

ФАББИНГ КАК УГРОЗА БЛАГОПОЛУЧИЮ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

Т.Л. КРЮКОВА*,
ФГБОУ ВО КГУ, Кострома, Россия,
tat.krukova44@gmail.com

О.А. ЕКИМЧИК**,
ФГБОУ ВО КГУ, Кострома, Россия,
olga-ekimchik@rambler.ru

Рассмотрен новый феномен техногенного цифрового общества — фаббинг (phubbing) — проявление пренебрежения к партнеру посредством отвлечения на гаджет во время реального общения. Проведен анализ подходов к его пониманию в зарубежной психологии: фаббинг рассматривается как зависимость от мобильного телефона/смартфона и социальных сетей; как следствие интернет-аддикции и проблем с самоконтролем; как новая социальная норма. Представлены результаты эмпирического исследования фаббинга в близких отношениях (N=46). Гипотеза: близость и привязанность к романтическому партнеру как качественные характеристики близких отношений повышают чувствительность к фаббингу партнера. Методики: «Фаббинг партнера» (Roberts, David, 2016; Екимчик, Крюкова, 2019); «Мульти-опросник измерения

Для цитаты:

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 61—76. doi: 10.17759/cpp.2019270305

* Крюкова Татьяна Леонидовна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

** Екимчик Ольга Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

романтической привязанности у взрослых» (Brennan, Shaver, 1995; Екимчик, Крюкова, 2009); «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» (Aron, Aron, Smollan, 1992; Екимчик, Крюкова, Захарченко, 2018). Результаты: мужчины в близких отношениях чаще, чем женщины, оценивают фаббинг партнерши негативно. Обнаружена сопряженность характеристик романтической привязанности у взрослых с партнерским фаббингом.

Ключевые слова: фаббинг, близкие отношения, перемены, угроза, стресс.

Технологический прогресс, цифровизация современного общества направлены на изменение качества жизни человека в лучшую сторону. Создание новых гаджетов, использование интернет-технологий ориентированы на расширение возможностей человека. Виртуальное пространство создает потенциальную возможность для общения с любым человеком земного шара, который в это пространство включен посредством Интернета. Смартфон, совмещающий в себе функции телефона, компьютера и других гаджетов, позволяет человеку практически не выходить из виртуального пространства, если есть покрытие сотовой сети.

В то же время все более остро встает проблема возникновения новых форм зависимого поведения и угрозы благополучию человека от чрезмерного использования гаджетов, Интернета и компьютеров. Е. Карадаж (*Karadağ*) с соавторами, анализируя исследования телефонной зависимости, установил, что телефон используется как инструмент ухода от одиночества [16]. У людей, зависимых от телефона, наблюдались тревожность, беспокойство и депривационные расстройства, когда они были разделены с собственными гаджетами. В зарубежных исследованиях активно разрабатывается тема компьютерной зависимости [14; 21], интернет-зависимости [16]. Выявлено, что нарушения самоконтроля поведения в отношении использования компьютера и интернета приводит к ухудшению самочувствия и дистрессу [6; 22].

Обзор современных исследований

Проблемное использование Интернета, как отмечают А.А. Герасимова и А.Б. Холмогорова, включает в себя искаженные когнитивные процессы (нарушение процессов внимания и способности сконцентрироваться на чем-либо) и дисфункциональное поведение, как, например, невыполнение обязанностей в профессиональной и семейной жизни. Обнаружена взаимосвязь проблемного использования Интернета с психопатологической симптоматикой. Выявлено, что девушки более склонны к онлайн-коммуникации, более компульсивны и когнитивно поглощены жизнью

в сети по сравнению с юношами; при этом они менее склонны использовать сеть как стратегию регуляции настроения [1, с. 70—71].

Интернет, который позволяет получить доступ ко всем медиа-инструментам, не только сам является объектом зависимости, но и способствует формированию мощного нового типа зависимости от социальных медиа (социальные сети, онлайн-игры и другой контент). Социальные медиа занимают значительное место среди объектов зависимости от гаджетов [18]. Люди стремятся сохранить свое присутствие в социальных сетях онлайн одновременно с повседневной реальной жизнью, но это снижает их активность и продуктивность деятельности. Социальное явление, характеризующееся злоупотреблением гаджетами в процессе коммуникации с другими людьми, получило название — фаббинг (от *phone* — телефон и *snubbing* — пренебрежение), или проявление пренебрежения живым реальным общением с другим человеком с помощью телефона [2; 15].

