

Н. В. Дудина

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Витебск

N. Dydina

Vitebsk State University after P. M. Masherov, Vitebsk

УДК [316.624+316.472.4]-053.81:004

ФАББИНГ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

FABBINING AS A SOCIAL PHENOMENON IN THE YOUTH ENVIRONMENT

В статье рассматривается проблема социального явления «фаббинг», влияние его на молодежь, формы проявления, последствия, а также подробно раскрывается теоретико-понятийный аппарат исследуемой проблемы. Сделан теоретический анализ проблемного поля на основе современной литературы. На основе обзора источников по теме фаббинга показана важность изучения зависимости молодежи от смартфонов, которая имеет нарастающую тенденцию. Приведены наиболее значимые характеристики фаббинга, которые рассмотрены с позиции вариативности и многоаспектности данного социального явления.

Ключевые слова: фаббинг; интернет-зависимость; гаджет-зависимость; коммуникация; профилактика.

The article deals with the problem of such a modern phenomenon as «phubbing», influence on teenagers and young people, its forms of expression, consequences, and also reveals in detail the theoretical and conceptual apparatus of the problem under study. A theoretical analysis of the problem field is made on the basis of modern literature. And based on a review of sources on the topic of fabbing, the importance of studying the dependence of young people on smartphones, which has an increasing trend, is shown. The most significant characteristics of fabbing are also given, which are considered from the perspective of the variability and multidimensional nature of this social phenomenon.

Keywords: phubbing; Internet addiction; gadget addiction; communication; prevention.

В современном мире за период распространения сети Интернет успели войти во всеобщее употребление следующие понятия: «интернет-зависимость», «злоупотребление Интернетом», «фаббинг», «компьютерное расстройство», «патологическое использование сети Интернет», «проблемное использование Интернета», «компульсивное использование Интернета», «гаджетомания» и др. [1, с. 59].

Сейчас современная молодежь разучилась жить без гаджетов, так как различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.) стали использоваться ими не только во внеурочное время, но и в образовательном процессе. Смартфоны на уроках отвлекают учащихся, мешают им сосредоточиться, кроме того, излучение от гаджетов оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье растущего организма [2, с. 1003].

Так, компьютерная зависимость и интернет-зависимость привели к нарушению самоконтроля поведения в отношении использования компьютера и Интернета. В связи с этим все более остро встает проблема возникновения новых форм зависимого поведения и угрозы благополучию молодежи от чрезмерного использования гаджетов, Интернета и компьютеров.

Данный аспект привел к новому явлению – фаббингу (phubbing), который представляет собой сочетание английских слов «смартфон» (phone) и «пренебрежительное отношение» (snubbing). Фаббинг характеризуется невербальной реакцией между беседующими людьми, связанной с отвлечением на свой смартфон и потерей зрительного контакта и интереса к своему собеседнику. В такой диаде взаимодействующих людей ролевая структура определяется следующим образом: человек, которого игнорируют (жертва фаббинга), обозначается как «фабби» (phubbee), а тот, кто осуществляет фаббинг, – как «фаббер» (phubber) [3, с. 150].

Фаббинг становится практически нормой поведения в молодежной среде, при этом он ведет к негативным последствиям в межличностном взаимодействии: обедняет его содержание и качество коммуникации, что приводит к уменьшению удовлетворения от общения и взаимодействия, недоверию к партнеру при таком общении, испытывая менее близкие отношения к людям, ревность и спад настроения.

Кроме того, остро стоит вопрос о том, является ли проявление фаббинга в поведении признаком зависимости или новой социальной нормой. В отечественной психологии проблематика фаббинга только начинает изучаться [4, с. 57], по сравнению с проблемами интернет-зависимости, общения в виртуальном пространстве и в социальных сетях [5, с. 12]. В настоящее время в недостаточной мере исследуются последствия влияния гаджетов и Интернета на подрастающее поколение, его распространение и порождающих его психологических причин, а также социально-психологических характеристик, которые формируются у молодежи в социальных сетях.

Современное общество характеризуется в первую очередь научно-техническим прогрессом, последствием которого является огромное количество различных гаджетов, используемых молодежью в повседневной жизни.

