



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione - DPSS

**Corso di laurea in scienze psicologiche dello Sviluppo, della
Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato Finale

**LE IMPLICAZIONI DEL PHUBBING NELLE RELAZIONI
AMOROSE**

THE IMPLICATIONS OF PHUBBING ON LOVE RELATIONS

***Relatrice:* Prof.ssa Claudia Marino**

***Controrelatore:* Prof. Alessio Vieno**

***Laureanda:* Aurora Fiorentino**

***Matricola:* 1221441**

Anno Accademico 2021/2022

SOMMARIO

INTRODUZIONE.....	2
1 COS'È IL PHUBBING.....	3
1.1 Antecedenti e conseguenti del phubbing.....	4
1.2 La digital akrasia: una riflessione.....	8
1.3 Il phubbing come sintomo di un comportamento compulsivo.....	10
2 IL PARTNER PHUBBING.....	11
2.1 Il partner phubbing e la soddisfazione nella relazione di coppia.....	12
2.2 Le conseguenze dell'attaccamento nella percezione del partner phubbing.....	14
2.3 Quali tratti di personalità sono predisposti al phubbing?	17
3 COME INTERVENIRE.....	21
3.1 Prospettive future.....	23
3.2 La tecnologia contro la tecnologia.....	23
CONCLUSIONI.....	26
BIBLIOGRAFIA.....	27
SITOGRAFIA.....	29

INTRODUZIONE

La parola “phubbing” è poco conosciuta, ma il suo significato è familiare, quasi banale.

La tesi ha l’obiettivo focalizzare l’attenzione del lettore sul fenomeno del phubbing inteso come un aspetto problematico della quotidianità delle persone.

Dopo qualche accenno all’origine del termine, si analizzano gli antecedenti e i conseguenti del phubbing, sulla base delle evidenze emerse dai risultati di alcuni studi. Inoltre, il concetto di *digital akrasia* stimola una riflessione sulla controversa natura della psiche umana: il phubbing viene consapevolmente ritenuto un comportamento tossico, ma perché è così diffuso? Al termine del primo capitolo, viene trattata la natura potenzialmente compulsiva del phubbing.

Il secondo capitolo tratta il phubbing nel contesto delle relazioni amorose, all’interno di una prospettiva diadica. In che senso lo smartphone può rappresentare un terzo incomodo nella coppia? Il livello di autostima individuale, lo stato coniugale e lo stile di attaccamento sono variabili che moderano l’intensità del phubbing percepito. In seguito, sono descritti i tratti di personalità più a rischio di praticare il phubbing.

Infine, verranno proposti alcuni interventi pensati per arginare il fenomeno del phubbing. La prospettiva futura contempla un approccio di prevenzione primaria che dovrà avere luogo in primis all’interno dei sistemi educativi familiari e scolastici.

1 COS'È IL PHUBBING

La pratica del *phubbing* è un fenomeno emergente di interesse mondiale per i ricercatori, e si definisce come l'atto di orientare improvvisamente l'attenzione verso il basso, "scomparendo" dentro il proprio smartphone nel mezzo di un'interazione sociale (Aagaard 2019). La parola *phubbing* deriva dalla fusione delle parole "telephone" e "snubbing".

In concomitanza con l'aumentare dell'uso dello smartphone, il termine *phubbing* è emerso in Australia nel 2007, comparso in una campagna pubblicitaria nel dizionario Macquarie. Nel maggio 2012, un'agenzia pubblicitaria di Melbourne lanciò una campagna per contenere questo comportamento, interpellando numerosi lessicografi, autori e poeti cosicché coniassero un termine che lo rappresentasse. Successivamente il termine è apparso nei media di tutto il mondo ed è stato diffuso dalla campagna pubblicitaria *Stop Phubbing*, creata da McCann.

Il concetto di *phubbing* coinvolge diversi domini tra loro strettamente connessi: quello psicologico, quello tecnologico, quello comunicativo, sociale e culturale. I valori culturali e sociali si sviluppano sulla base delle nuove forme di comunicazione date dal progresso tecnologico, e coinvolgono l'identità degli individui. La società reinterpreta le forme tradizionali di comunicazione, adattandole all'immagine culturale prevalente.

Ci si può riferire al *phubbing* anche con il termine *technoreference*, che vede la fusione delle parole "tecnologia" e "interferenza", ed è rappresentativo dell'intrusività della tecnologia nell'ambito delle interazioni sociali (McDaniel & Coyne, 2016; McDaniel & Radesky, 2018).

Secondo la definizione sviluppata da Habuchi (2005), il termine *tele-cocooning* si riferisce ad una zona di intimità nella quale le persone hanno l'opportunità di condurre e mantenere virtualmente le loro relazioni sociali, nonostante la distanza fisica.

Risulta immediato osservare quanto la tecnologia sia di giovamento alle nostre vite. Risulta al contrario meno immediato riflettere sui danni che essa può arrecare, come la perdita dell'arte della comunicazione faccia a faccia. Uno studio (Vanden-Abeeel & Postma-Nilsenova, 2018) indica come uno sguardo indirizzato allo smartphone danneggi la comunicazione più di quanto non lo faccia uno sguardo rivolto ad una rivista cartacea. Alcune ricerche documentano, infatti, che l'utilizzo dello smartphone comporta un abbassamento dell'empatia verso l'altro, nonché un calo sia della qualità percepita nella relazione, sia della fiducia nel proprio partner (Przybylski & Weinstein, 2013; Roberts & David, 2016).

1.1 Antecedenti e conseguenti del phubbing

Come spiegano gli studiosi Winters, Hanson e Stoyanova (2007), esiste un modello che identifica quattro tipologie di fattori che riguardano la messa in atto di un determinato comportamento maladattivo: i fattori predisponenti, precipitanti, perpetuanti, protettivi.

Un fattore predisponente o perpetuante del phubbing può essere la *Fomo*, un acronimo dell'espressione inglese "fear of missing out", ovvero la paura di essere tagliati fuori, che indica una forma di ansia sociale che rinnova il desiderio di un costante contatto con le attività altrui. Il termine sottende anche la paura dell'esclusione da contesti sociali gratificanti.

Anche la *nomofobia* (No.Mo.Fobia è l'acronimo di "No Mobile (phone) Fobia") è considerata come un potenziale fattore predisponente, e corrisponde ad un uso problematico dello smartphone: indica il timore di rimanere senza connessione, dal momento che questo implicherebbe rimanere isolati dal resto del mondo.

Un fattore protettivo, invece, può essere l'autocontrollo. Coloro che faticano a reprimere i propri impulsi sono maggiormente predisposti alle dipendenze. In tal caso, un calo di attenzione può disturbare la concentrazione di un individuo durante lo svolgimento di un'attività, aumentando l'incidenza di cognizioni irrilevanti, le quali possono incentivare all'uso dello smartphone e di internet.

L'*uso problematico di internet* (PIU) è considerato un problema sociale globale che può essere definito come un'incapacità di controllare la propria modalità di utilizzo di internet, che implica effetti negativi nella vita quotidiana (Spada, 2014). Il PIU costituisce un terzo fattore importante in grado di predire o accentuare la pratica del phubbing: è evidente il collegamento con la nomofobia, in quanto entrambi risultano, secondo alcuni studi (Mok et al., 2014; Y. H. Lin et al.; Takao, Takahashi, & Kitamura, 2009), associati al ritiro sociale, al comportamento compulsivo e all'intolleranza.

Alcune ricerche, inoltre, evidenziano che l'uso problematico dello smartphone e dei social media è associato a sintomi depressivi (Beranuy et al., 2009; Thomee, Harenstam, & Hagberg, 2011) e alti livelli di ansia (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014; Dalbudak et al., 2013; Lepp, Barkley, & Karpinski, 2014).

Il phubbing, la nomofobia, la Fomo, e l'uso problematico di internet risultano essere fenomeni ugualmente associati ad usi inappropriati e incontrollati dello smartphone.

Il centro di ricerca del Pew fornisce alcuni dati investigando sull'uso dello smartphone: nel 2018, il 95% degli adolescenti ha accesso ad uno smartphone; il 45%, invece, afferma di essere online "quasi costantemente": un incremento del 21% rispetto al 2015.

Una stima del 2019 riporta che quattro miliardi di persone sono in possesso di uno smartphone, il cui uso in media corrisponde alle 6,5 ore giornaliere (Ergün et al., 2020). In tutto il mondo, i livelli di utilizzo del cellulare e di accesso ai media hanno raggiunto rispettivamente il 67% e il 42% (We are social, 2019).