Зарубежные исследователи отмечают дефицит исследований фаббинга, особенно степени его распространения и порождающих его психологических причин [12; 15; 16; 20]. Техногенная причина фаббинга — это распространение смартфонов и расширение их функциональных возможностей. Фаббинг как отрицательное последствие использования смартфонов для общения между партнерами снижает удовлетворенность отношениями и чувство личного благополучия [20]. Кроме того, остро стоит вопрос о том, является ли проявление фаббинга в поведении признаком зависимости или новой социальной нормой [12].

В отечественной психологии проблематика фаббинга только начинает изучаться [2; 4] по сравнению с проблемами интернет-зависимости, общения в виртуальном пространстве [9] и в социальных сетях [7; 8]. Активно исследуются социально-психологические характеристики, которые формируются у юношества в социальных сетях [4; 8]. Чем моложе субъекты информационной социализации, тем большую долю информации из электронных источников они используют [7].

В отдельных публикациях фаббингом называют зависимость от гаджетов [4]. Это противоречит той точке зрения, что фаббинг как пренебрежение партнеров друг другом в реальном социальном контакте — это следствие зависимости от гаджетов [12].

Фаббинг можно рассматривать не только как результат технологического прогресса, но и как совершенно новый феномен социального поведения. Факторы фаббинга и последствия его для межличностного взаимодействия, близких отношений, психологического здоровья нуждаются в тщательных исследованиях.

Отметим два подхода к пониманию причин фаббинга в зарубежных исследованиях, которые по-разному определяют его содержание. Со-

гласно первому подходу, фаббинг есть результат совокупности видов зависимого поведения. Авторы предлагают теоретическую модель, согласно которой, в основе фаббинга лежат такие явления, как зависимость от телефона, частота включенности в чаты посредством смс, использование интернета, зависимость от социальных медиа (включая социальные сети), интернет-зависимость, игровая зависимость, половая принадлежность и наличие смартфона [16]. Эмпирическая проверка модели среди студентов вуза (авторы указывают это как ограничение своего исследования) выявила, что наибольший вклад в проявление фаббинга вносит зависимость от мобильного телефона, вовлечение в чаты и зависимость от социальных сетей; меньше влияют интернет и игровая зависимость. Также было установлено, что фаббинг у женщин чаще является следствием вовлечения в социальные сети и чаты, а у мужчин — следствием интернет-зависимости и игровой зависимости. Указывается, например, масштаб распространения фаббинга и обозначенных зависимостей в студенческой среде в Турции: 70% владеют смартфоном, 92% используют социальные сети и 75% проводят 2 часа или больше в Интернете (N=401; 28,4% мужчин и 71,6% женщин, средний возраст 21,9 года) [16].

Согласно другому подходу, фаббинг нельзя однозначно рассматривать как результат зависимого поведения, а стоит говорить об изменении норм социального поведения и общения [12]. В рамках этого подхода предлагается модель причин фаббинга, согласно которой фаббинг основывается на зависимости от смартфона, возникающей вследствие интернет-аддикции, страха пропустить события в социальных сетях и проблем с самоконтролем. Именно зависимость от смартфона приводит к проявлению фаббинга в межличностном общении. Далее фаббинг и его проявления в общении с близкими людьми начинают восприниматься как нормативное поведение, изменяя тем самым само общение. Авторы модели, подтвержденной в ходе эмпирического исследования в университете Кента, Великобритания, на добровольцах от 18 до 66 лет (средний возраст 28,9) в количестве 276 человек (из них 102 мужчины и 174 женщины), указывают на тенденции изменений в социальных нормах общения. В рамках исследования делается акцент на то, что женщины в Англии чаще, чем мужчины, проявляют фаббинг в межличностных контактах [12].

Фаббинг можно рассматривать не только как новое явление и перемену в повседневной жизнедеятельности человека, но и как стрессогенный фактор в близких отношениях [6; 18]. Бредбери, Финхам и Бич (*Bradbury, Fincham, Beach*) определили межличностное взаимодействие между партнерами как один из самых важных предикторов удовлетворенности отношениями [11; 13]. Увеличение времени на использование

гаджетов, социальных сетей стирает границы, которые разделяют другие интересы и партнерские отношения, делая их более размытыми [19], и тем самым снижается интимность и близость в отношениях.