В наше время гаджеты, которые призваны облегчать нашу жизнь, для молодежи стали «наркотиками», без которых невозможно жить. Привычка заполнять свое время мобильным смартфоном, компьютером в любой форме, телевидением и другими гаджетами повлияли на то, что молодежь разучилась общаться с другими людьми. Необъятный поток информации, поступающий из самых разных быстро совершенствующихся гаджетов, не оставляет времени на самопознание и самоанализ. А также молодые люди разучились коммуницировать друг с другом. То есть речь идет о побочных явлениях в структуре социально-психологических характеристик коммуникативного процесса: присутствие смартфона в поле зрения во время разговора (например, на столе между собеседниками) снижает

уровень эмпатии и доверия между людьми. И если как-то лишить молодежь возможность использовать смартфон или другие гаджеты, то это приведет к серьезным последствиям, а именно ухудшению самочувствия и психического состояния. Но несмотря на это производители гаджетов все больше изучают интересы молодежи, особенности их психологии, применяя самые разные способы, чтобы завлечь их своими устройствами и сервисами.

Следует отметить, что гаджет-зависимость – это зависимость от современной цифровой продукции, характерная для пользователей всех возрастов, которая наблюдается все чаще в образовательном процессе [6, с. 196]. Учащуюся молодежь гаджеты увлекают погружением в виртуальный мир, виртуальное общение, интернет-пространство.

Зависимость от гаджетов связана с Интернетом и представлена в исследованиях американского психиатра Айвенп Голдберга (1995). Он рассматривал интернет-зависимость (сетоголизм) как психическое расстройство, навязчивое и непреодолимое желание подключиться к сети Интернет и болезненную неспособность вовремя отключиться от Всемирной паутины, проводя неограниченное время в режиме онлайн [7, с. 1].

Проблемное использование Интернета, как отмечают А. А. Герасимова и А. Б. Холмогорова, включает в себя искажение когнитивных процессов (нарушение процессов внимания и способности сконцентрироваться на чем-либо) и дисфункциональное поведение (например, невыполнение обязанностей в учебной и повседневной жизни), что существенно оказывает влияние на процесс образования. Также существует взаимосвязь проблемного использования Интернета с психопатологической симптоматикой. Известно, что девушки более склонны к онлайн-коммуникации и более импульсивны, когнитивно поглощены жизнью в сети по сравнению с юношами; при этом они менее склонны использовать сеть как стратегию регуляции настроения (А. А. Герасимова) [1, с. 70].

Интернет, который позволяет получить доступ ко всем медиаинструментам, не только сам является объектом зависимости, но и способствует формированию нового вида зависимости от социальных медиа (социальной сети, онлайн-игр, мессенджеров, видеохостингов и других интернет-контентов). Интернет-медиа занимают значительное место среди объектов зависимости от гаджетов. Молодые люди стремятся сохранить свое присутствие в социальных сетях в режиме онлайн и одновременно в повседневной реальной жизни, но это снижает их активность и продуктивность деятельности. Так, интернет-зависимость, переживания, связанные со страхом пропустить что-то важное, трудности с самоконтролем связаны с зависимостью от смартфона (гаджет-зависимостью), а она, тем самым, ведет к проявлению фаббинга в общении.

Выше описанные факты характеризуют злоупотребление гаджетами в процессе коммуникации с другими людьми, а именно фаббинг, или проявление пренебрежения живым реальным общением с другим человеком с помощью смартфона [8, с. 200].

Фаббинг можно рассматривать как:

- результат технологического прогресса;
- совершенно новый феномен социального поведения;
- привычка постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора с собеседником;

- причина осложнения межличностных взаимоотношений

(V. Chotpitayasunondh, K. M. Douglas).

В зарубежных исследованиях существует два подхода к пониманию причин фаббинга, которые по-разному определяют его содержание. Согласно первому подходу, фаббинг есть результат совокупности видов зависимого поведения. В основе фаббинга лежат такие явления, как гаджет-зависимость, частота включенности в общение посредством смс, использование Интернета, зависимость от социальных медиа (включая социальные сети), интернет-зависимость, игровая зависимость [9, с. 10]. Согласно второму подходу, фаббинг нельзя однозначно рассматривать как результат только зависимого поведения, но и изменения норм социального поведения и общения. В рамках этого подхода предлагается модель причин фаббинга, согласно которой 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. Так, фаббинг можно рассматривать не только как новое явление и перемену в повседневной жизнедеятельности человека, но и как стрессогенный фактор в близких отношениях.