Le conseguenze negative del phubbing sono numerose e di vario genere, oltretutto specifiche per diversi contesti relazionali. La quantità di contesti in cui il phubbing può verificarsi, e con cui esso può interferire, è ampia: al bar con gli amici, a casa in compagnia degli ospiti, durante una riunione di lavoro, durante la guida, mentre si viaggia, nel momento in cui si fanno compere, mentre si passa del tempo con il proprio partner, o con un parente, o con dei bambini, oppure in classe, o a scuola.

Risulta utile, al fine di una migliore comprensione lessicale, definire il ruolo del *phubbee*, ossia colui/colei che viene snobbato/a dalla persona con la quale salta l'accordo implicito che prevederebbe il dedicarsi vicendevolmente dell'attenzione durante uno specifico arco di tempo. Il phubbing è una forma di esclusione sociale che minaccia alcuni dei bisogni fondamentali dell'uomo: per primo il bisogno di appartenenza. Infatti, il phubbee ha la sensazione di non essere ben voluto e apprezzato dall'altro; nemmeno il bisogno di autostima viene certamente soddisfatto: il phubber priva il phubbee di attenzione, e ciò lo porterebbe a dubitare di sé stesso in quanto individuo meritevole di considerazione; persino il bisogno di dare un senso alla propria esistenza può essere frustrato, dal momento che l'esclusione fa sentire una persona invisibile nel contesto in cui si trova. Infine, l'esclusione sociale può turbare la percezione di controllo, poiché gli individui tentano di elaborare la sensazione di incertezza (non si spiegano perché vengono ignorati) senza successo. Questa condizione minaccia la loro autoefficacia, ovvero la fiducia nelle proprie capacità di esercitare un controllo sugli eventi. L'autoefficacia, tuttavia, non agisce solo in modo diretto sul comportamento, ma può impattare anche su alcune determinanti come gli obiettivi personali, le propensioni affettive, le aspettative, o la percezione soggettiva di ostacoli e opportunità (Bandura, 2000).

L'esclusione sociale introduce la possibilità che il phubbee possa mettere in atto comportamenti aggressivi (Twenge, Baumeister, Tice, & Stucke, 2001), provare ansia (Baumeister & Tice, 1990), depressione o apatia (Leary, 1990), senso di abbandono (Stillman et al., 2009) e altre emozioni negative; persino dolore fisico (Williams, 2009) e disturbi del sonno (Thomée, 2018). Addirittura, il 97% delle persone che pratica il phubbing dichiara di non riuscire ad assaporare il proprio pasto (Stop Phubbing, 2019).

Alcune caratteristiche comportamentali tipiche del phubber possono essere: la risposta ritardata, l'intonazione meccanica, il corpo immobile e la mancanza di contatto visivo con i suoi

interlocutori (Aagaard, 2016). La mancanza di contatto visivo si definisce come una forma passiva di esclusione sociale, nonché un evidente segnale di disinteresse (Richmond et al., 2008).

Il phubbing è un fenomeno sociale che coinvolge almeno due persone, di conseguenza è intuitivo pensare che le reazioni del phubbee possano coinvolgere e influenzare a loro volta il phubber, creando così un circolo auto-rinforzante.

Come ci ricorda la *teoria dell'attaccamento* (Bowlby, 1969), le emozioni positive svolgono funzioni necessarie all'uomo per sopravvivere, tra cui quella di aumentare la probabilità di successo nelle relazioni. Le emozioni negative, invece, costituiscono un ostacolo per l'avvicinamento e per la nascita di un legame, aumentando la probabilità di conflitto interpersonale.

Si rivela curioso a questo punto comprendere il ruolo della qualità della relazione tra phubbee e phubber nel moderare gli effetti del phubbing.

I risultati sono controversi: alcuni studi (Nezlek et al., 2012) rivelano che i bisogni umani fondamentali dei partecipanti risultano più minacciati se ostracizzati dalle persone affettivamente più vicine a loro; un altro studio (Misra et al., 2014) sostiene l'opposto: gli individui che avevano rapporti più amichevoli con il phubber si rivelavano meno preoccupati per il suo comportamento ostracizzante. Ciò è spiegato dal fatto che essi tendono ad essere meno vulnerabili alla violazione delle loro aspettative quando si tratta di un interlocutore che conoscono bene.

Altri risultati contrastanti indicano che, da un lato, lo status di gruppo della fonte di esclusione sociale tende a non influenzare le reazioni all'ostracismo poiché gli effetti per ingroup e outgroup sono ugualmente negativi (Gonsalkorale & Williams, 2007; Smith & Williams, 2004; van Beest & Williams, 2006; Zadro et al., 2004). Dal lato opposto, invece, si osserva che risposte più avverse all'esclusione sociale si verificano nel caso in cui il phubber faccia parte dell'ingroup piuttosto che dell'outgroup (Bernstein & al., 2010; Sacco et al., 2014).

L'isolamento sociale può causare ma anche conseguire il phubbing (Williams, 2001): un individuo può praticarlo a sua volta quando si sente emarginato dagli altri in un determinato contesto sociale; ciò spesso non si rivela risolutivo, ma al contrario aggrava la condizione di isolamento percepita.

1.1 Antecedenti e conseguenti del phubbing

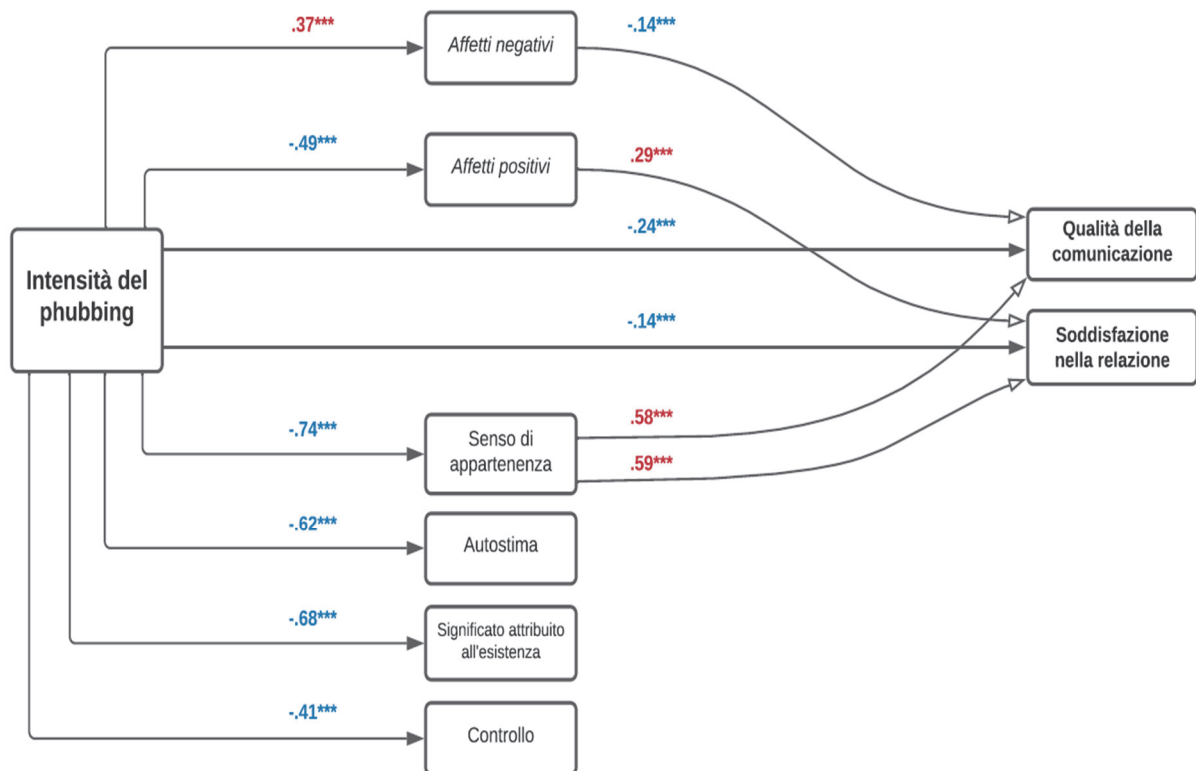


Figura 1. Percorso di analisi del modello di studio

Nota. Adattato dalla fonte Chotpitayasunondh & Douglas, 2018, *The effects of “phubbing” on social interaction*, Journal of Applied Social Psychology, 304-316

La figura 1 illustra graficamente ciò che viene evidenziato da uno studio (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) che indaga gli effetti del phubbing sulle relazioni sociali. Esso rivela che il phubbee, posto in una conversazione diadica controllata, manifesta specificatamente una diminuzione sia della percezione della qualità della comunicazione, sia della soddisfazione nella relazione. Questi effetti sono spiegati dal fatto che il phubbing abbassa l'umore (Roberts & David, 2016) e, come abbiamo appreso precedentemente, minaccia i quattro bisogni umani fondamentali.

