

Phubbing. Občasné pozretie na displej nemôže nikomu prekážať, alebo áno?

Datum 12.10.2026
Subjekt Liga za duševné zdravie SR
Region Slovensko
Kategorie Spoločnosť a životný štýl

Pojmy ako ghosting či doomscrolling sa už stali bežnou súčasťou nášho slovníka. Phubbing je u nás zatiaľ menej známy, hoci samotné správanie poznáme veľmi dobre. Ide o situácie, keď sme s niekým na káve, obede alebo sa jednoducho rozprávame, no popritom neustále pokukujeme po telefóne.

Názov vznikol spojením anglických slov „phone“ a „snubbing“ a používa sa od roku 2012. Odvtedy sa dostal aj do pozornosti psychológov, ktorí skúmajú jeho vplyv na medziludské vzťahy. A hoci sa môže zdať, že občasné pozretie na displej nemôže nikomu prekážať, výskumy naznačujú opak.

Keď počas rozhovoru siahneme po telefóne, človek oproti nám spravidla netuší, čo na ňom robíme. Možno nám napísal kolega a odpoveď zaberie desať sekúnd, možno len kontrolujeme Instagram. Ak sa však podobné situácie opakujú, druhý človek môže nadobudnúť pocit, že mu nevenujeme dostatočnú pozornosť.

Veľakrát pritom ani nemáme konkrétny dôvod telefón kontrolovať. Jednoducho sme si na to zvykli. Čakáme na autobus, vytiahneme mobil. Film má hluchšie miesto, pozrieme si správy. V rozhovore nastane krátke ticho a ruka už automaticky smeruje do vrecka. Telefónom postupne vyplňame takmer každú voľnú chvíľu a tento návyk si prenášame aj do času stráveného s ostatnými.

Ak nás niekto upozorní, že sme stále na mobile, asi nemá veľký zmysel hádať sa, či sme ho za poslednú hodinu kontrolovali päťkrát alebo pätnásťkrát. Oveľa užitočnejšie môže byť skúsiť si počas bežného dňa všímať, ako často po ňom siahame bez konkrétneho dôvodu. Možno nás prekvapí, koľkokrát ho odomkneme, hoci vlastne ani nevieme, čo chceme skontrolovať.

Pomôcť môže aj vypnutie upozornení pri aplikáciách, ktoré si nevyžadujú našu okamžitú pozornosť. A keď ideme s niekým na obed či večeru, môžeme telefón jednoducho odložiť zo stola. Je to drobnosť, ale keď ho nemáme neustále na očiach, menej nás láka kontrolovať ho.

Samozrejme, nie vždy si môžeme dovoliť byť nedostupní. Ak čakáme dôležitý pracovný telefonát alebo správu od rodiny, pokojne to môžeme povedať človeku, s ktorým práve sme. Nikto rozumný nebude očakávať, že na dve hodiny zahodíme telefón do Dunaja.

Problémom sú skôr situácie, keď mobil kontrolujeme bezmyšlienkovito, často aj uprostred rozhovoru. Každé takéto vyrušenie síce trvá len niekoľko sekúnd, no môže narušiť jeho prirodzený priebeh. Niekedy stratíme niť, inokedy človek oproti nám už nemá chuť pokračovať v tom, čo hovoril.

Pri phubbingu preto stojí za to zamyslieť sa aj nad tým, ako naše používanie telefónu vnímajú ostatní. Sami si možno ani neuvedomujeme, koľkokrát sme počas spoločného obeda skontrolovali displej. Človek, ktorý sa nám práve snažil niečo povedať, si to však všimnúť mohol.

<https://dusevnezdravie.sk/clanok/phubbing-obcasne-pozretie-na-displej-nemoze-nikomu-prekazat-ale-bo-ano>