

ФАББИНГ: КОГДА FOMO + ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

Фаббинг — «пренебрежительное отношение» — привычка постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора с собеседником.

Термин «фаббинг» появился в мае 2012 года в Университете Сиднея, где рекламное агентство McCann устроило съезд литературоведов, писателей и поэтов, чтобы дать название новому явлению, когда человек во время живого общения постоянно отвлекается на смартфон.

Основные признаки фаббинга

1. Во время еды человек не может оторваться от гаджета.
2. Держание смартфона в руке даже во время ходьбы.
3. Моментальное хватание смартфона при звуковых оповещениях, несмотря на беседу с человеком.
4. Во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка) человек большую часть времени проводит в гаджете.
5. Боязнь пропустить что-нибудь важное в ленте новостей.
6. Бесцельное листание уже увиденного в сети.
7. Желание проводить в компании смартфона большую часть своего времени.

Исследования

В октябре 2015 года профессор Джеймс Робертс (James Roberts) и Мередит Дэвид (Meredith David) из Бейлорского университета (Техас) провели два исследования в виде опроса среди 453 взрослых американцев, чтобы выяснить как фаббинг влияет на отношения в паре. Специально для первого исследования учёные разработали «шкалу фаббинга», которая состояла из девяти пунктов различных типов поведения (например, «во время общения партнёр не доставал телефон», «партнёр постоянно пользовался гаджетом во время беседы»). Во втором исследовании учёные пытались выяснить, насколько смартфон влияет на межличностные конфликты. На основании двух исследований профессора сделали выводы, что 46,3 % респондентов сталкивались с

фаббингом со стороны своего партнёра постоянно, 22,6 % отметили случаи конфликтов из-за фаббинга, около трети (36,6 %) признались, что фаббинг вызывает депрессивное состояние, а 32 % остались довольны своими отношениями, несмотря на фаббинг.

«В повседневной жизни люди часто думают, что небольшое отвлечение внимания на смартфон не имеет особого значения для отношений. Однако результаты исследования показывают, что частое обращение к телефону одного из партнёров приводит к резкому снижению удовлетворённости от отношений, — объясняет Мередит Дэвид. — Фаббинг может привести к депрессии, так что следует учитывать потенциальный вред смартфона для близких отношений».

В 2016 году предпосылки фаббинга проанализировали учёные из Школы психологии Кентского университета (работа была опубликована в журнале *Computers in Human Behavior*). В исследовании принял участие 251 человек (93 мужчины и 158 женщин в возрасте от 18 до 66 лет). Психологи выявляли предрасположенность респондентов к интернет-зависимости, их способность к самоконтролю, а также подверженность синдрому FOMO, например, боязнь пропустить новость в ленте новостей. Испытуемые также проходили опросы, оценивая как часто они или их знакомые занимаются фаббингом (варианты ответа: «4 и более раз в день», «1-3 раза в день», «менее раза в день», «ещё реже, чем менее одного раза в день»), сколько времени «копаются» в телефоне («менее 15 минут», «менее часа», «1-2 часа», «более двух часов»). В опросе присутствовали такие вопросы, как «Сталкивались ли вы когда-нибудь с фаббингом?», «Считаете ли вы, что фаббинг характерен для людей из вашего окружения?», «Считаете ли вы фаббинг приемлемым?», «Считаете ли вы, что другие люди воспринимают фаббинг как приемлемое поведение?».

По результатам исследования психологи установили, что женщины больше подвержены фаббингу, чем мужчины. Более того, учёные выявили взаимосвязь между пристрастием к фаббингу и синдромом FoMO, зависимостью от интернета, а также слабым самоконтролем.

«Мы полагаем, что фаббинг стал нормой в результате как наблюдаемого, так и собственного поведения людей. Люди видят, как окружающие „сидят в смартфонах“, но и сами делают то же самое. В среде, где люди постоянно примеряют на себя роль то

действующего лица, то человека, принимающего определённый тип поведения от окружающих, это поведение становится нормой», — комментируют авторы работы.

Основными причинами фоббинга являются:

- 1.** Скука. Телефон отличный способ развлечения, испытывая скуку при совместном времяпрепровождении простым решением ее развеять, является фоббинг.
- 2.** Тревожность. Стремление быть в курсе всех событий и «контролировать» мировые события заставляют человека постоянно отслеживать новостные ленты, каждый такой акт временно снижает тревожность на непродолжительный срок, но не решает проблему тревожности в целом. Следовательно, человек «фоббит» снова и снова.
- 3.** Обида. Так же причиной погружения в мир телефона может быть обида на партнера и нежелание идти на контакт. Погружение в виртуальный мир является своего рода избеганием неприятных эмоций и ситуаций.
- 4.** Конфликты в отношениях. Часто повторяющиеся конфликты, могут спровоцировать фоббинг. Партнер, страдающий от нападков и оскорблений, может начать искать поддержку в общении с другими людьми.
- 5.** Потребность признания. Получая ощущение своей значимости и важности в виртуальном пространстве, человек будет стремиться возвращаться туда вновь, а не умножать таланты в реальном мире, посредством реальных отношений.

Таким образом в основе, как фоббинга, так и синдрома упущенной выгоды (FoMO) лежат внутренние конфликты и травмы, требующие специального подхода.

Источники

- *Гурьева А.* «Копание» в телефоне признали нормой // Газета.ru.
URL: https://www.gazeta.ru/science/2016/06/09_a_8292083.shtml.
- *Coyne S. et al.* «A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships». *Family relations*, № 60, 2011.
- *Roberts J, David M.* «My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners». *Computers in Human Behavior*, № 54, 2015.
- *Przybylski A, Weinstein N.* «Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality». *Journal of Social and Personal Relationships*, № 30, 2013.
- *Roberts J, David M.* «My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners». *Computers in Human Behavior*, № 54, 2015.
- *Eckert E.M.* Baylor Study: Cellphones Can Damage Romantic Relationships, Lead to Depression // Baylor university.
URL: <https://news.web.baylor.edu/news/story/2015/baylor-study-cellphones-can-damage-romantic-relationships-lead-depression>.
- *Meredith E. David, James A. Roberts* My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners // *Computers in Human Behavior* 54(1):134-141.
URL: https://www.researchgate.net/publication/282763744_My_life_has_become_a_major_distraction_from_my_cell_phone_Partner_phubbing_and_relationship_satisfaction_among_romantic_partners.
- *Holohan M.* Does your partner love his cellphone more than you? Take this survey // Today all day. URL: <https://www.today.com/series/wired/does-he-love-his-cellphone-more-you-survey-t47046>.
- *Leuppert R, Geber, S.* Commonly done but not socially accepted? Phubbing and social norms in dyadic and small group settings. *Communication Research Reports*, 37(3), 55–64.