



Фаббинг как социально-коммуникативный феномен современности

М. А. Южанин

*Кандидат социологических наук, доцент,
член Российского общества социологов,
ioujanin@mail.ru*

*Кафедра «Социология, психология и социальный менеджмент»,
Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет),
Москва, Россия
<https://orcid.org/0000-0002-6948-9380>*

Аннотация: Предлагаемая статья призвана рассмотреть актуальную и важную проблему — распространение среди современных людей навязчивого пристрастия к смартфонам и пугающей неспособности отвлечься от них даже в ходе очной беседы с окружающими. Основной целью данного исследования является формирование интегрального, научно обоснованного представления о соответствующем социопсихологическом и коммуникативном феномене XXI века, получившем название «фаббинг», анализ его отличительных черт и влияния на социальное поведение и общение людей, живущих в эпоху цифровизации. Для достижения обозначенной цели предпринимается комплексное, междисциплинарное изучение определяющих характеристик и симптоматических признаков фаббинга, основных подходов к исследованию причин и предпосылок его актуализации, а также имеющихся эмпирических данных о специфике и часто встречающихся формах воплощения данного явления в различных странах мира. Дополнительно автор делает акцент на рассмотрении проблемы так называемого партнерского фаббинга и его негативного воздействия на близкие отношения человека со своим романтическим или семейным партнером. Проведенный анализ позволяет констатировать, что в современном информационном обществе индивидам весьма сложно избежать аддиктивного пристрастия к смартфонам, поэтому социально-коммуникативный феномен фаббинга, скорее всего, надолго станет неотъемлемым атрибутом жизнедеятельности человечества. Однако расплатой за чрезмерную привязанность к коммуникативным гаджетам с высокой долей вероятности может оказаться прогрессирующее отчуждение субъекта от находящихся рядом родных и близких. Решением проблемы для современных людей способно стать обретение разумного и гармоничного сочетания реального и виртуального, офлайн и онлайн-общения. Именно такой подход позволил бы человечеству избежать цифровой аддикции, не утратить качество и глубину диффузных межличностных интеракций, а, напротив, двигаться по пути интеллектуального, эмоционального и коммуникативного обогащения и самосовершенствования.

Ключевые слова: фаббинг; партнерский фаббинг (пфаббинг); межличностное общение; смартфон; аддиктивное поведение; синдром FOMO; цифровизация.

Phubbing as a social and communicative phenomenon of modernity

M. A. Yuzhanin

*Cand. Sci. (Sociol.), Assoc. Prof.,
member of Russian Sociological Society,
ioujanin@mail.ru*

*Moscow aviation institute (National research university),
Department of «Sociology, psychology and social management»,
Moscow, Russia
<https://orcid.org/0000-0002-6948-9380>*

Abstract: The proposed article is intended to consider an urgent and important problem — the spread among modern people of an obsessive addiction to smartphones and a frightening inability to distract from them even during a face-

to-face conversation with others. The main goal of this study is to form an integral, scientifically based idea of the relevant socio-psychological and communicative phenomenon of the 21st century, called «phubbing», to analyze its distinctive features and influence on the social behavior and communication of people living in the era of digitalization. To achieve this goal, a comprehensive, interdisciplinary study of the defining characteristics and symptomatic signs of phubbing, the main approaches to the study of the causes and prerequisites for its actualization, as well as the available empirical data on the specifics and frequently occurring forms of embodiment of this phenomenon in various countries of the world is undertaken. In addition, the author focuses on the problem of so-called partner phubbing and its negative impact on a person's close relationship with his romantic or family partner. The analysis allows us to state that in the modern information society it is very difficult for individuals to avoid strong addiction to smartphones, therefore, the social and communicative phenomenon of phubbing is likely to become an integral attribute of human life for a long time. However, the retribution for excessive attachment to communicative gadgets with a high degree of probability may be the progressive alienation of the subject from nearby relatives and friends. The solution to the problem for modern people can be the acquisition of a reasonable and harmonious combination of real and virtual, offline and online communication. It is this approach that would allow humanity to avoid digital addiction, not to lose the quality and depth of diffuse personal interactions, but rather move along the path of intellectual, emotional and communicative enrichment and self-improvement.