Партнеры отмечают удовлетворенность отношениями в том случае, если они сосредоточены на этих отношениях, открыты друг другу. Романтические партнеры чувствуют связь, близость тогда, когда психологически и физически присутствуют друг для друга. В связи с этим фаббинг как маркер отвлечения от партнера может способствовать снижению удовлетворенности близкими отношениями [20]. Введено новое понятие — партнерский фаббинг (*Pphubbing*), когда романтический партнер использует или отвлекается на мобильный телефон, находясь рядом, в компании своего партнера.

Разработав методику для изучения партнерского фаббинга, Робертс и Дэвид (*Roberts, David*) установили, что он влияет не только на удовлетворенность отношениями, но и на удовлетворенность жизнью в целом, способствуя усилению депрессии. Фаббинг становится причиной конфликтов между партнерами, снижает удовлетворенность отношениями и субъективное благополучие в целом [20].

Можно констатировать: в зарубежных исследованиях делается акцент на влиянии фаббинга на романтические и близкие отношения, но при этом не исследуются качественные характеристики самих отношений, в которых наиболее остро он проявляется.

Близкие отношения направлены на удовлетворение ряда базовых потребностей: потребности в принятии, любви, близости и заботе [10]. Ни социальные сети, ни интернет, ни телефон со всеми его возможностями не могут в полной мере удовлетворить данные потребности. Когда партнер по близким отношениям отвлекается на гаджет, демонстрируя фаббинг, каким образом это характеризует сами отношения? Свидетельствует ли это о том, что потребности, удовлетворяемые в близких отношениях, насыщены и неактуальны или же, наоборот, не удовлетворены, и партнер посредством гаджета их замещает?

Сам по себе фаббинг неестественен для контекста близких отношений, для взаимодействия партнеров. В связи с этим возникает ряд вопросов: порождается ли фаббинг самим качеством близких отношений, теми процессами и состояниями, которые в них происходят? Или же фаббинг является привнесенным в близкие отношения явлением, характеристикой поведения человека, в том числе и в близких отношениях? Неясно, какие качества близких отношений способствуют повышению частоты фаббинга и делают партнеров чувствительнее к нему. Согласно имеющимся исследованиям, особенности романтической привязанности к партнеру отражают качество близких отношений в целом, включая их стрессогенность [3; 6; 17].

Цель данного исследования: выявить, какие характеристики привязанности и какая степень интимности делает партнеров близких отношений более чувствительными (уязвимыми) к фаббингу.

Гипотеза: близость и привязанность к романтическому партнеру, как качественные характеристики близких отношений, повышают чувствительность (уязвимость) к фаббингу партнера.

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 46 человек (27 девушек и 19 молодых людей), из которых 18 пар и 10 человек, состояли в близких отношениях на момент исследования. Длительность близких отношений испытуемых колеблется от 1 года до 5 лет (средняя длительность — 2 года 5 месяцев). Возраст испытуемых находится в диапазоне от 18 до 27 лет, средний возраст — 20,8 лет; средний возраст у девушек — 19,93 (SD=0,83), у юношей — 22,05 (SD=2,29).

Из 46 участников — 23 студента, 14 работающих, 6 человек совмещают учебу с работой, и 3 молодых человека, проходящих срочную службу в армии. Возраст и социальный статус респондентов были важны при формировании выборки, так как именно в юношеском возрасте и ранней взрослости люди не только имеют гаджет, но и свободно владеют всеми его функциями. Все наши респонденты имеют смартфон и хорошие навыки его использования.

Методы и методики. В рамках данного исследования были использованы психодиагностические методы для сбора данных и статистические методы для количественного анализа.

Психодиагностические методики.

Методика «Фаббинг партнера» — Partner phubbing (Pphubbing) (Roberts, David, 2016; Екимчик, Крюкова, 2019) — состоит из 9 пунктов, измеряет фаббинг партнера [2; 20].

Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых — состоит из 70 пунктов, включает шкалы: «Фрустрация», «Стремление к сближению», «Амбивалентность», «Самоподдержка», «Доверие», «Ревность/страх быть оставленным», «“Цепляние” за партнера» (Brennan, Shaver, 1995; Екимчик, Крюковой, 2009) [3; 17].

Методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» — состоит из 7 диаграмм Вена, отражающих чувство взаимосвязанности с партнером в отношениях: 1 — «У каждого свои границы»; 2 — «Я больше, чем Мы»; 3 — «Контролирование границ»; 4 — «Взаимосвязи»; 5 — «Гармония»; 6 — «Потеря собственных границ»; 7 — «Потеря собственной личности» (Aron, Aron, Smollan, 1992; Екимчик, Крюкова, Захарченко, 2018) [5].