Ниже приведены характеристики фаббинга, которые могут служить причиной дискомфорта молодежи, что может приводить к негативным последствиям в процессе обучения:

- человек постоянно держит в руках смартфон, везде берет его с собой, ходит с ним и даже во время приема пищи не убирает его со стола;
- каждую минуту заглядывает в смартфон, боясь пропустить новый пост, чье-то фото и т. д.;
- человек «сидит» в смартфоне в любое время дня и ночи, отвечает на звонки и сообщения, реагирует на оповещения, бросая любые дела;
- фабббера охватывает паника, если он не знает, где находится его смартфон;
- несмотря на включенные оповещения, он систематически проверяет смартфон на предмет новых сообщений, пропущенных звонков и т. д.;
- на отдыхе (дни рождения, вечеринки, прогулки, отдых на природе) человек почти все время проводит в гаджете;
- на природе ищет место, где лучше ловит связь;
- придя в кафе, другое заведение, человек в первую очередь узнает код от Wi-Fi-сети;
- где бы ни находился фабббер и с кем бы ни встречался, он постоянно смотрит что-то в смартфоне и пишет посты;
- беспричинное перелистывание ранее просмотренного в Сети.

Причинами фаббинга становятся следующие явления:

1) интернет-зависимость: молодые люди привыкли убегать от реального мира в виртуальный;

2) страх пропустить что-то важное: человек постоянно обновляет ленту социальной сети, боясь пропустить новый тренд, интересное мероприятие или важный пост, вирусное видео;

3) обсессивно-компульсивное расстройство и другие формы тревоги: для молодежи обновление или пролистывание ленты в социальных сетях становится навязчивостью – они делают это механически, чтобы снять напряжение;

4) низкий уровень самоконтроля и неразвитая сила воли: современные смартфоны имеют обширный функционал, поэтому молодым людям бывает сложно сдерживать свою активность (например, если у них возникает какой-то вопрос, то они ищут информацию в Интернете, или они тут же устанавливают приложение, которое порекомендовал друг, и т. д.);

5) социальное заражение: когда собеседник видит, как фаббер отвлекается на смартфон, невольно он сам тянется к смартфону. Так зависимость формируется у него, и в следующий раз уже он становится для кого-то фаббером.

Как уже отмечалось, фаббинг как социальное явление имеет «фабби» и «фаббера», что приводит к негативным последствиям фаббинга, которые можно рассматривать с двух позиций. Сначала рассмотрим последствия для того, кто игнорирует:

- фаббинг оказывает разрушающее влияние на личность и здоровье молодого человека;
- повышенный уровень тревожности и стресса,
- нестабильный эмоциональный фон;
- проблемы в коммуникативной сфере (фаббинг негативно влияет на отношения между людьми);
- зависимость от смартфона становится причиной конфликтов, недопонимания.

Последствия фаббинга для того, кого игнорируют:

- комплекс негативных эмоций (ревность, злость, обида);
- ощущение ненужности, брошенности;
- снижение самооценки [10, с. 62].

Однако существует ряд способов борьбы с фаббингом. Главная проблема не в самом смартфоне, а в бесконечных возможностях, предлагаемых Интернетом, и недостатке силы воли.

1. Необходимо стараться не пользоваться гаджетами при личном общении. Можно воспринимать это как правило этикета.
2. Не класть смартфон на обеденный стол во время приема пищи.
3. Необходимо определить причину фаббинга.
4. Возможно временно удалить все приложения социальных сетей из смартфона (или хотя бы отключить уведомления).

5. Взять за правило выходить на прогулку, оставляя смартфон дома, а в гостях и на встрече с друзьями – в сумке или рюкзаке.

6. Жертвам фаббинга в первую очередь необходимо говорить о своих чувствах и эмоциях [11, с. 28].

Так как смартфоны и Интернет стали неотъемлемой составляющей нынешнего времени, то и фаббинг, который является следствием чрезмерного использования гаджетов, проникает во все сферы жизнедеятельности человека (образовательную сферу, семейные, дружеские, деловые отношения) [12, с. 152].

Таким образом, фаббинг – это выученное поведение, которое стало проблемой совсем недавно, но от него можно отказаться. Это потребует времени и работы над собой, но психическое здоровье и отношения скажут «спасибо».