Keywords: *phubbing; partner phubbing; interpersonal communication; smartphone; addictive behavior; FOMO syndrome; digitalization.*

Одним из приоритетных направлений социально-гуманитарного анализа жизнедеятельности человека XXI века становится трансформация общения современных людей под влиянием новейших цифровых технологий. Дискуссии на эту тему активно продолжаются, а складывающиеся тенденции выглядят довольно неоднозначно. Нынешние социально-коммуникативные процессы осуществляются на высокотехнологической основе, отличаются интенсивностью, стремительностью, гибкостью, мультиформатностью и транснациональностью. Однако оборотной стороной новых реалий становится снижение качества современного повседневного общения, его примитивизация, поверхностность, фрагментарность и шаблонность. Во многих случаях к этому добавляются агрессивность и неуважение собеседников друг к другу, неспособность адекватно воспринимать иную точку зрения, отличающуюся от собственной.

Заметный вклад в динамику социальных коммуникаций и интеракций XXI столетия вносит прогрессирующая и распространяющаяся среди современных поколений людей цифровая аддикция, т.е., навязчивое и неконтролируемое пристрастие к перманентному использованию разнообразных цифровых гаджетов и имеющегося в них контента. В обозначенном контексте наибольшую популярность среди соответствующих устройств приобрели смартфоны. Количество их пользователей в мире уверенно приближается к 5,5 млрд. человек. Сами же смартфоны сегодня превратились в неотъемлемое экзистенциальное продолжение своих владельцев, став для них круглосуточными помощниками и навигаторами, компактным, но емкимместилищем персональных данных, коммуникативных связей, развлечений и даже финансовых средств человека. Поскольку современные индивиды уже, как правило, не в состоянии обойтись без своих многофункциональных телефонов, все чаще возникают ситуации, когда даже в ходе общения с коллегами, родственниками, друзьями, любимыми собеседник параллельно продолжает использовать собственный гаджет. Постепенно это стало нормой не только для молодежи, но и людей старшего возраста.

Целью данной статьи является комплексное изучение обозначенного выше нового социопсихологического феномена, получившего название «фаббинг», его отличительных черт и последствий для социально-коммуникативного поведения и взаимоотношений современных людей. Анализ выбранной тематики приобретает высокий уровень актуальности, так как имеет не только теоретико-познавательное, но и все возрастающее прикладное значение.

Появление и закрепление термина «фаббинг» связано с проходившим в 2012 г. в университете Сиднея Съездом писателей, поэтов, литературоведов и журналистов, организованным рекламным агентством McCann. Само понятие происходит от английских слов phone — «телефон» и snubbing — «пренебрежение» и означает навязчивую поведенческую привычку отвлекаться на

использование смартфона (или аналогичного цифрового гаджета) во время живого общения с другими людьми. Существует также термин «партнерский фаббинг» (пфаббинг), предполагающий перманентное «вмешательство» телефона в коммуникативное взаимодействие с романтическими партнерами, супругами, иными близкими родственниками [1], [2].