Dal grafico rappresentato si evince che il senso di appartenenza di un individuo è molto sensibile all'intensità del phubbing, e si ripercuote in modo significativo sulla qualità della comunicazione e sulla soddisfazione nella relazione percepita.

I risultati del percorso di analisi dello studio precedentemente citato supportano l'ipotesi della presenza di relazioni significativamente negative tra l'intensità del phubbing e i quattro bisogni umani fondamentali, e tra intensità del phubbing e affetti positivi. Una relazione positiva è

presente invece tra intensità del phubbing e affetti negativi. I risultati evidenziano anche che più intensi sono i comportamenti di phubbing subiti, minori saranno la qualità e la soddisfazione percepite nella relazione.

I risultati ottenuti da un altro gruppo di ricercatori (Ergün et al., 2020) hanno rivelato che il phubbing è significativamente correlato con la depressione, l'ansia, una bassa autostima, la somatizzazione (aumento del battito cardiaco), e l'ostilità. Ansia e depressione (Karadağ et al., 2016), sono state confermate dei fattori antecedenti al phubbing, ma allo stesso tempo anche conseguenti, in quanto i phubber possono manifestare sintomi ansiosi e/o depressivi se privati del proprio smartphone. Coerentemente con quanto appena argomentato riguardo al ruolo dell'ansia, portiamo l'attenzione su quanto uno studioso (Caplan, 2007) ha affermato riguardo gli individui con un'elevata ansia sociale: spesso essi preferiscono la comunicazione online rispetto all'interazione faccia a faccia, a causa della paura di essere valutati negativamente dalle altre persone. Si crea dunque il sintomatico circolo vizioso tale per cui l'ansia ha il duplice ruolo di causa e di conseguenza di un uso evidentemente eccessivo dello smartphone, che facilmente può sfociare in phubbing.

Il phubber può manifestare altri effetti negativi (Afdal et al., 2019): procrastinazione, bassa concentrazione, e scarso successo nel raggiungimento di obiettivi. Gli individui eccessivamente coinvolti dal loro apparecchio mobile rischierebbero di perdere la consapevolezza dei loro talenti, interessi e abilità, alienandosi da loro stessi. L'effetto combinato di questi fattori può danneggiare l'autostima.

1.2 La digital akrasia: una riflessione

Dal momento che il phubbing, per definizione, produce effetti negativi, diventa attraente l'idea di esplorare le ragioni per cui le persone continuano a metterlo in pratica. Si tratta di inconsapevolezza o di un intenzionale atto di disinteresse verso l'altro?

Uno studio condotto su un campione di studenti danesi (Aagaard, 2019) rivela una discrepanza nel rapporto dei giovani con il phubbing. Essi denunciano il fenomeno come dannoso e irrispettoso, ma allo stesso tempo ammettono prontamente di metterlo in pratica quotidianamente, riferendo di sentirsi catturati dai loro dispositivi digitali nonostante le loro intenzioni. In altre parole, agiscono contro le loro convinzioni morali. Un rapporto di ricerca Pew (Rainie & Zickuhr, 2015) ci rivela come questa incongruenza si ripercuota anche sugli adulti. È da qui che è tratta la definizione di *digital akrasia*: una tendenza a farsi travolgere dai propri dispositivi digitali nonostante le migliori intenzioni. "Akrasia" deriva dal greco, e si riferisce allo stato in cui un individuo sa che ciò che desidera non è buono, ma gli manca

l'autocontrollo per astenersi dal perseguirlo. Come suggeriscono le sue origini greche, l'akrasia è un concetto antico già discusso da filosofi come Platone e Aristotele, si tratta di un'esperienza umana fondamentale: pensare ad una cosa, e farne un'altra.

Considerando questa definizione, se gli individui ammettono la tossicità dell'atto di praticare il phubbing, significherebbe che il fenomeno in questione non può essere considerato come socialmente accettato. Eppure, è innegabile che sia praticato comunemente e quotidianamente nella società moderna. Quale spiegazione dare a questa "ipocrisia"?

Ci viene proposto (Aagaard, 2019) di concepire l'akrasia digitale come il risultato di cattive tecnoabitudini che si sedimentano e si manifestano con un altro grado di automatismo. Talvolta, l'uso abituale della tecnologia precede la consapevolezza di un individuo, spinto ad agire come non vorrebbe. A sostegno di ciò, possiamo portare alla mente alcuni comportamenti emblematici che sottendono un automatismo, quali il controllo ripetitivo e frequente delle notifiche attraverso brevi e frequenti ispezioni. Spesso, durante l'ispezione, si è tentati ad usare il dispositivo per altri scopi, che non sono coerenti con la nostra prima intenzione.

Tra il 2005 e il 2010 (Oulasvirta et al., 2016), le tecnoabitudini erano messe in pratica unicamente per trascorrere un momento di noia o di solitudine, evitando di inficiare i rapporti interpersonali. Negli ultimi anni il quadro sembra essere cambiato: molte persone percepiscono sé stesse come vittime, e le loro tecnoabitudini come entità problematiche fuse con le loro identità, e in grado di sfidare o persino sovvertire la loro determinazione cosciente. L'azione di accedere all'app di Instagram, ad esempio, si è incarnata nelle mani e nelle dita della persona, e si verifica senza dipendere dall'intenzione dell'individuo (Aagaard, 2015).

Ricordiamo, però, che le abitudini non sono, in linea di principio, un nemico da combattere; al contrario sono molto utili all'uomo per affrontare la quotidianità. Ma come combattere quelle disfunzionali?

Rompere un'abitudine è difficile, perché essa è per sua natura più rapida della consapevolezza, di conseguenza sfugge facilmente al controllo cosciente. In linea teorica, una soluzione è quella di tentare di ostacolare il flusso dell'impulso automatico dell'abitudine, con lo scopo di aiutare la consapevolezza a prevalere su di essa, prima che stimoli il comportamento, in questo caso, disfunzionale.

La questione è tutt'oggi aperta e oggetto di numerosi studi. Sarebbe opportuno indagare sulle strategie che gli individui, soprattutto i giovani, mettono in pratica spontaneamente per gestire gli aspetti percepiti come distraenti dell'uso dello smartphone. Riaffronteremo la questione più concretamente nel corso del terzo capitolo.

1.3 Il phubbing come sintomo di un comportamento compulsivo

Alcuni studiosi (Wang & Lee, 2020) hanno investigato sul meccanismo di comportamento compulsivo riguardo l'uso dello smartphone.

Lo smartphone, come sappiamo, è attualmente un apparecchio di enorme attrattiva, fonte di condivisione, di informazione, di intrattenimento. Rende la comunicazione rapida e sempre possibile. Sempre più complesso risulta metterlo da parte, innumerevoli sono gli stimoli che lo trattengono dentro i confini del nostro spazio vitale. Il 47% degli utenti americani dichiara di non poter vivere senza il proprio dispositivo mobile, il 15% dei giovani adulti ammette di esserne pesantemente dipendente (Smith, 2015). Uno studio, sottoponendo i suoi partecipanti ad una privazione forzata del proprio smartphone, ha visto come l'88% di essi ha provato un senso di disorientamento, ansia, solitudine e malessere fisico (McCafferty, 2011).

Il comportamento compulsivo, diversamente dall'abitudine e dalla dipendenza, descrive ripetizioni comportamentali non controllate, considerate croniche, irresistibili, stereotipate e orientate allo stimolo. Le conseguenze possono rivelarsi molto gravi, tra cui la compromissione del funzionamento quotidiano degli individui. L'abitudine, invece, si identifica come un comportamento potenzialmente vantaggioso, quotidiano, che contribuisce al miglioramento dell'efficienza.

L'uso compulsivo dello smartphone implica un'incapacità dell'individuo di controllare, ridurre o interrompere l'uso dello smartphone. Una ricerca (Kwon et al., 2016; Wang et al., 2014) afferma come la scelta di utilizzarlo sia razionale e volontaria in quanto gratificante: permette di perseguire degli obiettivi desiderati.

Il framework stimolo-risposta-rinforzo (Hull, 1943) rappresenta una base sistematica nella comprensione dell'uso compulsivo di dispositivi mobili: spiega efficacemente come i processi sensoriali e quelli motori siano rinforzati da eventi gratificanti. Se lo stimolo si verifica frequentemente, la risposta ad esso si verificherà con la medesima frequenza, diventando potenzialmente compulsiva. Il rinforzo, positivo o negativo, aumenta il desiderio di ripetere un dato comportamento.