В случае с фаббингом мы имеем дело с эмоциональным насилием – игнорированием. Стоит отметить, что фаббинг опасен как для жертв, так и для агрессоров. Первые чувствуют себя обесцененными, ненужными. Вторые теряют связь с реальностью, друзей и социальные навыки. Поэтому важно заниматься профилактикой фаббинга, а при необходимости и коррекцией нежелательного состояния.

Список использованных источников

1. Герасимова, А. А. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника / А. А. Герасимова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 56–79.

2. Шахмартова, О. М. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности / О. М. Шахмартова // Известия Пензенского государственного университета имени В. Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 1002–1008.

3. Чвякин, В. А. Фаббинг в структуре социальных коммуникаций: социологический анализ явления / В. А. Чвякин, Н. Ю. Григорьев // Гуманитарий юга России. – 2020. – Т. 9(45). – № 5. – С. 150–161.

4. Козулина, Н. С. Фаббинг – неблагоприятный фактор в формировании компетенций у студентов вузов / Н. С. Козулина, А. Ю. Карачев, Е. В. Ахмедзянова // Современные исследования социальных проблем. – 2016. – № 10(66). – С. 56–65.

5. Марцинковская, Т. Д. Психологические аспекты технологического общества / Т. Д. Марцинковская // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 62. – С. 12–16.

6. Балясникова, А. Е. Психологические особенности цифрового поколения / А. Е. Балясникова; науч. рук. О. Н. Комарова // Современный мир и психология: сб. ст. студентов-участников XI Моск. науч.-практ. конф. «Студент. Наука», 17 нояб. 2016 г. / сост. Т. А. Шилова; редсовет: Е. С. Романова, Т. А. Шилова, Б. М. Абушкин. – М., 2017. – С. 194–198.

7. Бурова, В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости [Электронный ресурс] / В. А. Бурова / Портал об Интернет-зависимости. – 2010. – Режим доступа: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>. – Дата доступа: 21.01.2021.

8. Екимчик, О. А. «Фаббинг» в субкультуре подростков / О. А. Екимчик // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития. материалы междунар. науч. конф., 22–23 апр. 2019 г., Москва. – М.: РГГУ, 2019. – С. 200–206.

9. Chotpitayasonondh, V. How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone / V. Chotpitayasonondh, K.M. Douglas // Computers in Human Behavior. 2016. – Vol. 63. – P. 9 – 18.

10. Данелян, С. В. Интернет-зависимость и ее профилактика в подростковой среде / С. В. Данелян и [и др.] // Гарантии прав ребенка – безопасность детства: сб. науч. тр. / ГАОУ ВО МГПУ. – М., 2018. – С. 61–65.

11. Гурин, Г. Г. «Интернет-зависимость» – проблемы интерпретации в условиях бурного развития электронных технологий / Г. Г. Гурин // Гарантии прав ребенка – безопасность детства: сб. науч. тр. / ГАОУ ВО МГПУ. – М., 2019. – Вып. 2. – С. 28–33.

12. Чвякин, В. А. Фаббинг в структуре социальных коммуникаций: социологический анализ явления / В. А. Чвякин, Н. Ю. Григорьев // Гуманитарий юга России. – 2020. – Т. 9(45), № 5. – С. 150–161.

(Дата подачи: 25.02.2022 г.)

Н. П. Климова

Республиканский институт высшей школы, Минск

N. Klimova

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.99

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С КОМПОНЕНТАМИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

INTERRELATIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH COMPONENTS OF PERSONALITY RESILIENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL CULTURE

В статье рассмотрена проблематика эмоционального интеллекта личности в контексте психологической культуры личности, эмоциональный интеллект и жизнестойкость личности как инструменты адаптации психики человека к современным условиям жизни. Рассмотрены основные методы исследования компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости. Исследована взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости личности на примерах студентов 4 курса.

Ключевые слова: психологическая культура; эмоциональный интеллект; жизнестойкость; взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости.

The article examines the problems of emotional intelligence of the individual in the context of psychological culture of the individual, emotional intelligence and resilience of the individual as tools for adapting the human psyche to modern living conditions. The main methods of studying the components of emotional intelligence and resilience are considered. The interrelation