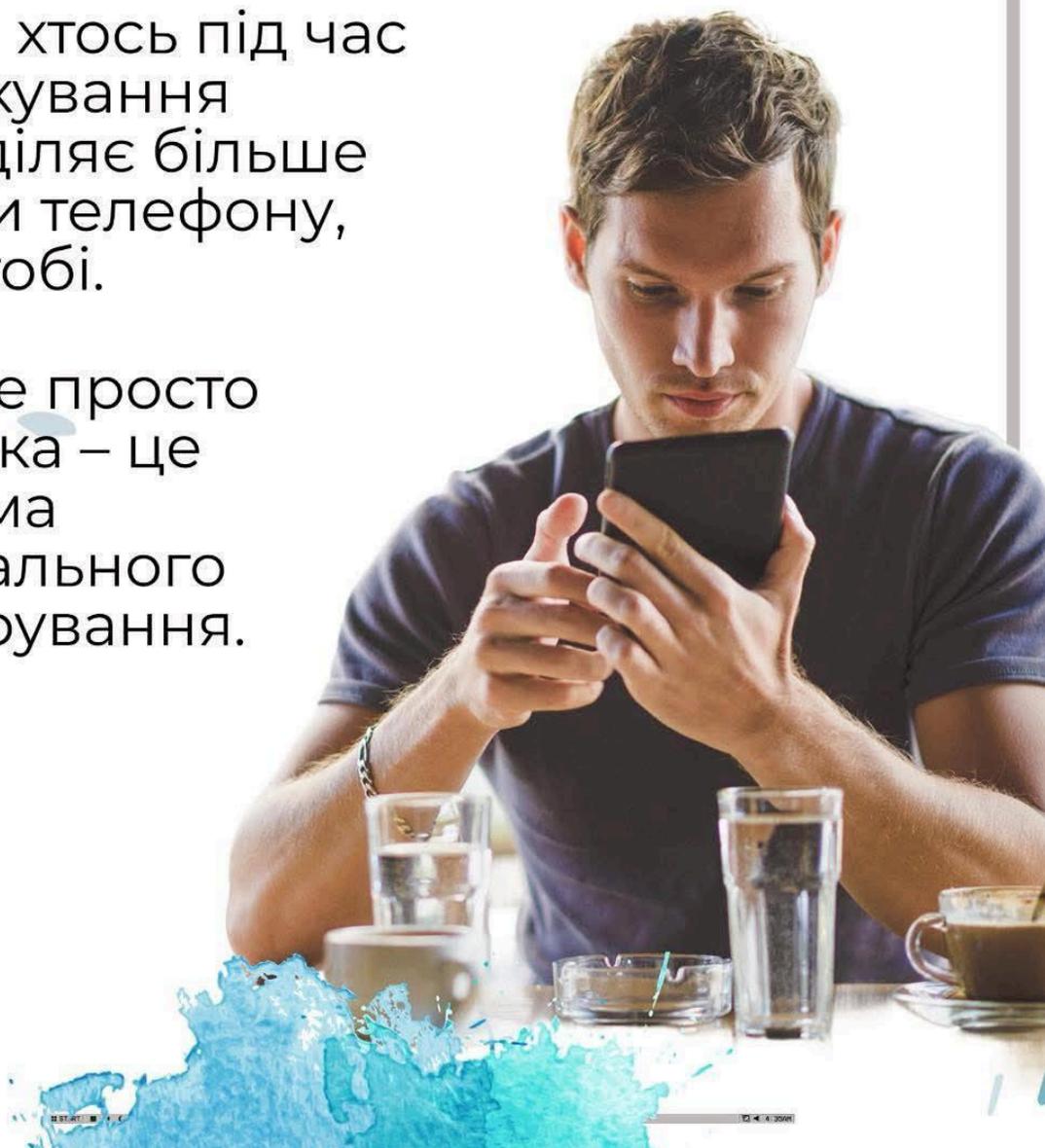


ЩО ТАКЕ ФАББІНГ?