Несмотря на то, что социопсихологический феномен фаббинга является новым и пока малоизученным, можно выделить ряд его наиболее отличительных черт. Первая из них — непреодолимая потребность человека «зависать» в своем смартфоне в течение все большего времени, предназначенного для живого, личного общения. Другим характерным признаком становится привычка постоянно держать мобильный телефон поблизости, перед глазами, экраном вверх в ходе практически любой деятельности (принятия пищи, встреч, совещаний, занятий, прогулок, походов и т.д.). При этом всякое поступающее из гаджета звуковое оповещение является поводом моментально переключиться на телефон, манкируя находящимися рядом собеседниками. Еще одним отличительным симптомом фаббинга можно считать привычку к постоянному, неоднократному пролистыванию имеющейся в смартфоне информации, в том числе уже просмотренной. Глубинной психологической основой этого выступает навязчивый страх пропустить нечто новое или важное в информационно-коммуникативной ленте. Для обозначения данной фобии в 2011 году даже был введен специальный термин «синдром FOMO» от английского (*fear of missing out* — страх пропустить) [8]. Это проявляется в навязчивом, болезненном ощущении тревоги в связи с боязнью упустить нечто важное, оказаться не в курсе последних новостей и т.п. Страдающий названным синдромом человек в качестве значимого для себя склонен рассматривать не только объективно важные события и сведения, но и второстепенные мелочи, вроде нового поста знакомого в социальных сетях, сообщения о каком-либо планируемом досуговом мероприятии и т.д. Одновременно FOMO включает в себя и сознательную или бессознательную боязнь социальной изоляции, исключения из круга друзей, выпадения из активной жизни. Именно поэтому постоянные просмотры ленты новостей, беспрестанное отслеживание поступления новых сообщений в мессенджерах, регулярные обновления своей страницы в сети становятся для подверженных фобии индивидов своеобразными способами временного преодоления внутренней тревожности и поддержания аффилиации.

В целом описанные выше отличительные черты фаббинга характеризуют его не только в качестве социально-коммуникативного феномена современной цифровой эпохи, но и как потенциально опасную, пагубную поведенческую привычку. Парадоксальным образом изначально предназначенные для облегчения коммуникации между людьми мобильные телефоны, в конечном счете, при чрезмерном использовании способны подорвать самые основы полноценного межличностного общения. При этом, как показывает практика, если во время очного разговора человек отвлекается на использование своего смартфона (в том числе, для параллельных коммуникаций с кем-то еще), это может вызвать у собеседника недовольство, раздражение и обиду. Ситуация особенно осложняется, когда в роли манкируемого выступает романтический партнер, близкий родственник или друг. Потеря зрительного контакта, утрата целостного восприятия визави вследствие постоянного переключения на свой гаджет ощущается как признак пренебрежения, неуважения, нежелания слушать, понимать и сопереживать. Результатом всего этого часто становятся ссоры, конфликты и даже расставания.

Несмотря на то, что активное научное изучение фаббинга пока лишь набирает обороты, среди зарубежных и отечественных специалистов уже сформировались два подхода к объяснению природы и причин актуализации данного феномена. В соответствии с первым из них, фаббинг рассматривается как продукт совокупного воздействия различных видов аддиктивного (т.е. зависимого) поведения. В частности, предполагается, что определяющую роль играют сформировавшиеся у пользователя смартфона цифровая аддикция, интернет-зависимость, телефонная и игровая зависимость и т.д. Эмпирическим подтверждением обоснованности данного подхода можно считать проведенное среди студентов вузов исследование, в результате которого выяснилось, что наибольшее влияние на развитие у человека фаббинга оказывает навязчивое пристрастие к использованию мобильных телефонов, социальных сетей и мессенджеров [7].

В рамках второго подхода акцент делается преимущественно на трансформации повседневных норм социального поведения и общения [6]. В качестве первопричины этого рассматривается глобальное влияние технологического прогресса на цивилизацию XXI века и последующее формирование у людей цифровой аддикции (включая и интернет-зависимость). В условиях нынешнего информационного общества у его членов неизбежно возникает потребность в постоянной вовлеченности в циркулирующие коммуникативные потоки, в освоении и перманентном использовании многофункциональных цифровых гаджетов. Появляются и уже описанные ранее боязнь пропустить сообщения о важных событиях, устойчивая зависимость субъектов от смартфонов, социальных сетей и мессенджеров. В результате, фаббинг становится неотъемлемым атрибутом повседневного социального поведения и межличностного общения современных людей (с членами семьи, возлюбленными, друзьями, коллегами и т.д.), все в большей мере воспринимаемая в качестве нормы и трансформируя привычные основы коммуникативного взаимодействия внутри техногенной человеческой цивилизации XXI века.