Математические методы статистического пакета SPSS 19.0: описательная статистика; одновыборочный критерий Колмогорова—Смирнова для оценки нормальности распределения признака; одновыборочный t-критерий Стьюдента для сравнения средних значений по выборке с эталонной величиной (средние значения, полученные авторами опросника); непараметрический критерий Манна—Уитни для сравнения двух независимых групп; непараметрический критерий Вилкоксона для сравнения двух зависимых групп; корреляционный анализ, критерий ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение

В рамках исследования были проанализированы две качественные характеристики близких отношений: особенности романтической привязанности к партнеру и степень близости, включения партнера в собственную Я-концепцию. Привязанность к романтическому партнеру характеризуется по таким шкалам, как фрустрация, стремление к сближению, самоподдержка, амбивалентность, доверие, ревность/страх быть оставленным и «цепляние» за партнера.

Дескриптивные показатели выраженности компонентов привязанности представлены в табл. 1.

Таблица 1
Характеристика взрослой романтической привязанности
для общей выборки (N = 46)

Характеристики романтической привязанности к партнеру	Общая выборка (N=46)		Мужчины (n=19)		Женщины (n=27)	
	Среднее	SD	Среднее	SD	Среднее	SD
Фрустрация	3,07	0,78	2,94	0,87	3,21	0,62
Стремление к сближению	5,77	0,69	5,68	0,63	5,93	0,64
Самоподдержка	3,80	0,91	3,77	1,09	3,88	0,86
Амбивалентность	3,13	0,96	2,85	0,96	3,32	0,76
Доверие, уверенность	3,76	0,99	3,81	1,34	3,53	0,71
Ревность / страх быть оставленным	4,00	0,74	4,00	0,90	4,01	0,69
«Цепляние» за партнера	3,96	0,73	3,79	0,64	4,12	0,69

Исходя из данных, приведенных в табл. 1, можно сделать вывод о том, что в целом по выборке привязанность характеризуется высокой выраженностью стремления к близости с партнером, ревностью и страхом потерять отношения, нечеткой дифференциацией личностных границ

с любимым человеком и высоким уровнем психологического слияния с романтическим партнером, низкой степенью подавленности отношениями, а также низким уровнем противоречивости чувств в отношениях привязанности. Необходимо отметить, что наибольший разброс имеют такие характеристики взрослой романтической привязанности, как самоподдержка, амбивалентность и доверие. Из этого следует, что в выборке присутствуют люди как с высоким уровнем интенсивности выражения этих особенностей эмоционального отношения, так и с низким.

Анализ особенностей привязанности у мужчин показал, что для молодых людей характерна высокая выраженность стремления к сближению, ревность, низкие амбивалентность и фрустрация. Следовательно, в отношениях мужчины стремятся к эмоциональной близости с партнершей, делят с ней положительные эмоции, уверены в своих чувствах. Отношения любви доставляют мужчинам положительные эмоции, однако они испытывают высокий уровень ревности к партнерше и страх потери отношений привязанности. Следует отметить, что большинство эмоциональных компонентов любви имеют примерно одинаковый разброс, однако шкала доверия имеет значительно больший, а шкалы «Стремление к сближению» и ««Цепляние» за партнера» — меньший разброс значений. Это говорит о том, что в выборке присутствуют мужчины, которые доверяют своей партнерше и уверены в стабильности отношений, а также те, кто считают, что их отношения недостаточно стабильны.

В характеристике привязанности у женщин можно выделить такие особенности, как интенсивное стремление к близости с партнером, высокая степень ревности, страх потерять отношения и слабая дифференцированность личностных границ с романтическим партнером. Эмоциональный компонент любви у женщин выражен несколько ярче, чем у мужчин, однако это незначительные различия. У девушек стандартные отклонения по всем компонентам привязанности, за исключением самоподдержки, имеют примерно одинаковые значения. Следовательно, среди респондентов присутствуют женщины, которым в трудных ситуациях сложно просить помощи у своего партнера, и женщины, которые чувствуют высокую степень взаимозависимости от любимого человека.