Il desiderio ha un ruolo determinante nel motivare e scatenare una risposta compulsiva. Questo studio (Wang & Lee, 2020) ipotizza che la perenne vicinanza fisica tra noi e il nostro smartphone, costantemente accessibile e apparentemente benevolo, possa favorire i comportamenti compulsivi.

2 IL PARTNER PHUBBING

In questo capitolo ci focalizzeremo sulle implicazioni del phubbing nelle relazioni amorose, e utilizzeremo un termine più specifico adatto al suddetto contesto: *partner phubbing*. Quest'ultimo, come possiamo facilmente intuire, si verifica quando un individuo utilizza il proprio smartphone, oppure ne viene distratto, quando si trova in compagnia della propria partner o del proprio partner romantico. Purtroppo, l'onnipresenza dei telefoni cellulari nelle nostre quotidianità ha reso il partner phubbing un fenomeno inevitabile, e con sempre maggior incidenza tra le coppie (Coyne et al., 2011; Lenhart & Duggan, 2014).

La soddisfazione nella relazione è un fattore imprescindibile per vivere una relazione stabile e sana, che a sua volta è condizione necessaria per creare e mantenere l'equilibrio dei sistemi familiari (Coyne & al., 2011). La soddisfazione nella relazione coniugale è intesa come il grado in cui marito e moglie percepiscono che il proprio partner corre incontro ai loro bisogni e desideri (Peleg, 2008). Probabilmente non è inutile specificare che esserci per qualcuno non significa essere presenti solo fisicamente, ma saper stabilire una vera e propria connessione, rimanendo focalizzati sull'altro, senza essere distratti da stimoli esterni o interni (Legett & Rossouw, 2014). Come afferma Turkle (2011), l'utilizzo dei media sta separando le persone le une dalle altre: anche se ci si trova nella stessa stanza, non si è connessi.

Delle ricerche precedenti (Coyne et al., 2012) hanno evidenziato come ad impattare sulla soddisfazione della relazione non sia tanto il mero tempo speso con gli apparecchi tecnologici, quanto il conflitto che si genera dal loro utilizzo.

Alcuni autori (MacDaniel & Coyne, 2014) hanno ragionevolmente affermato che praticare il partner phubbing significa lasciare che la tecnologia prenda il sopravvento sul tempo speso con il partner, ciò significa comunicare implicitamente la propria priorità. Precisiamo che purtroppo, dal momento che gli esseri umani possiedono delle risorse attentive limitate, l'interferenza dello smartphone direziona l'attenzione altrove rispetto al proprio partner romantico (McDaniel & Coyne, 2014; Przybylski & Weinstein, 2012). L'attenzione è un fattore molto importante per le relazioni (Legett & Rossouw, 2014).

Sono stati condotti degli interessanti esperimenti (Przybylski and Weinstein, 2012) che hanno validato l'ipotesi che la mera presenza del cellulare, senza che questo venisse toccato o utilizzato, durante una conversazione significativa, diminuiva la fiducia nel partner, oltre che la qualità percepita nella relazione. Inoltre, nel caso di una conversazione casuale dai contenuti meno salienti, è stata registrata comunque una diminuzione dei livelli di empatia.

È ragionevole assumere che interruzioni o distrazioni causate dal partner phubbing creino conflitto nelle relazioni romantiche (Servies, 2012).

Il Digital Habits Survey 2016 di Delvv ha intervistato un campione di 355 americani, dai 18 anni in su. Felice Miller Gabriel, il presidente di Delvv, ha affermato che per un numero sconcertante di americani, gli smartphone ora prevalgono sui bisogni umani di base come l'intimità fisica e il cibo. I risultati del sondaggio hanno riportato che il 29% degli intervistati rinunciarebbe all'attività sessuale con il proprio partner per un periodo di tre mesi, piuttosto che rimanere privato del proprio smartphone per una settimana. Gli intervistati che hanno segnalato bassa ansia e forti connessioni avevano meno probabilità di rinunciare al sesso. Il 22% degli intervistati, che ha segnalato livelli di ansia elevati, preferirebbe digiunare per un giorno piuttosto che rinunciare ai social network per un giorno. Il 49% preferirebbe rinunciare a mangiare dolci per un mese piuttosto che utilizzare un telefono di scarsa qualità per una settimana.

2.1 Il partner phubbing e la soddisfazione nella relazione di coppia

Un ampio gruppo di ricerca (Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016; Wang et al., 2017) ha osservato l'effetto negativo del partner phubbing sulla soddisfazione nella relazione di coppia, comportato dal fatto che il tempo impiegato "insieme" al proprio smartphone danneggia l'interazione con il partner.

Possiamo fornire una lettura specifica per comprendere più a fondo le conseguenze del phubbing nelle relazioni di coppia. Richiamiamo dunque l'approccio dell'interazionismo simbolico (Blumer, 1937), una teoria microsociologica che sottolinea la natura pluralistica della società, il relativismo culturale e sociale delle norme e delle regole etiche e sociali, e la visione del Sé come socialmente strutturato. La teoria si occupa soprattutto dell'interazione sociale che ha luogo nella vita quotidiana della gente. Seguendo questo punto di vista, riflettiamo sul fatto che gli individui attribuiscono un significato a sé stessi nelle interazioni basate sullo smartphone (Wang et al., 2019).

Uno studio, contrariamente a quanto ci si aspetterebbe date le ipotesi confermate dagli studi precedenti, utilizzando un campione di 500 coppie di nazionalità turca, non ha confermato l'associazione negativa tra partner phubbing e diminuzione della soddisfazione nella relazione (Cizmeci, 2017): non tutti gli individui reagiscono in egual modo di fronte al phubbing praticato dal partner. Halpern e Katz (2017) affermano che la relazione negativa tra partner phubbing e soddisfazione percepita nella relazione non è diretta, in quanto mediata da due variabili: il conflitto dato dall'uso dello smartphone e il calo dell'intimità nella coppia.

Wang et al. (2019) hanno esaminato la complessa relazione tra partner phubbing e la soddisfazione nella relazione, considerando due variabili sulle quali gli studi precedenti non si

erano ancora soffermati: il livello di autostima e lo stato coniugale. Da questo studio emerge che, nel caso di adulti con alti livelli di autostima, il partner phubbing è negativamente associato alla soddisfazione nella relazione. Al contrario, nel caso di adulti con bassi livelli di autostima, l'associazione diventa insignificante. Pertanto, un basso livello di autostima, generalmente considerato un fattore di rischio, diventa un fattore protettivo. I diversi livelli di autostima individuale spiegano l'effetto tutt'altro che omogeneo del partner phubbing sulla soddisfazione della relazione all'interno delle diadi amorose.

Nel caso di adulti coniugati, il partner phubbing risulta negativamente associato alla soddisfazione nella relazione, al contrario di quanto accade per gli adulti non coniugati. Come si spiega? Gli individui coniugati tendono a considerare il proprio partner come la primaria fonte di supporto, e questa aspettativa aumenta il rischio che essi restino insoddisfatti qualora subiscano il partner phubbing. Gli individui non coniugati, diversamente, tendono ad avere più contatti sociali, che rappresentano fonti di supporto alternative al proprio partner. Questo contribuisce a dare una spiegazione della discrepanza tra i dati raccolti riguardo l'effetto del partner phubbing sulla soddisfazione della relazione.

Un importante contributo dello studio di Roberts e David (2016) è stato lo sviluppo della partner phubbing scale, il cui vantaggio principale è quello di essere breve; infatti, è composta da soli 9 items. Essa documenta una misura valida del phubbing del partner, e inoltre misura nello specifico il livello di distrazione provocato dallo smartphone.

Uno studio (Beukeboom & Pollmann, 2021) evidenzia altre tre conseguenze del fenomeno del partner phubbing: sentimento di esclusione, percezione di minore responsività da parte del partner, percezione di minor intimità nella relazione.

Gli individui possono prevenire gli effetti negativi del partner phubbing coinvolgendo i propri partner nel loro utilizzo dello smartphone, rendendoli partecipi delle proprie azioni virtuali. Così facendo, lo smartphone diventa parte dell'interazione, oggetto di condivisione, e non di esclusione. Anche le tre variabili menzionate precedentemente (esclusione, responsività, intimità) sembrano perdere il loro solito valore di mediazione. Non possiamo dire lo stesso sul conflitto causato dall'uso dello smartphone (Halpern & Katz, 2017; McDaniel & Coyne, 2016; McDaniel & Drouin, 2019; McDaniel et al., 2020; Roberts & David, 2016), e sulla gelosia (David & Roberts, 2021; Krasnova et al., 2016), in quanto questi fattori sembrano non esercitare un'influenza diretta sulla soddisfazione nella relazione.