В целом, можно отметить, что обозначенные выше два подхода вполне способны органично дополнить друг друга в процессе комплексного рассмотрения причин актуализации фаббинга. Дальнейшую информацию о его социальных проявлениях предоставляют существующие эмпирические исследования профильных специалистов из разных стран. Считается, что начало этим изысканиям было положено в период с 2012–2014 гг. Одновременно стала конституироваться парадигма научного восприятия фаббинга как фактора, провоцирующего стрессы и конфликты в межличностных отношениях близких людей. Например, данные одного из соответствующих тематических опросов продемонстрировали, что большинство респондентов-женщин (порядка 70%) видят в фаббинге причину для ссор и дисгармонии в общении с супругами или возлюбленными. Впоследствии более детальные данные были получены в результате опроса 453 человек, состоящих в романтических или семейных отношениях. Как показало исследование, 46,3% респондентов склонны к фаббингу, 22,6% опрошенных признались, что из-за данной привычки возникают конфликтные ситуации в близких отношениях, в то же время 36,6% участников опроса по крайней мере иногда испытывают вызванную фаббингом депрессию [8].

Одним из наиболее примечательных зарубежных исследований рассматриваемой проблематики стали работы ученых Школы психологии Кентского университета в Великобритании, опубликованные в 2016 г. в журнале *Computers in Human Behavior* [9]. Целью их научных изысканий явилось определение ключевых факторов, характеристик, предпосылок и закономерностей актуализации фаббинга как социопсихологического феномена. В проведенном тематическом опросе участвовали более 270 респондентов-добровольцев, мужчин и женщин различного возраста в диапазоне от 18 до 66 лет. Опрошенные последовательно отвечали на несколько блоков вопросов, связанных с частотой ежедневного использования людьми своих смартфонов, степенью склонности респондентов и их социального окружения к фаббингу, а также выявлением субъективного отношения к данному явлению со стороны самих участников исследования и предполагаемой позиции современного социума в целом.

В итоге британские авторы пришли к следующим выводам: женщины значительно чаще мужчин склонны к фаббингу при межличностном общении с другими субъектами. Как оказалось, представительницам прекрасного пола в наибольшей мере присущи компульсивность, а также когнитивная и эмоциональная вовлеченность в систему онлайн-коммуникаций. К тому же, обладая уникальной способностью одновременно задействовать оба полушария головного мозга, женщины могут сохранять мультизадачность и заниматься несколькими делами сразу, что, в том числе, выражается и в фаббинге. С социологической же точки зрения прекрасный пол в наибольшей степени склонен к активным социальным коммуникациям; при этом виртуальное общение нередко служит компенсацией нехватки живого офлайн-диалога с близким человеком, либо неудовлетворенности качеством данной социальной интеракции.

Подтвердилась также гипотеза о существовании устойчивой зависимости между навязчивым пристрастием к смартфону, с одной стороны, и синдромом FOMO (страхом пропустить нечто важное), интернет-аддикцией и слабым внутренним самоконтролем человека — с другой. При

этом оказалось, что у женщин фаббинг преимущественно становится следствием чрезмерной увлеченности социальными сетями и мессенджерами, а у респондентов мужского пола — интернет-аддикции и игровой зависимости, погруженности в виртуальную квазиреальность.

Весьма важным аспектом проведенного британскими учеными исследования явилось эмпирическое подтверждение все большей нормативной дозволенности и приемлемости фаббинга в глазах современных людей. Будучи сам с детства привязанным к своему коммуникативному гаджету и постоянно наблюдая аналогичное поведение окружающих, человек эпохи цифровизации неизбежно подражает и приобщается к распространившемуся социальному паттерну, воспринимая его как норму, а не девиацию.

