**Maleducazione da smartphone: che cos’è il phubbing**

Ignorare i propri amici per prestare attenzione al telefonino è diventata una pratica sociale diffusa: una ricerca l’ha analizzata e nominata, collegandola anche alla pandemia

20/08/2021 Onsalus

Gli smartphone, lo sappiamo, [sono necessari.](https://www.quotidiano.net/cronaca/schiavi-o-drogati-di-smartphone-cosi-si-mangiano-le-nostre-vite-1.6690675) Ma il loro utilizzo ha delle conseguenze evidenti sul nostro comportamento. Uno di questi è **una forma di maleducazione tutta nuova**, che è stata studiata da un team della University of Georgia e individuata come **phone snubbing, o phubbing**. Si tratta dell’atto di ignorare i propri amici per prestare attenzione al telefonino.

Succede tutti i giorni, al punto da considerarlo una **pratica “normale”,** ma snobbare i propri amici per controllare le reazioni ai post sui social network può avere **gravi ripercussioni sulle relazioni.**Lo studio americano ha analizzato il fenomeno riscontrando associazioni fra depressione e ansia sociale in relazione all’aumento del phubbing: l’ipotesi è che **le persone depresse tendano a snobbare i loro amici** più frequentemente rispetto alle altre, e che le persone socialmente ansiose **preferiscano le interazioni sociali online rispetto alla comunicazione faccia a faccia.** Anche le persone che soffrono di nevrosi sono sensibili a comportamenti come il phubbing.

Juhyung Sun, autrice principale della ricerca, spiega che “Alcune persone che hanno un’elevata ansia sociale o depressione hanno maggiori probabilità di essere dipendenti dal proprio smartphone”. E avverte che l’accettazione sociale di queste forme di snobismo rispetto alle relazioni umane, **rivela alcune cose importanti su come la tecnologia interrompa le interazioni sociali** e quanto velocemente vengano accettati questi nuovi fenomeni comportamentali.

**Notifiche e dipendenza da smartphone**

La dipendenza da smartphone e **l’abitudine di leggere costantemente le notifiche** sono alla base di questo fenomeno. Un esempio classico: una tavolata al bar o al ristorante in cui le persone sono concentrate sui cellulari invece che dedicarsi alla conversazione diretta.
“Le persone sono molto sensibili alle loro notifiche. Ad ogni ronzio o suono, guardiamo consapevolmente o inconsciamente i nostri telefoni”, spiega la Sun.
Lo studio mette in luce anche un altro aspetto: **gli individui considerati gradevoli in società hanno meno propensione al phubbing** in presenza dei loro amici e tendono a mostrare comportamenti cooperativi, educati e amichevoli nelle loro relazioni interpersonali: “Hanno un’alta tendenza a mantenere l’armonia sociale evitando discussioni che possono rovinare le loro relazioni. E nelle conversazioni faccia a faccia, considerano il comportamento del phubbing scortese”.

**Pandemia e phubbing**

Secondo i ricercatori, il phubbing è più probabile in presenza di tre o più persone, una dinamica che **può influenzare anche i rapporti negli ambienti di lavoro.** Pur senza consapevolezza: “È ironico che mentre così tante persone credono che il comportamento di phubbing sia maleducato, lo fanno ancora”.
Lo [studio](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0144929X.2021.1943711) rileva che il phubbing è anche la **conseguenza della pandemia**. Negli ultimi mesi le persone hanno fatto molto affidamento su telefoni e altre tecnologie per rimanere in contatto durante la pandemia, spiega la dottoressa Jennifer Samp: “Per molti, rimanere in contatto in modo più distante tramite messaggi di testo e videomessaggi è stato più comodo dell’interazione faccia a faccia. Le persone, in particolare quelle ansiose, **continueranno a fare phubbing quando si riuniranno** **fisicamente?** Solo il tempo ce lo dirà”.
L’alternativa? Disabilitare o capovolgere un telefono, cosa che potrebbe indicare una **dimostrazione di rispetto** e il desiderio di concentrarsi nella conversazione con una persona.

Énoncé : *Veuillez effectuer un résumé en français d’environ 180 -190 mots.*