2.1 Il partner phubbing e la soddisfazione nella relazione di coppia

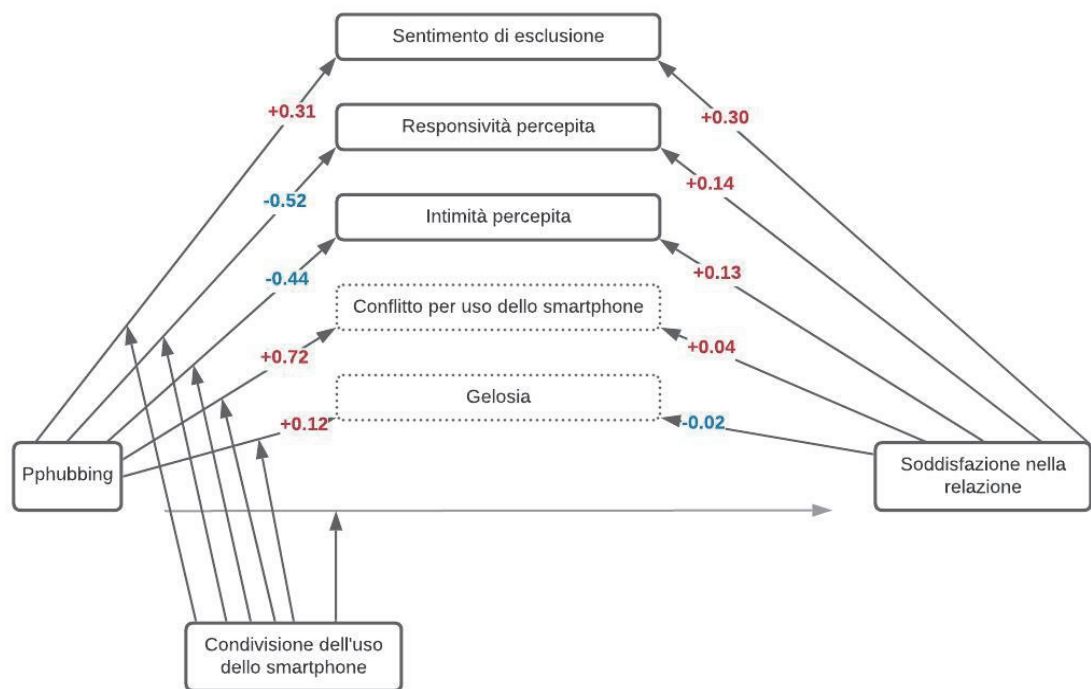


Figura 2. *Modello concettuale dello studio*

Nota. Adattato dalla fonte Beukeboom & Pollmann, 2021, *Partner Phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship*. Computers in Human Behavior, 106932

In linea con queste ricerche, come già accennato, si possono constatare anche gli effetti negativi del partner phubbing sulla qualità della conversazione e sull'empatia percepita nella relazione (Gonzales & Wu, 2016; Misra et al., 2016; Przybylski & Weinstein, 2013).

2.2 Le conseguenze dell'attaccamento nella percezione del partner phubbing

La teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969) che abbiamo già trattato nel primo capitolo, permette di spiegare le disposizioni e le propensioni degli individui, che poi interferiscono con lo sviluppo delle loro relazioni (Weisskirch & Delevi, 2013). La teoria sostiene che le esperienze interpersonali uniche che gli individui vivono durante la prima infanzia modellano le loro percezioni e le loro aspettative sulle relazioni, così come i loro comportamenti (Ainsworth et al., 1978; Drouin & Landgraff, 2012; Morey et al., 2013).

Gli individui con un attaccamento più sicuro, meno ansioso, sono più interdipendenti, sono più a loro agio a dipendere dagli altri (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer, 1997).

Il partner phubbing si rivela molto nocivo per coloro che invece hanno un attaccamento ansioso ad alto livello, che li conduce a cercare approvazione dagli altri, a sperimentare maggiori livelli

di conflitto e minori livelli di soddisfazione nelle relazioni. Solitamente lo stile di attaccamento ansioso è correlato ad una scarsa autostima (Wang et al., 2019). Gli “insicuri” tendono a prediligere i messaggi di testo nel contattare il proprio partner, rispetto alle chiamate (Jin & Pena, 2010), e spesso preferiscono la comunicazione virtuale rispetto a quella fisica (Luo, 2014).

Gli individui con attaccamento sicuro, al contrario, non richiedono approvazione esterna (Bartholomew & Horowitz, 1991), e sperimentano meno conflitto e più soddisfazione nella relazione.

Gli individui con attaccamento ansioso possono praticare il partner phubbing a loro volta, con l’obiettivo di staccarsi, anziché affrontare la questione in modo esplicito e diretto. Il tipo di attaccamento ansioso risulta più frequente negli utili anni e si prevede che continui ad aumentare (Bowlby, 1980, Holmes, 1993), dunque gli effetti negativi del partner phubbing si prevede cresceranno in modo importante con il tempo.

Bröning e Wartberg (2021) hanno compiuto uno studio su un campione tedesco di 163 coppie a lungo termine eterosessuali. Si è evidenziato che il partner phubbing percepito dagli uomini era associato alla loro soddisfazione nella relazione di coppia; tuttavia, non si è potuto constatare lo stesso per le donne. Queste correlazioni che prendono in considerazione il sesso degli individui non sono mai state identificate in precedenza poiché mancavano i dati ottenuti da un approccio diadico.

Dal momento che ora stiamo ponendo l’attenzione sulle coppie di lunga durata, possiamo escludere alcuni aspetti che precedentemente abbiamo preso in larga considerazione, riflettendo sul fatto che le coppie che presentano differenze inconciliabili e con bassa soddisfazione nella relazione possono essersi separate, e naturalmente non sono parte della nostra selezione con una durata media di relazione di ventidue anni.

Gli orientamenti dell’attaccamento dei membri della coppia all’inizio di una relazione romantica sono indipendenti, ma diventano interdipendenti nelle relazioni a lungo termine poiché modellati nel tempo dalle interazioni con il partner romantico (Grossmann & Waters, 2006). Infatti, le variabili dell’interazione coniugale come la comunicazione positiva, la risoluzione dei conflitti e il coping diadico lavorano assieme per creare e mantenere percezioni di qualità nella relazione (Karney & Bradbury, 1995; Schmitt et al., 2007).

Nel contesto delle relazioni a lungo termine, i sentimenti di amicizia acquisiscono un certo valore, mentre l’importanza dell’attrazione romantica subisce un declino (Grover & Helliwell, 2019). Potrebbe il partner phubbing, per queste ragioni, avere un minor impatto nelle relazioni di coppia a lungo termine?

Lo stile di attaccamento è in grado di influire sulla percezione del partner phubbing di una persona più di quanto non faccia qualsiasi sua caratteristica personale. Pertanto, si esaminano gli effetti interni ed esterni all'individuo dell'attaccamento insicuro (ansioso ed evitante) sulla sua percezione del partner phubbing (Bröning & Wartberg, 2021). Hanno rilevato (Cooper et al., 2018) che l'attaccamento ansioso delle donne è più influente di quello degli uomini, in quanto associato ad una forte incostanza nella qualità della relazione percepita dalla coppia. Alcuni studi sulla coppia e i social media mostrano che le donne con uno stile di attaccamento ansioso hanno riportato maggiori livelli di gelosia (Knobloch et al., 2001) e hanno trascorso più tempo a controllare il profilo Facebook del partner nei giorni in cui questa emozione si manifestava in modo più intenso (Utz & Beukeboom, 2011). Ciò porterebbe a concludere che le donne sono più inclini ai comportamenti di monitoraggio verso la coppia, e quindi più sensibili nel percepire il partner phubbing.

Le donne, più facilmente degli uomini, sono portate ad iniziare un conflitto a causa del partner phubbing percepito, mentre l'attaccamento ansioso negli uomini si manifesta in diverse altre aree, probabilmente perché essi non interpretano l'uso dello smartphone della propria partner come un comportamento trascurante, ma come un comportamento socialmente neutro (Bröning & Wartberg, 2021). Le donne tendono erroneamente ad interpretare l'uso del telefono del partner come una strategia di distanziamento nei loro confronti (Kardag et al., 2016). Luo (2014) ha concluso che, mentre gli individui ansiosi utilizzano la messaggistica come un modo di tenere vicino il partner, gli individui evitanti potrebbero farne uso per comunicare in modo meno intimo. Gli individui evitanti potrebbero percepire meno il partner phubbing dal momento che sono meno sensibili ad esso. Ricordiamo che l'evitamento è associato ad una minore apertura emotiva verso le altre persone e verso la relazione (Mikulincer & Shaver, 2012), quindi gli individui evitanti potrebbero semplicemente non riportare il fatto di essere infastiditi.