Особый интерес представляют результаты зарубежного и отечественного эмпирического изучения влияния фаббинга на близкие межличностные отношения (внутрисемейные, романтические и дружеские). Еще в рамках самых первых исследований данной проблематики отмечалось, что уже сам факт присутствия смартфона рядом с общающимися визави нарушает их коммуникативную связь. В ходе уже упоминавшихся социально-психологических опросов 2016 г. выявилось, что один лишь обмен сообщениями с третьим лицом посредством телефона в разгар очного диалога заметно омрачает его и снижает качество интеракции. Американскими исследователями из Бейлорского университета (штат Техас) было предпринято комплексное изучение воздействия фаббинга на внутрисемейные отношения. В результате онлайн-опроса трехсот респондентов выяснилась обратно пропорциональная зависимость между склонностью человека к фаббингу и степенью удовлетворенности близкими отношениями, а также прямо пропорциональная корреляция между длительностью «зависания» в смартфоне и частотой ссор с близкими [5]. В данном контексте, таким образом, были выявлены следующие важные тенденции: склонность к эскапизму в мир онлайн-коммуникаций часто возникает в связи с неудовлетворенностью человека своим партнером и сложившимися отношениями; фаббинг приводит к регулярным конфликтам среди пар; манкирование партнером ради гаджета можно рассматривать и как причину, и как следствие постепенно наступающего кризиса близких межличностных отношений. Данная закономерность подтверждается и британскими юристами, зафиксировавшими в Соединенном Королевстве за последние годы заметный всплеск разводов, в качестве причины которых указывается именно фаббинг.

Австралийские ученые в 2018 г. предприняли собственное исследование проблемы фаббинга как навязчивой аддикции, присущей современному человеку. В ходе опроса 400 респондентов было установлено, что место проживания людей не столь сильно влияет на поведенческую склонность «зависать» в смартфоне как гендерные и возрастные характеристики. Так, молодежь более склонна к фаббингу. Представители старшего поколения, равно как и женщины, в большей степени переживают и испытывают негативные эмоции из-за пренебрежения к ним ради гаджетов. Гендерные различия выявились и в поведенческой мотивации индивидов, практикующих и сталкивающихся с партнерским фаббингом. К примеру, мужчины, состоящие в отношениях, отрицательно и болезненно воспринимают фаббинг своей второй половины под влиянием присущих им ревности, собственнического инстинкта, боязни утратить контроль над ситуацией. Представительницы же прекрасного пола испытывают неприязнь к «зависанию» своего партнера в смартфоне из-за страха утраты близости с любимым, психологической зависимости от него и опасения разрушения отношений в целом. Еще одна эмпирически выявленная учеными парадоксальная закономерность заключается в том, что современные люди чаще склонны к фаббингу при общении с родными и близкими, нежели с коллегами по работе. В данном случае проявляется и присущая многим привычка демонстрировать максимальный уровень коммуникабельности в ходе социального взаимодействия с посторонними людьми и значительно более низкий — с членами семьи.

В целом, как показало названное исследование, 62% респондентов во время очного диалога с кем-либо параллельно отвлекаются на смартфон. Данный показатель обладает высокой релевантностью и в перспективе способен возрасти до еще более внушительных значений.

Научные изыскания турецких специалистов в области психологии, работающих в Университете Мардина Артуклу, дали дополнительные сведения о глубинных мотивационных факторах

актуализации партнерского фаббинга (пфаббинга). В частности, было выявлено, что пренебрежение живым общением в пользу смартфона помимо провоцирования утраты взаимопонимания и близкого контакта еще свидетельствует и о возможном депрессивном состоянии, плавающей самооценке, повышенном уровне тревожности человека, а также о его вероятной неприязни к участвующему в разговоре визави [3].