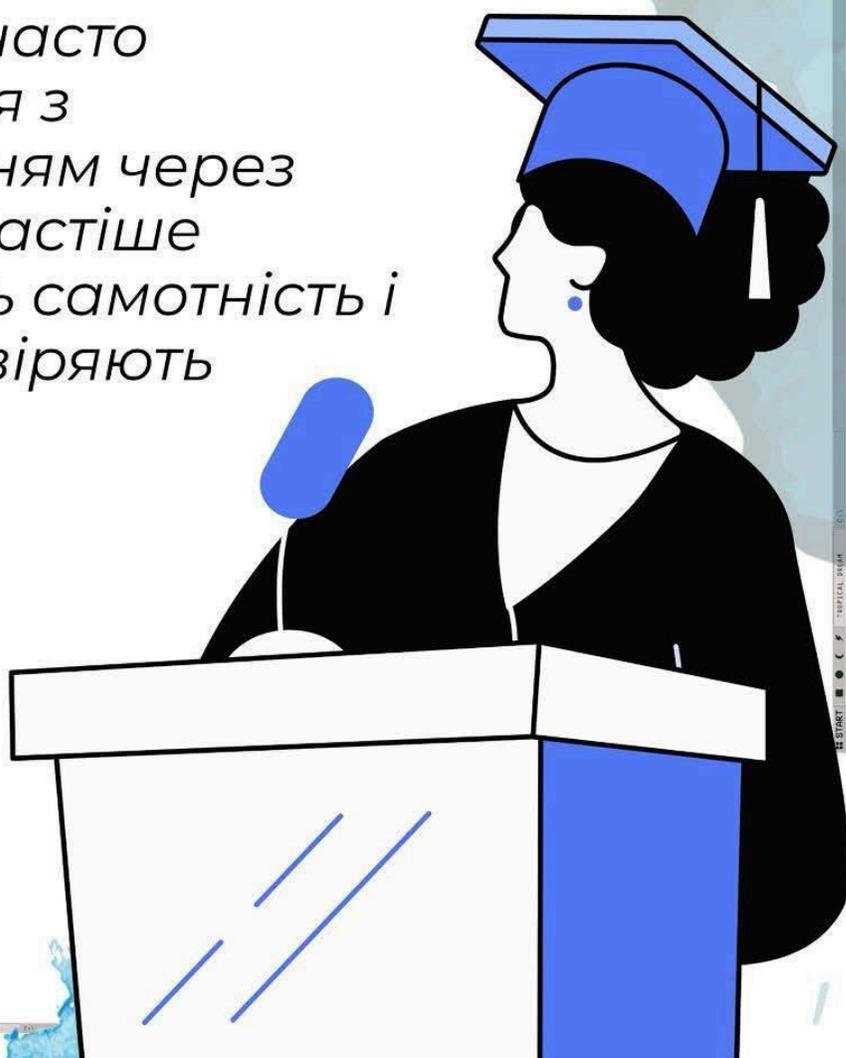
(GRA)

коли хтось під час спілкування приділяє більше уваги телефону, ніж тобі.

Це не просто звичка – це форма соціального ігнорування.



Психологи з
Університету Бейлора
виявили, що фаббінг
прямо пов'язаний із
нижчим рівнем
задоволеності
стосунками.
Люди, які часто
стикаються з
ігноруванням через
телефон, частіше
відчувають самотність і
менше довіряють
партнеру.



ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ?

- *Втрата уваги знижує якість спілкування*
 - *Активується стресова реакція через відчуття ігнорування*
 - *Може поступово підривати довіру у стосунках*



Як фаббінг впливає на стосунки?

- Зменшує відчуття близькості та підтримки
- Підвищує рівень тривожності у партнера
- Формує відчуття недооціненості та неприйняття



ЯКЩО ПОМІЧАЄТЕ ФАББІНГ У СТОСУНКАХ:

1. Поговори про свої відчуття без звинувачень
2. Домовтесь про «безтелефонні» зони чи часи
3. Практикуйте усвідомлену присутність під час розмов

© 2018 GRA. Всі права захищено. Фото: P. S. / Shutterstock.com

Фаббінг впливає на якість присутності

Коли ми обираємо
дивитися в очі, а не в
екран — ми повертаємо
близькість, довіру й
теплоту, якої так бракує у
світі постійних сповіщень

(GRA)