Tuttavia, negli uomini l'evitamento è associato ad un'alta percezione del partner phubbing, mentre questo non si verificava nel caso nelle donne. Si potrebbe ipotizzare che gli uomini evitanti siano più sensibili al partner phubbing perché in possesso di meno alternative sociali che li possano distrarre, mentre le donne evitanti, che generalmente hanno più contatti sociali, tendono più spontaneamente ad usare a loro volta il telefono.

Un'altra spiegazione potrebbe essere che in questo campione di coppie tedesche di età media (in cui la parità dei sessi nel lavoro non è di certo ancora raggiunta) sia più facile per le donne associare il partner phubbing dell'uomo al suo impegno nel lavoro, giustificandolo. Forse queste scoperte sono semplicemente falsate da campione di maschi poco rappresentativo della popolazione.

Gli uomini con partner altamente evitanti non riportavano alti livelli di partner phubbing, mentre le donne con partner altamente evitanti lo facevano. Questo effetto potrebbe essere attribuito alle differenze di genere nei processi di attaccamento. Molte di queste differenze sono state notate anche in altri studi, come differenze fisiologiche nei comportamenti e nelle risposte fisiche allo stress; oppure sono state osservate anche differenze cognitive: il sesso può agire da moderatore per le percezioni di coppia. Il sesso tende ad influenzare anche le auto-valutazioni relative alle emozioni (Brackett et al., 2006). Sono state notate inoltre differenze nel processare le informazioni: le persone con un attaccamento ansioso hanno mostrato un più rapido rilevamento delle minacce, mentre le persone con un attaccamento evitante hanno mostrato più una reazione attacco-fuga di fronte al pericolo (Ein-Dor & Tal, 2012). Queste ultime differenze potrebbero presentare sfumature di genere, anche se sono necessarie più ricerche nell'ambito della diade. Le norme di genere potrebbero influenzare come l'orientamento all'attaccamento agisce in uomini e donne.

2.3 Quali tratti di personalità sono predisposti al phubbing?

Gli antecedenti del partner phubbing sono associati a caratteristiche individuali del phubber, come l'estroversione, il nevroticismo e bassa trasparenza (Kavčič et al., 2019; T'ng et al., 2018). Uno studio qualitativo (Klein, 2014) rivela che il partner phubbing è più comune in determinati casi: quando il possessore dello smartphone riceve dei messaggi che gli danno la possibilità di controllare il resto delle notifiche, quando il phubber ha l'abitudine di controllare il proprio smartphone frequentemente, quando è vittima della Fomo, quando ha un elevato bisogno di comunicare e promuovere sé stesso tramite i social media, quando si annoia.

Ora ci chiediamo: cos'è che spiega la variabilità individuale nelle predisposizioni al phubbing? Quali possono essere le cause dell'implacabile curiosità che genera il fenomeno della Fomo o del phubbing nelle sue numerose accezioni?

La personalità, grazie alle sue proprietà strutturali, è un fattore adeguato a trovare una risposta a questi quesiti. La personalità è costituita dai comportamenti e dagli atteggiamenti che si verificano con costanza e che sono radicati nel tempo (Eisenberg et al., 2009). La struttura di personalità di un individuo è complicata da delineare. Tuttavia, alcuni studiosi (McCrae & Costa, 1997), tramite il modello di personalità Big Five, hanno trovato un criterio per misurarla. Sono state postulate cinque grandi dimensioni di personalità, ciascuna composta da due polarità opposte: estroversione-introversione, gradevolezza-sgradevolezza, coscienziosità-negligenza, nevroticismo-stabilità emotiva, apertura mentale-chiusura mentale (Lewis Goldberg, 1993).

L'estroversione è la tendenza di un individuo a creare relazioni sociali e ad essere energico ed ambizioso (McCrae & Costa, 2003). La gradevolezza implica il voler circondarsi di persone affidabili e di buon carattere, per poter costruire relazioni positive con esse (Costa et al., 1991). La coscienziosità è un tratto che descrive individui in possesso di abilità di controllo degli impulsi e in grado di adottare uno stile di lavoro risolutivo, sistematico e con una buona abilità di pianificazione (McCrae & Costa, 2008). Il nevroticismo descrive individui con la mente consumata da emozioni negative e una personalità fragile (Costa, McCrae, & Kay, 1995). Infine, l'ultimo tratto è l'apertura mentale, che delinea una personalità che ricerca la libertà e l'autonomia, interessata a scoprire e a vivere nuove esperienze (McCrae & Costa, 1987).

Diverse personalità determinano reazioni differenti alle stesse condizioni. Alcuni individui sono più predisposti al phubbing rispetto ad altri. Si sono esaminati le correlazioni tra i diversi tratti di personalità e il comportamento generato dal phubbing. Ciò che ne è risultato ha illuminato la ricerca riguardo le possibili cause del phubbing e le modalità di intervento da adottare.

Il nevroticismo è stato individuato come una probabile causa indiretta del phubbing (Balta et al., 2018). Un altro studio (T'ng et al., 2018) ha rilevato che mentre il tratto del nevroticismo è positivamente correlato con il phubbing, l'apertura mentale è negativamente correlata con esso. È evidente che le caratteristiche individuali di un individuo possono fungere da fattori di rischio o di protezione verso la pratica del phubbing. È emersa la necessità di condurre degli studi sui background culturali delle persone e sulle diverse concezioni che esse sviluppino riguardo l'utilizzo degli apparecchi tecnologici.

Una ricerca compiuta nel 2018 (Lee et al.) ha evidenziato che il nevroticismo e la coscienziosità, essendo di natura opposta, danno luogo a relazioni differenti tra personalità e uso dei social media nel contesto della comunicazione faccia a faccia.

Gli individui coscienziosi, possedendo un senso di responsabilità verso la relazione, stabiliscono legami costruttivi e basati sul rispetto (Rose-Krasnor & Denham, 2009). Ci si aspetta dunque che il rischio di mettere in pratica il phubbing sia minimo, dal momento che questo implicherebbe il verificarsi di comportamenti e atteggiamenti apparentemente lontani dalla natura del coscienzioso.

Hawi e Samaha (2018) affermano che la coscienziosità predice un uso problematico di internet e dei social media. Przepiorka et al. (2018) affermano lo stesso riguardo la gradevolezza e la stravaganza. Al contrario, però, Kircaburun e Griffiths (2018) rilevano una correlazione negativa tra uso problematico di Instagram e i tratti di gradevolezza e coscienziosità.

Il nevrotico, invece, è tendenzialmente un individuo isolato, privo di legami sociali stabili, e non difficilmente si avvale della tecnologia per colmare questa mancanza; risulta dunque chiara la sua predisposizione al phubbing.

Il nevroticismo comporta una fatica a controllare i propri impulsi (John & Srivastava, 1999) e le proprie emozioni; diversamente, la coscienziosità implica l'autodisciplina e il controllo. Un coscienzioso riesce a posporre la soddisfazione dei propri desideri (Sleem & El-Sayed, 2011) e può padroneggiare la gestione del proprio tempo (Živčić-Bećirević et al., 2017); il nevrotico invece è vittima del suo desiderio. Risulta chiaro che il phubbing ha un legame con il controllo degli impulsi; dunque, chi li sa dominare ha meno probabilità di essere "affetto da phubbing". I nevrotici, come già sappiamo, sono predisposti ai sintomi depressivi e all'isolamento sociale. Sappiamo anche che il phubbing è correlato positivamente alla depressione (Davey et al., 2017; Wang et al., 2017) e all'isolamento (David & Roberts, 2017), in quanto rappresenterebbe un tentativo di arginare questi sintomi, sentendosi parte di un contesto sociale, seppur virtuale. La proprietà transitiva ci conduce a chiudere il cerchio ammettendo il legame logico tra nevroticismo e phubbing.

La ricerca ha inoltre reso evidente che l'autostima sia dei nevrotici sia di coloro che praticano il phubbing (Błachnio & Przepiorka, 2018) risulta scarsa. Per meglio specificare, la bassa autostima tipica del nevrotico lo conduce a praticare il phubbing dal momento che l'uso dei social media o di piattaforme di gioco online può soddisfare il bisogno di autostima.

