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/169/112> (Дата обращения: 11.04.2023).

21. Carvajal, E. T. Families and technologies. What about the phubbing in Mexico? // *Horyzonty Wychowania*. – 2017. – Vol. 16 (37). – P. 59-69. doi: 10.17399/HW.2017.163704.

22. Chotpitayasunondh, V. How «phubbing» becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone / V. Chotpitayasunondh, K. M. Douglas // *Computers in Human Behavior*. – 2016, – Vol. 63. –P. 9-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.

23. Chotpitayasunondh, V. Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GGBP) / V. Chotpitayasunondh, K. M. Douglas // *Computers in Human Behavior*. – 2018a. – Vol. 88. – P. 5-17. doi:10.1016/j.chb.2018.06.020.

24. Chotpitayasunondh, V. The effects of «phubbing» on social interaction / V. Chotpitayasunondh, K.M. Douglas // *Journal of Applied Social Psychology*. – 2018. – Vol. 48 (6). – P. 304-316. doi: 10.1111/jasp.12506.

25. Cizmeci, E. Disconnected, though satisfied: PPhubbing behavior and relationship satisfaction / E. Cizmeci // *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*. – 2017. – Vol. 7 (2). –P. 364-375. doi: 10.7456/10702100/018.

26. Coyne S.M., Stockdale L., Busby D., et al. «I love you!»: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships // *Family Relations*. 2011. Vol. 60 (2). P. 150–162. doi: 10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x.
27. David, M. E. Developing and Testing a Scale Designed to Measure Perceived Phubbing / M. E. David, J. A. Roberts // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17 (21). – No 8152. doi: 10.3390/ijerph17218152.
28. Finkel J.A., Kruger D.J. Is Cell Phone Use Socially Contagious? // *Human Ethology Bulletin*. 2012. Vol. 27 (1–2). P. 15–17.
29. Gergen, K. The challenge of absent presence / In: J. Katz, M. Aakhus (Eds) *Perpetual contact: mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, 2002. – P. 227-241. doi: 10.1017/CBO9780511489471.018.
30. Geser, H. Towards a sociological theory of the mobile phone // In: *Sociology in Switzerland: Sociology of the Mobile Phone*. Online Publications. Zuerich, May 2004 (Release 3.0). URL: [http://socio.ch/mobile/t\\_geserl.pdf](http://socio.ch/mobile/t_geserl.pdf) (режим доступа – свободный). Дата обращения: 11.04.2023.
31. González-Rivera, J. Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental / J. González-Rivera, L. Segura-Abreu, V. Urbistondo-Rodríguez // *Interacciones*. – 2018. – Vol. 4 (2). – P. 81-91. doi: 10.24016/2018.v4n2.117.
32. Griffiths M. Does Internet and computer «addiction» exist? Some case study evidence // *CyberPsychology and Behavior*. 2000. Vol. 3 (2). P. 211–218. doi:10.1089/109493100316067.
33. Haigh A. Stop phubbing [Электронный ресурс]. URL: <http://stopphubbing.com> (дата обращения: 27.07.2022).
34. Haigh, A. Stop phubbing // [Stopphubbing.com](http://stopphubbing.com). – 2015. – URL: <http://stopphubbing.com>.
35. Halpern, D. Texting’s consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks / D. Halpern, J. E. Katz // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – Vol. 71. – P. 386-394. doi:10.1016/j.chb.2017.01.051.
36. Kadylak, T. Disrupted copresence: Older adults’ views on mobile phone use during face-to-face interactions / T. Kadylak, T. W. Makki, J. Francis, S. R. Cotten, R. V. Rikard, Y. J. Sah // *Mobile Media & Communication*. – 2018. – Vol. 6 (3). – P. 331-349. doi: 10.1177/2050157918758129.
37. Karadağ, E. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model / E. Karadağ, Ş. B. Tosuntaş, E. Erzen, P. Duru, N. Bostan, B. M. Şahin, İ. Çulha B. Babadağ Savas // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2015. – Vol.4(2). – P.60-74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005.
38. Krasnova, H. Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among «Generation Y» users / H. Krasnova, O. Abramova, I. Notter, A. Baumann // *ECIS Proceedings*. – 2016, June. – Research Paper 109. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/301369663.pdf>. Дата обращения: 25.03.2023
39. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. A Russian adaptation of MIMARA or Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment, K.A. Brennan and P.R. Shaver, 1995 // *International Journal of Psychology*. 2016. Vol. 51. P. 982. doi:10.1002/ijop.12345.
40. Ling. R. Mobile telephones and the disturbance of the public sphere // *Europe*. – 2008. URL: <https://www.academia.edu/2933684>. Дата обращения: 11.04.2023.
41. McCoy, B. Digital Distractions in the classroom: Student classroom use of digital devices for non- class related purposes // *Faculty Publications, College of Journalism & Mass Communications*. – 2013. – Vol. 9. – Paper 71. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/188085286.pdf> (режим доступа – свободный). Дата обращения: 11.04.2023
42. McDaniel, B. T. «Technoference» and implications for mothers’ and fathers’ couple and coparenting relationship quality / B.T. McDaniel, A.M. Galovan, J.D. Cravens, M. Drouin // *Computers in Human Behavior*. – 2018. – Vol. 80. – P. 303-313. doi: 10.1016/j.chb.2017.11.019.
43. McDaniel, B. T. «Technoference»: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational wellbeing / B.T. McDaniel, S.M. Coyne // *Psychology of Popular Media Culture*. – 2016. – Vol. 5 (1), 85. doi: 10.1037/ppm0000065.