Далее была проанализирована близость как характеристика отношений с помощью методики «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» [5]. Опираясь на данные описательной статистики, можно сказать, что респонденты в целом оценивают уровень близости со своим партнером как гармоничный ($M=5,33$; $SD=1,43$). Партнеры уделяют друг другу столько же времени, сколько и личным делам. Они не нарушают личностное пространство друг друга, границы личности партнера вне отношений. В целом, можно говорить о наличии близости в отношениях и включенности партнеров в собственную Я-концепцию. Каждый из респон-

дентов идентифицирует себя и партнера как целостную диаду, а отношения с ним/ней — как близкие.

На основе данных, приведенных в табл. 2, можно сказать, что в целом по выборке наблюдается высокая степень выраженности фаббинга партнера и достаточно выраженная дисперсия. Следовательно, среди респондентов есть люди, которые чувствуют по отношению к себе пренебрежение партнера в общении посредством гаджета, и люди, партнеры которых предпочитают живое общение виртуальному.

Таблица 2
Средние значения партнерского фаббинга у мужчин и женщин

Пол	N	Среднее	SD
Общий показатель	46	5,33	1,43
Женщины	27	5,17	1,04
Мужчины	19	6	1,03

Оценив нормальность распределения партнерского фаббинга с помощью одновыборочного критерия Колмогорова—Смирнова, мы получили такие результаты. Несмотря на малочисленность выборки, распределение партнерского фаббинга не отличается от нормального ($p > 0,05$), как в общей выборке, там у мужчин и женщин по отдельности. Результаты оценки фаббинга партнера были сопоставлены с эмпирическими нормами партнерского фаббинга, полученными авторами опросника на респондентах, состоящих в близких отношениях [20], с помощью одновыборочного t-критерия. Мы можем констатировать, что российские респонденты оценили фаббинг партнеров выше эмпирических норм разработчиков методики ($t = 2,097$; $p = 0,042$; $M_{\text{н}} = 2,64$; $M_{\text{и}} = 3,25$). Следовательно, мы можем говорить о наличии партнерского фаббинга в близких отношениях наших респондентов и о его яркой выраженности.

В женской выборке девушки оценивают степень выраженности фаббинга у своего партнера на среднем уровне. Это может проявляться в том, что, когда пары проводят время вместе, партнеры выкладывают свой телефон экраном вверх; партнер во время разговора отвлекается на звонки или входящие уведомления, большое количество времени пользуется телефоном, когда партнеры не вместе.

Результаты описательной статистики позволили предположить различия между мужчинами и женщинами в оценке партнерского фаббинга. Достоверность различий была подтверждена (по критерию Манна—Уитни: $p < 0,03$). Мужчины оценивают степень выраженности фаббинга у своих партнерш выше, чем женщины у них. Это может проявляться в пренебрежении партнером во время беседы, когда приходят уведомления

ния на телефон или раздаётся звонок, когда партнерша всегда держит телефон на виду, а также большое количество времени пользуется телефоном, когда партнеры не вместе. Однако разброс между значениями довольно большой. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что в данной выборке присутствуют девушки, которые пренебрегают своим партнером во время взаимного времяпровождения, а есть те, кто предпочитают живое общение с любимым человеком. Большая выраженность фаббинга у женщин отмечается и в зарубежных исследованиях [12].

Данные различия могут быть объяснены тем, что девушки больше стремятся к социальному общению и компенсируют виртуальными контактами недостаток живого общения со своим партнером или неудовлетворенность качеством этого общения.

Для проверки гипотезы проведен корреляционный анализ, чтобы обнаружить, есть ли связи между привязанностью, близостью и оценкой фаббинга партнера. Связи между близостью, включением партнера в собственную Я-концепцию и партнерским фаббингом не были выявлены. Отсутствие связи между указанными переменными в данном случае говорит об устойчивости и целостности отношений, несмотря на этот повседневный стрессор. Разрушительное влияние партнерского фаббинга пока не настолько сильно выражено, чтобы поколебать целостность и прочность отношений.

В общей выборке выявились связи между характеристиками романтической привязанности и оценкой партнерского фаббинга: фрустрацией ($r=0,49$; $p<0,001$), самоподдержкой ($r=0,35$; $p<0,02$), стремлением к сближению ($r=-0,35$; $p<0,02$), амбивалентностью ($r=0,35$; $p<0,02$). Стоит отметить, что это умеренные и разнонаправленные связи. В частности, характеристика надежной привязанности — стремление к сближению и фаббинг связаны отрицательно. Мужчины и женщины с надежной привязанностью реже рассматривают отвлечение партнера на гаджет как пренебрежение собой. А вот характеристики избегающей и тревожной привязанности положительно связаны с субъективной оценкой фаббинга партнера. Следовательно, для людей, склонных переживать негативные и противоречивые эмоции в отношениях, стремящихся к избеганию близости с партнером, отвлечение на гаджет оценивается как факт пренебрежения, попытка уйти от контакта. С другой стороны, отвлечение на гаджет романтического партнера у тревожно и избегающе-привязанных может вызывать сильные негативные и противоречивые эмоции.