L'apertura mentale, invece, che implica creatività e curiosità, potrebbe condurre verso l'utilizzo dei social media nella misura in cui, attraverso queste piattaforme, un individuo vi trovasse un modo per esprimere sé stesso, attraverso la pubblicazione di foto o video, o la condivisione di contenuti particolari. Questo è il motivo per cui questi soggetti potrebbero sviluppare un uso problematico dello smartphone, e di conseguenza rischiare di praticare il phubbing. Allo stesso tempo, tuttavia, l'apertura mentale potrebbe essere correlata anche negativamente con il phubbing, qualora il tempo speso con lo smartphone venga ritenuto un ostacolo alla propria indipendenza e creatività: dipenderà dalla percezione soggettiva dell'individuo.

Per quanto concerne gli individui estroversi, essi dovrebbero, per loro natura, sostenere la comunicazione faccia a faccia piuttosto che quella virtuale (Siegling et al., 2015), tuttavia potrebbero mettere alla prova le loro abilità comunicative e di influenza sugli altri anche attraverso il mondo virtuale. Per questo il tratto di personalità dell'estroversione potrebbe correlare positivamente con il phubbing.

Finora abbiamo solo ragionevolmente avanzato delle ipotesi.

Uno studio (Erzen et al., 2021) svela come non emergano effettivamente particolari relazioni tra phubbing e apertura mentale, estroversione e gradevolezza. La coscienziosità e il nevroticismo, invece, si confermano in diretta relazione con il phubbing.

Rimangono ancora molti quesiti irrisolti riguardo la relazione tra personalità e phubbing.

3 COME INTERVENIRE

In quest'ultimo capitolo saranno descritti alcuni esempi di interventi che concretizzano l'idea di arginare il fenomeno del phubbing.

Uno studio (Sulaiman & al., 2019) riporta che la Nurul Firdaus Boarding School, un centro riabilitativo islamico che ha sede in Indonesia, categorizza il fenomeno del phubbing, analogamente alla dipendenza da sostanze, come un comportamento deviante, sintomatico di un disagio psicologico e sociale che è necessario trattare attraverso una seria riabilitazione.

Questo studio tratta il fenomeno del phubbing come una dipendenza: è ritenuto infatti che i comportamenti osservabili siano gli stessi che si possono riscontrare in un individuo dipendente da sostanze.

Il processo riabilitativo prevede l'applicazione di un approccio dialogico individuale, attraverso il quale si intende coinvolgere le persone più vicine al paziente, quelle a cui egli è più legato e che conoscono gli eventi più emblematici della sua vita: è essenziale una conoscenza profonda del paziente e del suo disagio per dare inizio al processo di guarigione.

Si rivela importante innanzitutto identificare i tratti di personalità del paziente, la sua storia familiare, il gruppo di amici, le cause e le motivazioni individuali che lo inducono a praticare il phubbing, e infine l'obiettivo di guarigione che il paziente vorrebbe raggiungere. I consulenti di riabilitazione si concentreranno sull'utilizzo di una comunicazione persuasiva e terapeutica nei confronti dei pazienti. La comunicazione persuasiva è un'arte, ed è caratterizzata da una forte valenza curativa se utilizzata per scopi benefici: essa consiste nella capacità di influenzare pensieri, attitudini, percezioni, motivazioni, atteggiamenti e comportamenti degli individui (DeVito, 2016). Una comunicazione persuasiva è in grado di creare dei rapporti di alleanza terapeutica tra i consulenti e i pazienti, creando rispetto, fiducia e apertura reciproci (Kulikowski, 2013), e può modificare le mentalità dei pazienti, promuovendo stili di vita migliori, guidati da principi fondamentali quali il rispetto, la sincerità, l'empatia, la fiducia e la pazienza (Prasanti, 2017). La comunicazione terapeutica giova anche allo spirito, e guida il paziente nell'interazione non verbale durante la preghiera, per far rinascere la consapevolezza e la calma interiore (Muliawan, 2017), e favorendo una profonda e migliore comprensione del disagio.

La seconda parte del processo curativo consiste nel comunicare persuasivamente con le persone più vicine al paziente, e nel prendersi cura anche di loro. Inoltre, i consulenti valutano il paziente per determinare il tipo di metodo riabilitativo più adatto a lui.

Nurul Firdaus utilizza la terapia dell'ipnosi spirituale (SHOT) che unisce approcci spirituali, ipnoterapici e psicologici in modo olistico per costruire o aumentare la motivazione a

disintossicarsi dallo smartphone e in particolare dai social media, i protagonisti dello scenario del phubbing. Bakri e Barmawi (2017) affermano che la psicoterapia aiuta i pazienti a sviluppare autocoscienza della realtà che deve essere affrontata, e a tradurre i propri sintomi in significati, mediante la condivisione di esperienze e sentimenti.

A causa della dipendenza dai social media, l'accesso a internet può indurre le persone a dimenticare la realtà, a perdere il senso del tempo, e a mancare di svolgere attività quotidiane come studiare, andare a scuola, lavorare, interagire direttamente nel mondo reale. Questo accade perché le persone si perdono nel cyberspazio o nel mondo virtuale per giocare online, guardare YouTube, chattare, e molto altro ancora. La rete permette un accesso facile e flessibile ad internet, producendo effetti negativi sugli individui, sempre più restii alle interazioni fisiche e sempre più predisposti alla dipendenza, alla poca socialità, all'incomprensione reciproca, alla criminalità e all'ignoranza. Alcuni ricercatori (Anstadt et al., 2013) hanno affermato che lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione dovrebbe poter essere utilizzato per lo svolgimento di attività giovevoli come lo sviluppo della conoscenza, la ricerca di informazioni e referenze, il diventare medium per la formazione a distanza, lo sviluppo di reti sociali e servizi pubblici.

Per assistere i pazienti nella fase post-riabilitativa, il centro può fornire assistenza telefonica e interagire con le persone più vicine, incaricate di monitorare i pazienti a casa e la loro attività nell'ambiente, per evitare che ricadano nel loro disagio. In questa fase diventa molto importante determinare il recupero del paziente. I pazienti che sono appena tornati dalla riabilitazione sono ancora vulnerabili e potenzialmente dipendenti; quindi, necessitano di affiancamento e di poter interagire in un clima armonioso, familiare e accogliente. Inoltre, dovrebbe essere fornita la possibilità di svolgere attività alternative all'utilizzo dello smartphone, ad esempio attività commerciali: agricoltura, piantagioni, pesca, apertura di bar e ristoranti o partecipazione alle attività sportive, oppure hobby come la pittura, la musica o il cinema. Il paziente non dovrebbe mai ritrovarsi solo o in cattiva compagnia.

Nel caso delle giovani generazioni (Muhtar, 2014), gli antecedenti del phubbing possono essere: curiosità, relazioni tossiche, influenza negativa degli amici o desiderio di riconoscimento da parte di questi, fuga da problemi personali e familiari o ambientali, frustrazione, depressione, accesso facile e gratuito ai social media, la mancanza di attenzione familiare e il debole controllo sociale.

Nelle scuole dovrebbe essere riservato uno spazio all'interazione attiva e produttiva, che stimola la partecipazione ad attività spirituali, attività sociali e attività commerciali. Il phubbing, soprattutto nel caso dei giovani, rappresenta una minaccia per la qualità delle risorse umane che

contribuisce al progresso collettivo della società. È possibile combattere il phubbing attraverso una rieducazione economica e sociale alla responsabilizzazione, e in secondo luogo attraverso dei programmi di assistenza in grado di favorire il recupero della motivazione e della produttività.

3.1 Prospettive future

Avere una visione chiara riguardo a quali siano gli antecedenti del phubbing si rivelerebbe molto utile per tutte le piattaforme e i servizi online raggiungibili tramite dispositivi mobili (Guazzini et al., 2019). Una consapevolezza collettiva sempre maggiore degli antecedenti del phubbing può essere sfruttata per adottare un approccio di prevenzione primaria. I futuri servizi online potrebbero mirare ad evitare l'emergere di problematiche psicologiche come quelle rappresentate dal fenomeno del phubbing, e promuovere il benessere tra gli utenti di internet. Conoscere il fenomeno del phubbing nella sua complessità significa poter valutare i rischi generati dai servizi presenti nell'internet (Pielot et al., 2014). Grazie agli ultimi progressi tecnologici che permettono di analizzare enormi quantità di dati eterogenei (Persico et al., 2018), si potrebbero fornire alcuni spunti utili per classificare gli utenti in base al loro comportamento di phubbing (Amato et al., 2018).