44. McDaniel, B. T. Daily technology interruptions and emotional and relational well-being / B. T. McDaniel, M. Drouin // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – Vol.99. – P. 1-8. doi: 10.1016/j.chb.2019.04.027.
45. McDaniel, B. Technology interference in the parenting of young children: implications for mothers' perceptions of coparenting / B. McDaniel, S. Coyne // *Social Science Journal*. – 2016. – Vol. 53 (4). – P. 435-443. doi: 10.1016/j.soscij.2016.04.010.
46. Miller-Ott, A. E. A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends / A.E. Miller-Ott, L. Kelly // *Communication Studies*. – 2017. – Vol. 68 (2). – P. 190-207. doi: 10.1080/10510974.2017.1299024.
47. Nakamura, T. The action of looking at a mobile phone display as nonverbal behavior/communication: A theoretical perspective // *Computers in Human Behavior*. – 2015. – Vol. 43. – P. 68-75. doi: 10.1016/j.chb.2014.10.042.
48. Nazir, T. Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans / T. Nazir, M. Pigsaw // *International Journal of Indian Psychology*. – 2016. – Vol. 3 (4). – P. 68. doi: 10.25215/0304.195.
49. Newsham, G. Problematic phone use, depression, and technology interference among mothers / G. Newsham, M. Drouin, B.T. McDaniel // *Psychology of Popular Media Culture*. – 2018. – Vol. 9 (2). – P. 117-124. doi: 10.1037/ppm0000220
50. Phubbing: A word is born (2013) [Video file]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=MBCYpAI6jpk>. Дата обращения: 25.03.2023.
51. Przybylski, A. K. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality / A. K. Przybylski, N. Weinstein // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2013. – Vol. 30. – P. 237-246. doi: 10.1037/t03963-000.
52. Roberts, J. A. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners / J. A. Roberts, M. E. David // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – Vol. 54. – P. 134-141. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058.
53. Roberts, J. A. Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement / J. A. Roberts, M. E. David // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – Vol. 75. – P. 206-217. doi: 10.1016/j.chb.2017.05.021.
54. Stockdale, L. Parent and child technofence and socioemotional behavioral outcomes: a nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents / L. Stockdale, S. Coyne, L. Padilla-Walker // *Computers in Human Behavior*. – 2018. – Vol. 88. – P. 219-226. doi: 10.1016/j.chb.2018.06.034.
55. Tindell, D. The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students / D. Tindell, R. Bohlender // *College Teaching*. – 2012. – Vol. 60 (1). – P. 1-9. doi: 10.1080/87567555.2011.604802.
56. Ugur, N.G. Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing / N. G. Ugur, T. Koc // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2015. – Vol. 195. – P. 1022-1031.
57. Vanden Abeele, M. M. P. The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality / M. M. P. Vanden Abeele, M. L. Antheunis, A. P. Schouten // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – Vol. 62. – P. 562-569. doi: 10.1016/j.chb.2016.04.005.
58. Vanden Abeele, M. M. P. The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda // In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S.S.Lim, Y.Li (Eds.), *Handbook of Mobile Communication, Culture, and Information*. – Oxford University Press: Oxford, UK, 2020. – P. 158- 174, Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/329151840> (режим доступа– свободный). Дата обращения 11.04.2023.
59. Vanden Abele, M.M.P. More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation / M.M.P. Vanden Abeele, M. Postma-Nilsenova // *Communication Research Reports*. – 2018. – P. 1-11. doi:10.1080/08824096.2018.1492911.
60. Wang, X. Partner phubbing and depression among married Chinese adults: the roles of relationship satisfaction and relationship length / X. Wang, X. Xie, Y. Wang, P. Wang, L. Lei // *Personality and Individual Differences*. – 2017. – Vol. 110. – P. 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.014

61. Wang, X. Partner phubbing and relationship satisfaction: self-esteem and marital status as moderators / X. Wang, F. Zhao, L. Lei // *Current Psychology*. – 2019. doi: 10.1007/s12144-019-00275-0.

62. Yang, C. On the phone when we're hanging out: digital social multitasking (DSMT) and its socioemotional implications / C. Yang, K. Christofferson // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2020. – Vol. 49. – P. 1209-1224. doi: 10.1007/s10964-020-01230-0.

## THE INFLUENCE OF FABBBING ON DIFFERENT SPHERES OF LIFE AND RELATIONSHIPS OF PEOPLE

**Feklisova A.A.**

State University of Education

### **Abstract**

The article shows that the structure of social interaction at the current stage is characterized by extremely limited opportunities for the formation of interpersonal discourse. In particular, the authors show that both the increase in quantitative possibilities of impersonal communication and aspirations to form one's social discourse in a more individualized way can act as restrictive measures. The article shows that the source of formation of changes in social norms is primarily the development of the role of distant forms of communication in the social structure of the population. The methodological basis of the study is defined as the possibility of identifying individual components of the phenomenon of fabbbing, the reasons and ways of its manifestation. The authors show that it is possible to isolate factors and overcome addictive consequences of phabbing on the basis of structuring social norms. The article analyzes the external socio-psychological environment, identifies different age and behavioral features of the formation of exposure to phubbing. The authors give a recommendation on overcoming dependence and transformation of phubbing into a role model of communication on the basis of using, but not manifestation of dependence on gadgets and other technical means. The authors conclude the article with practical recommendations based on the analyzed body of literature.

### **Key words**

Interpersonal interaction, phubbing, partner phubbing, child-parent phubbing, educational phubbing, business phubbing.