Проанализировав связи между качественными характеристиками отношений с партнером и субъективной оценкой фаббинга в диадах ($n=18$), не было выявлено значимых корреляций между включенностью партнера в Я-концепцию, близостью и субъективной оценкой фаббинга партнера. Мужчины и женщины в отношениях не связывают фаббинг, демонстрируемый партнером, с его отчужденностью от отношений, может быть, не

осознавая это привычное явление своей повседневной жизни, не придавая ему значения. Скорее, это раздражающее пренебрежение.

Выявлены две интересные связи между оценкой фаббинга партнера у одного и качеством привязанности у другого в паре. Были обнаружены корреляционные связи между фаббингом, который женщины отмечают у мужчин, и амбивалентностью мужчины ($r=0,532$; $p<0,02$). Это свидетельствует о том, что чем больше выражена противоречивость чувств у мужчины-партнера, тем больше женщина ощущает фаббинг по отношению к себе. Возможно, эта связь обусловлена тем, что ощущение противоречивости собственных чувств мужчиной в романтических отношениях приводит к тому, что он пытается скрыть их, пренебрегая своей партнершей, погрузившись в мобильный телефон.

Выявленная корреляционная связь между фаббингом, оцениваемым мужчиной у женщины, и доверием женщины ($r=0,540$; $p<0,02$), означает то, что чем больше выражен такой компонент привязанности, как доверие или уверенность в отношениях у женщины, тем больше становится степень выраженности фаббинга, оцениваемого мужчиной у женщины.

Таким образом, характеристики привязанности — доверие у женщины и амбивалентность у мужчины — сопряжены с проявлением фаббинга в отношениях, по мнению их партнеров. Причем если мужчина, испытывая амбивалентные чувства к партнерше, прячется за маской отчуждения, уходя от прямого контакта в гаджет, то женщина, наоборот, демонстрирует партнеру полное доверие, открытость, отсутствие тайн от него, когда отвлекается на телефон, отвечая на входящие сообщения, возможно, предотвращая тем самым его ревность.

Выводы

Фаббинг как социальное явление анализируется в диапазоне от проявления и результата аддикции от технических устройств и их возможностей до новой социальной нормы поведения. Такая противоречивость в понимании феномена и его причин связана с малой изученностью как самого явления, так и результатов его влияния на взаимодействие, отношения, здоровье. Изучение фаббинга и его феноменологии, причин, последствий в близких отношениях расширяет представления о переменных, трансформации отношений в цифровом обществе.

В эмпирическом исследовании частично подтвердилась заявленная гипотеза. Чувствительность партнеров к фаббингу как пренебрежению к себе в общении связана с характеристиками самих близких отношений, в частности, с романтической привязанностью у взрослых. Причем партнеры с выраженной тревожной или избегающей привязанностью

отвлечение на гаджет у партнера в большей мере расценивают как проявление к ним фаббинга.

Чувство близости в отношениях, целостности в паре не сопряжено с проявлением фаббинга и не колеблется при проявлениях. Это позволяет рассматривать проявление фаббинга как повседневный малый стрессор, связанный с отношениями, но не более.

Мужчины отмечают большую близость и включенность в отношения с партнершей и выше оценивают партнерский фаббинг. Отвлечение женщины на телефон, ее отчуждение может весьма болезненно восприниматься мужчиной в контексте отношений и вызывать напряжение.

Партнерский фаббинг в близких отношениях мужчины и женщины неоднозначен в своих проявлениях и сопряжен с различными характеристиками взрослой романтической привязанности: для мужчины — это амбивалентность, для женщины — доверие.

Проявление фаббинга в близких отношениях, его восприятие и последствия у партнеров — мужчин и женщин различаются. Факторы и предикторы этих различий нуждаются в дальнейшем исследовании, которое бы позволило оценить масштаб угрозы близким отношениям.

Благодарности

Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ (проект 18-013-01005). Авторы признательны за помощь студентам, магистрантам Костромского государственного университета.