Come abbiamo già appurato, il phubbing sembra essere correlato con numerosi fattori. In particolare, il presente studio (Guazzini et al., 2019), in linea con la letteratura precedente, evidenzia importanti correlazioni positive tra phubbing e un uso problematico di internet e dei social media, ma anche tra phubbing e determinanti psicologici e psicosociali di comportamenti compulsivi come l'ansia sociale. Inoltre, possedere un senso di comunità virtuale sembra costituisca un fattore protettivo, in quanto correla negativamente con la componente ossessiva dell'utilizzo dello smartphone.

3.2 La tecnologia contro la tecnologia

È stata elaborata una tesi magistrale (Coehoorn, 2014) che ha presentato un disegno di intervento che mira a ridefinire l'utilizzo dello smartphone con lo scopo di fornire un supporto quotidiano agli utenti, e di promuovere il loro benessere mentale.

Nella tesi di Coehoorn si parla di un fenomeno sociale chiamato "sindrome delle grandi aspirazioni" che sembra influenzare il benessere sociale odierno, il quale descrive la tendenza di sempre più persone ad aspirare al massimo per loro stessi in molti aspetti della loro vita, tanto da non riuscire a soddisfare tutte le loro aspettative, rimanendo spesso inappagati. Per trovare un equilibrio tra aspettative e realtà, le persone sono spinte a costruire delle solide competenze

generali. Una comune convinzione, della quale abbiamo già discusso nel primo capitolo, è quella di non dover perdersi nulla, ed è dettata dalla paura di essere tagliati fuori, di rimanere indietro rispetto all'incessante scorrere degli eventi (Fomo). Questa convinzione si riflette sui comportamenti, per cui si manifesta l'urgenza di controllare compulsivamente il proprio smartphone, la prima fonte di informazione, e quando questo si verifica in un contesto sociale, si parla di *phubbing*.

L'obiettivo di questo progetto è quello di consentire alle persone di mettere in discussione la loro convinzione di "essere tagliati fuori", stimolando una riflessione sull'assurdità dell'atto di controllare costantemente il telefono.

L'intervento proposto da Coehoorn utilizza i "cercatori di attenzione", dei dispositivi che richiamano l'attenzione delle persone quando queste vengono distratte dal loro telefono cellulare in contesti sociali. Questi dispositivi rilevatori possono essere posizionati su un tavolo e nascosti sotto qualsiasi prodotto esistente: ogni volta che qualcuno inizia a praticare il *phubbing*, il dispositivo inizia improvvisamente a muoversi. In questo modo, le persone riuscirebbero a vivere l'esitazione che è naturalmente assente quando un gesto è compiuto in modo automatico, e riuscirebbero a riflettere sull'effettiva esistenza di una buona ragione per prendere in mano lo smartphone in quel preciso momento.

Il feedback fornito da questi oggetti è neutrale, non disapprova il comportamento in sé, non stimola l'individuo a non usare il telefono senza bloccarne le funzionalità, permettendo all'individuo di elaborare l'irragionevolezza del proprio gesto, catturando soltanto la sua attenzione in modo giocoso.

Si conferma che gli smartphone vengono spesso utilizzati in modo non cosciente; pertanto, è necessario creare consapevolezza del comportamento, come abbiamo già affermato nel primo capitolo.

L'intervento dei "cercatori di attenzione", tuttavia, non è scontato che si riveli efficace. La natura e la funzione dello stimolo distraente può variare, e la sua efficacia dipende dalla personalità del singolo individuo: alcuni riferiscono di preferire uno stimolo non giudicante e rilassante, altri ne preferiscono uno più invasivo e restrittivo, altri ancora ne preferiscono uno più giocoso.

Il tentativo di catturare l'attenzione dei *phubbers* potrebbe anche rivelarsi fallimentare, dal momento che la concentrazione spesso intensa che mantiene il loro sguardo fisso sullo smartphone può rendere un individuo immune agli stimoli esterni.

Nel 2014, alcuni studiosi (Pielot et al.) hanno affermato che sarebbe risultato vantaggioso poter modificare le impostazioni del proprio smartphone per ridurre la pervasività delle notifiche. Oggi possiamo farlo.

È verosimile che un'applicazione presente nel telefono possa essere d'aiuto ad allontanarsi dal telefono stesso? La risposta è affermativa, nonostante paia una contraddizione. Si sta registrando un forte aumento a livello mondiale di programmi che, grazie ad un timer o altri escamotage, silenziano le notifiche per permettere di sfuggire alle distrazioni. Ogni programma propone delle soluzioni peculiari per la gestione delle notifiche e del proprio tempo. Spesso, nel momento immediatamente successivo all'installazione dell'applicazione viene richiesto all'utente di esplicitare, attraverso la compilazione di un questionario, la motivazione che lo spinge a volerla utilizzare.

CONCLUSIONI

Il phubbing è un fenomeno del tutto attuale, figlio della nostra epoca. Con il presente elaborato si intende renderne nota l'origine, mettendone in luce gli aspetti più spinosi. Ogni sua sfaccettatura è uno specchio attraverso il quale ognuno può riconoscere il proprio riflesso.

Trattando questo fenomeno, non si intende aspirare all'arresto dello sviluppo tecnologico, bensì all'acquisizione di una giusta consapevolezza di sé stessi in relazione alle proprie interazioni quotidiane con lo smartphone, o qualsiasi altro dispositivo mobile.

Diventa interessante studiare gruppi di individui sempre più ampi per indagare le strategie attraverso le quali essi tentano spontaneamente di recuperare uno stato di equilibrio, con l'obiettivo di moderare l'uso del proprio smartphone.

Essendo il phubbing un fenomeno relativamente recente, i risultati ottenuti dagli studi condotti in merito possono non essere del tutto generalizzabili, in quanto i campioni di individui scelti possono rivelarsi poco rappresentativi dell'intera popolazione; tuttavia, si sono poste le basi per proseguire la ricerca su questo tema.

L'essere a conoscenza del fatto che in diverse parti del mondo il phubbing può essere trattato come una vera e propria dipendenza in termini riabilitativi, fa riflettere su quanto la cultura di un popolo possa influire sulle modalità di utilizzo dello smartphone. Teniamo presente che ogni cultura è indissolubilmente legata ad una società, la quale possiede delle norme specifiche che influenzano gli stili di vita della popolazione. Un valido spunto per la ricerca futura può essere quello di studiare il phubbing tenendo conto dei diversi contesti culturali.

BIBLIOGRAFIA

Aagaard, J., (2019). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI & SOCIETY* (2020), 35, 237–244.

Bandura, A., (2000). Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 76-78.

Beukeboom, C. J., Pollmann, M., (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computer in human behavior*, 124, 106932.

Bröning, S., Wartberg, L., (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computer in human behavior*, 126, 106996.

Cabalquinto, E. C. B., (2021). Telecocooning in the age of (im)mobility. *Communication Culture & Critique*, 1753-9129.

Chotpitayasunondh, V., (2018). An investigation of the antecedents and consequences of “phubbing”: how being snubbed in favour of a mobile phone permeates and affects social life. [Tesi di dottorato]. University of Kent.

Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. M., (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.

Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. M., (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48, 304–316.

Coehoorn, M., (2014). Phubbing? An absurd design intervention for redefining smart-phone usage [Tesi di bachelor]. Delft University of Technology.

Ergün, N., Göksu, İ., Sakiz, H., (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Mental & Physical Health*, 123, 1578-1613.

Erzen, E., Odaci, H., Yeniçeri I., (2019). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*, 39, 56-59.

Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., Delgado, S. C., (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7, 07037.

Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., Meringolo, P., (2019). An Explorative Model to Assess Individuals' Phubbing Risk. *Future internet*, 11, 21.

Mhora, G., (2020). Use of smartphones by romantic partners to maintain their relationships [Tesi di master]. University of Cape Town.

Roberts, J. A., David, M. E., (2015). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computer in human behavior*, 54, 134-141.

Sulaiman, A. I., Noegroho, A., Weningsih S., Weningsih S., (2019). The Holistic Rehabilitation Model for Drug Addicts, Phubbing and Conduct Disorder in Boarding Schools. *Humanities and Social Science Research*, 2, 2576-3032.

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Mäntymäki, M., (2021). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting & Social Change*, 174, 121149.

Wang, C., Lee, M. K. O., (2020). Why We Cannot Resist Our Smartphones: Investigating Compulsive Use of Mobile SNS from a Stimulus-Response-Reinforcement Perspective. *Journal of the Association for Information Systems*, 21(1), 175-200.

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L., (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17.

Wang, X., Zhao, F., Lei L., (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, 40, 3365-3375.

SITOGRAFIA

Mussi C., *Le 10 migliori app per “disintossicarsi” dallo smartphone.*

<https://www.corriere.it/tecnologia/app-software/cards/10-migliori-app-disintossicarsi-smartphone/siempo.shtml> [23 maggio 2018]