Отечественные специалисты социально-гуманитарного профиля также не остаются в стороне от анализа проблематики партнерского фаббинга. Так, в исследовании психологов Костромского университета среди представителей российской студенческой молодежи, состоящих в романтических отношениях, выявился высокий уровень фаббинга в данной социальной категории опрошенных. Эмпирически подтвердилось, что люди с высокой степенью внутренней тревожности и так называемой избегающей привязанности значительно чаще воспринимают регулярное отвлечение своих романтических партнеров на смартфон как демонстрацию пренебрежения к себе и общению с собой. Аналогично результатам зарубежных исследований, была выявлена негативная роль партнерского фаббинга как повседневного стрессогенного фактора, способствующего постепенному ухудшению близких межличностных отношений. При этом оказалось, что среди российских респондентов также существуют гендерные различия (между мужчинами и женщинами) в восприятии фаббинга и его влияния на последующие интеракции. В частности, представители сильного пола более восприимчивы к проявлениям пфаббинга и чаще склонны к психологическому напряжению и ревности в случае регулярного отвлечения своей «второй половины» на смартфон [4].

Одновременно в ходе исследования актуализации фаббинга среди российских респондентов обнаружены любопытные корреляции между степенью восприятия одним партнером данного коммуникативного феномена и уровнем эмоциональной привязанности у другого представителя романтической диады. Так, оказалось, чем сильнее выражена амбивалентность и противоречивость чувств мужчины по отношению к своей партнерше, тем заметнее она ощущает фаббинг применительно к себе. Подобная закономерность может объясняться желанием партнера скрыть двойственность собственных чувств и возможную неудовлетворенность сложившимися в паре отношениями, что в итоге приводит к его дистанцированию, отчужденности и погружению в свой смартфон. Другим значимым аспектом исследования стала выявленная прямо пропорциональная корреляция между уровнем доверия представительниц прекрасного пола к своим романтическим партнерам и степенью актуализации фаббинга, воспринимаемого мужчинами. Иными словами, чем выше эмоциональная привязанность и открытость женщин своей второй половине, а также уверенность в сложившихся близких отношениях, тем чаще они склонны отвлекаться на смартфон в присутствии партнера, тем самым демонстрируя транспарентность, доверие и отсутствие каких-либо секретов.

Таким образом, благодаря усилиям профильных специалистов из разных стран формируется интегральное, научно обоснованное представление о фаббинге как об интернациональном социально-коммуникативном феномене современности. Разумеется, процесс эмпирического изучения данного явления продолжает набирать обороты, и в обозримом будущем следует ожидать появления новых исследований, еще более масштабных, репрезентативных и лонгитюдных.

Подводя итоги, необходимо отметить, что цифровые технологии в целом и смартфоны в частности стали неотъемлемым атрибутом жизнедеятельности современных поколений людей. С вмещающая в себе функции телефона, компьютера, записной книжки, навигатора, аудио- и видеоплеера и т.д., новейшие коммуникативные гаджеты способны обеспечить своим владельцам практически непрерывный и едва ли не повсеместный доступ к бескрайним просторам виртуальной реальности. Однако объективно обусловленная необходимость освоения возможностей и благ техногенной цивилизации во многих случаях перерастает в неконтролируемую субъективную зависимость от Интернета, социальных сетей, мессенджеров, видеоигр и, разумеется, смартфонов. На этой «благодатной почве» в различных странах мира актуализируется социально-коммуникативный феномен фаббинга, являющийся порождением цифровой аддикции, с одной стороны, и трансформации повседневных норм поведения в современном информационном обществе — с другой. Когда перманентная привязанность человека XXI столетия к смартфону ради обеспече-

ния постоянной коммуникативной доступности становится допустимой и даже социально поощряемой, неудивительно, что фаббинг распространяется на всех уровнях общения, вплоть до самого близкого — романтического и внутрисемейного. Важно также учитывать психологические факторы, способствующие формированию у индивида чрезмерного и навязчивого пристрастия к мобильному телефону: слабую развитость внутреннего самоконтроля, повышенную тревожность и неуверенность в себе, плавающую самооценку, гипертрофированную аффилиацию и синдром FOMO.