ЛИТЕРАТУРА

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. 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.
3. Екимчик О.А. Психология любви в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики: метод. руководство. Кострома: КГУ, 2017. 72 с.
4. 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. doi:10.12731/2218-7405-2016-10-56-65
5. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях: сб. психологических тестов и методик. Кострома: КГУ, 2018. 156 с.

6. Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 27.07.2019)
7. Марцинковская Т.Д. Психологические аспекты технологического общества [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 62. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 08.04.2019).
8. Шахматова О.М., Болтага Е.Ю. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности // Известия Пензенского государственного университета имени В.Г. Белинского. 2011. № 24. С. 1002—1008.
9. Якоба И.А. Интернет как средство социальной коммуникации: особенности виртуального общения // Вестник Иркутского государственного национального исследовательского технического университета. 2011. № 8 (55). С. 342—347.
10. 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
11. 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
12. 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
13. Coyne S.M., Stockdale L., Busby D., et al. “I luv u :)!”: 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
14. 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
15. Haigh A. Stop phubbing [Электронный ресурс]. URL: <http://stopphubbing.com> (дата обращения: 27.07.2019).
16. 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. doi:10.1556/2006.4.2015.005
17. 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
18. Kwon M., Lee J.-Y., Won W.-Y., et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) [Электронный ресурс] // PloS One. 2013. Vol. 8 (2). P. e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936> (дата обращения: 27.07.2019).
19. 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. doi:10.12744/ijnpt.2014.0044-0099
20. 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. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
21. *Shaffer H.J.* Is computer addiction a unique psychiatric disorder. [Электронный ресурс] // *Psychiatric Times*. 2002. Vol. 19 (4). URL: <https://www.psychiatrictimes.com/addiction/computer-addiction-unique-psychiatric-disorder> (дата обращения: 27.07.2019).
22. *Weinstein A., Lejoyeux M.* Internet addiction or excessive Internet use // *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. Vol. 36 (5). P. 277—283. doi:10.3109/00952990.2010.491880

PHUBBING AS A POSSIBLE THREAT TO CLOSE RELATIONSHIPS' WELFARE

T.L. KRYUKOVA*,
Kostroma State University, Kostroma, Russia,
tat.krukova44@gmail.com

O.A. EKIMCHIK**,
Kostroma State University, Kostroma, Russia,
olga-ekimchik@rambler.ru

The paper focuses on a new phenomenon of modern digital society — phubbing, that is, the manifestation of partner neglect through distraction to a gadget during real communication. The analysis of foreign psychological approaches to its research has been carried out: phubbing is understood as dependence on a mobile phone / Smartphone and social networks; as a result of Internet addiction and problems with self-control; as a new social norm. We present the results of an empirical study of phubbing in close relationships (N=46). Hypothesis: intimacy and attachment to a romantic partner as close relationships' qualitative characteristics increase the sensitivity to a partner's phubbing. Methods: Partner phubbing (Roberts, David, 2016; Ekimchik, Kryukova, 2019); Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (Brennan, Shaver, 1995; Ekimchik, Kryukova, 2009); Inclusion of Other in the Self Scale (Aron, Aron, Smollan, 1992; Ekimchik, Kryukova, Zakharchenko, 2018). Results: men more often than women estimate the partners' phubbing nega-

For citation:

Kryukova T.L., Ekimchik O.A. Phubbing as a Possible Threat to Close Relationships' Welfare. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 61—76. doi: 10.17759/cpp.2019270305 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Kryukova Tat'yana Leonidovna*, Doctor in Psychology, Professor, Chair of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

** *Ekimchik Olga Aleksandrovna*, Ph.D., Associate Professor, Chair of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

tively. It is found that adult romantic attachment characteristics predict the level of partners' phubbing.

Keywords: phubbing, close relationships, changes, threat, stress.

Acknowledgements

The study is financially supported of the by Russian Foundation for Basic Research (project 18-013-01005). The authors are grateful to the students and undergraduates of Kostroma State University.