Особую озабоченность вызывает активно распространяющийся в различных странах мира партнерский фаббинг, становящийся ежедневным стрессогенным и конфликтогенным фактором, постепенно отравляющим и разрушающим близкие отношения человека со своей второй половиной. По иронии парадокс заключается в том, что, соединяя с дальними собеседниками, смартфоны зачастую разъединяют нас с находящимися рядом близкими людьми. Вместе с тем фаббинг также можно считать эмпирическим индикатором глубинной неудовлетворенности субъекта сложившимися в его жизни романтическими или брачно-семейными интеракциями. В этом случае погруженность в смартфон становится своеобразным убежищем, способом виртуального эскапизма от реальных проблем. Для того чтобы избежать подобного социально-коммуникативного сценария, людям, вступившим в близкие отношения, необходимо совместно и непрерывно работать над ними, стремиться к полноценному удовлетворению базовых потребностей друг друга — в любви, внимании, заботе, защите, поддержке, понимании и сопереживании. Профессиональную помощь в достижении этой цели, а также преодолении аддиктивной привязанности к коммуникативному гаджету, в запущенных случаях могут оказать и практикующие специалисты-психологи. Разумеется, полное избавление поколений эпохи цифровизации от фаббинга (и связанных с ним навязчивых зависимостей) выглядит весьма маловероятным. Однако современным людям жизненно необходимо научиться осознанно находить оптимальный баланс между реальным и виртуальным мирами, офлайн- и онлайн-общением, гармонично развивать одно и другое, а не создавать из них вредоносную и опасную смесь.

Список литературы

1. 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.
2. Козулина Н.С., Карачев А.Ю., Ахмедзянова Е.В. Фаббинг — неблагоприятный фактор в формировании компетенций у студентов вузов. Современные исследования социальных проблем. 2016. № 10 (66). С. 56–65.
3. Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. [Электронный ресурс] // <https://psyjournals.ru/mpj/2019/n3/>?
4. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений. [Эл. ресурс] // <https://cyberpsy.ru/articles/phubbing/>, 2021.
5. Марцинковская Т.Д. Психологические аспекты технологического общества. Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 62. [Эл. ресурс] // <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/249>.
6. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 63. P. 9–18.
7. Karadağ E., Tosuntaş Ş.B., Erzen E., et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. Vol. 4 (2). P. 60–74.
8. Leggett C., Rossouw P.J. The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychology perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*. 2014. Vol. 2 (1). P. 44–99.
9. Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 54. P. 134–141.

References

1. Ekimchik O.A. «Fabbing» v subkulture podrostkov. *Psikhologiya subkultury: fenomenologiya i sovremennyye tendentsii razvitiya*. Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (g. Moskva, 22–23 aprelya 2019 goda). — М.: RGGU. 2019. S. 200–206.

2. Kozulina N.S., Karachev A.Yu., Akhmedzyanova E.V. Fabbing – neblagopriyatnyy faktor v formirovaniy kompetentsiy u studentov vuzov. *Sovremennyye issledovaniya sotsialnykh problem*. 2016. № 10 (66). S. 56–65.
3. Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2019. T. 27. № 3. [Elektronnyy resurs] //https://psyjournals.ru/mpj/2019/n3/?.
4. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. Fabbing kak ugroza blagopoluchiyu blizkikh otnosheniy. [El. resurs] //https://cyberpsy.ru/articles/phubbing/. 2021.
5. Martsinkovskaya T.D. Psikhologicheskiye aspekty tekhnologicheskogo obshchestva. *Psikhologicheskiye issledovaniya*. 2018. T. 11. № 62. [El. resurs] //https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/249.
6. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 63. P. 9–18.
7. Karadag E., Tosuntas B., Erzen E. et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. Vol. 4 (2). P. 60–74.
8. Leggett C., Rossouw P.J. The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychology perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*. 2014. Vol. 2 (1). P. 44–99.
9. Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 54. P. 134–141.