REFERENCES

1. Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. Obshchaya shkala problemnogo ispol'zovaniya interneta: aprobatsiya i validizatsiya v rossiiskoi vyborke tret'ei versii oprosnika [The Generalized Problematic Internet Use Scale 3 Modified Version: Approbation and Validation on the Russian Sample]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26 (3), pp. 56—79. doi:10.17759/cpp.2018260304 (In Russ., abstr. in Engl.).
2. Ekimchik O.A. "Fabbing" v subkul'ture podrostkov ["Phubbing" in the teens' subculture]. *Psikhologiya subkul'tury: fenomenologiya i sovremennye tendentsii razvitiya. Materialy mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii (g. Moskva, 22—23 aprelya 2019 goda) [Proceedings of the International conference "Psychology of Subcultures: Phenomenology and Modern Tendencies"]*. Moscow: RGGU, 2019, pp. 200—206.
3. Ekimchik O.A. *Psikhologiya lyubvi v otnosheniyakh muzhchiny i zhenshchiny: metody psikhologicheskoi diagnostiki: metodicheskoe rukovodstvo [Psychology of love in close relationships of men and women: A manual of psychodiagnostics]*. Kostroma: KGU, 2017. 72 p.
4. Kozulina N.S., Karachev A.Yu., Akhmedzyanova E.V. Fabbing — neblagopriyatnyi faktor v formirovanii kompetentsii u studentov vuzov [Phubbing as an adverse factor in university students' competence development]. *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nykh problem [Russian Journal of Education and Psychology]*, 2016, no. 10 (66), pp. 56—65. doi:10.12731/2218-7405-2016-10-56-65
5. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. *Psikhodiagnostika stressa i sovladaniya v blizkikh geteroseksual'nykh otnosheniyakh: sbornik psikhologicheskikh testov i metodik [Stress and coping psychodiagnostics in close relationships: Manual of tests and measures]*. Kostroma: KGU, 2018. 156 p.
6. Kryukova T.L., Grigorova T.P. *Destruktivnaya privyazannost' v otnosheniyakh vzroslykh muzhchin i zhenshchin: stress i sovladanie s nim [Elektronnyi resurs] [Destructive attachment in heterosexual adults' relationships: stress and coping aspects]*. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2015. Vol. 8 (44), p. 2. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 27.07.2019).
7. Martsinkovskaya T.D. *Psikhologicheskie aspekty tekhnologicheskogo obshchestva [Elektronnyi resurs] [Psychological aspects of technological society]*. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2018. Vol. 11 (62), p. 12. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 08.04.2019).
8. Shakhmartova O.M., Boltaga E.Yu. *Psikhologicheskie aspekty obshcheniya v sotsial'nykh setyakh virtual'noi real'nosti [Psychological aspects of communication*

- in social virtual networks]. *Izvestiya Penzenskogo gosudarstvennogo universiteta im. V.G. Belinskogo* [News of Penza Belinskii State University], 2011, no. 24, pp. 1002—1008.
9. Yakoba I.A. Internet kak sredstvo sotsial'noi kommunikatsii: osobennosti virtual'nogo obshcheniya [The Internet as a means of social communication: features of virtual communication]. *Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo natsional'nogo issledovatel'skogo tekhnicheskogo universiteta* [Herald of Irkutsk National Research State Technical University], 2011, no. 8 (55), pp. 342—347.
 10. 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), pp. 1—22. doi:10.1080/00222216.2012.11950252
 11. 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), pp. 964—980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
 12. 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, pp. 9—18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
 13. Coyne S.M., Stockdale L., Busby D., et al. “I luv u :)!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 2011. Vol. 60 (2), pp. 150—162. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x
 14. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 2000. Vol. 3(2), pp. 211—218. doi:10.1089/109493100316067
 15. Haigh A. Stop phubbing [Elektronnyi resurs]. Available at: <http://stopphubbing.com> (Accessed 27.07.2019).
 16. 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), pp. 60—74. doi:10.1556/2006.4.2015.005
 17. 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
 18. Kwon M., Lee J.-Y., Won W.-Y., et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) [Elektronnyi resurs]. *PloS One*, 2013. Vol. 8 (2), p. e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936. Available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936> (Accessed 27.07.2019).
 19. Leggett C., Rossouw P.J. The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychology perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2014. Vol. 2 (1), pp. 44—99. doi:10.12744/ijnpt.2014.0044-0099
 20. 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, pp. 134—141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
 21. Shaffer H.J. Is computer addiction a unique psychiatric disorder. [Elektronnyi resurs]. *Psychiatric Times*, 2002. Vol. 19 (4). Available at: <https://www.psychiatrictimes.com/addiction/computer-addiction-unique-psychiatric-disorder> (Accessed 27.07.2019).
 22. Weinstein A., Lejoyeux M. Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010. Vol. 36 (5), pp. 277—283. doi:10.3109/00952990.2010.491880