

Ольга Вадимівна Гурова,
молодший науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
м. Київ.

ФАБІНГ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

Анотація: Виступ присвячено психологічним проблемам медіатравматичних інформаційних впливів та видів кіберзалежностей. Розглядається поняття фабінгу. Встановлено, що фабінг негативно впливає на саморозвиток і самоактуалізацію особистості.

Ключові слова: фабінг, психологічна залежність, кіберзалежність, освітній простір, самореалізація особистості, саморозвиток, інформальна освіта, базові потреби.

Аннотация: выступления посвящено психологическим проблемам медиатравматического информационного воздействия и видам киберзависимости. Рассматривается понятие фаббинга. Установлено, что фаббинг негативно воздействует на саморазвитие и самоактуализацию личности.

Ключевые слова: фаббинг, психологическая зависимость, киберзависимость, образовательное пространство, информальное образование, самореализация личности, саморазвитие, базовые потребности.

В наші часи важко уявити людину, яка не користується гаджетами.

Смартфон – зручний і легкий засіб комунікації. Там є новини, соціальні мережі, месенджери, електронна пошта, кіно, прогноз погоди, гороскопи, навчання, всілякі ігри та інше, що привертає увагу, точніше - міцно хватає її на гачок залежності.

Цивілізація невпинно розвивається. В тренді - швидкість обміну інформацією. В соціальному обміні цінністю стає намагання буди швидше, бути першим. Так чи інакше, ми всі піддаємось інформаційним впливам і намагаємось, так би мовити, встигнути за часом, новинами, новими технологіями. І ця тенденція впливає на нашу психіку. На перший план виходить кліпове мислення, яке докорінно змінює стратегії обробки інформації та сприйняття світу. При цьому страждають як аналітичне мислення, так і, насамперед, стосунки.

Нібито нічого страшного, всі ми часто хочемо бути в курсі справ, не пропустити важливі повідомлення і тому користуємось смартфоном чи планшетом, а мейли чи повідомлення легше і швидше відправляти у різні куточки світу, з'являються нові можливості для комунікації та освіти засобами медіа. Освіта здобуває нові потужні можливості. Інформаційні потоки лавиноподібно збільшуються та транслюються усіма медіазасобами. Ресурсів та можливостей неформальної та інформальної освіти стає набагато більше.

Все було б добре, якби не ефект, який виникає, коли як людина розмовляє з вами і часто заглядає у свій телефон. Уявіть таку ситуацію. Що ви відчуваєте? Обурення, роздратування, ревність, гнів, збентеження, безглуздість ситуації, якась незручність, зневажливе ставлення співрозмовника до вас. Значить перед вами один із проявів кіберзалежності – фабінг. Термін Phubbing – не новий, використовується з 2012 року та складається з двох англійських слів: phone і snubbing, що перекладається як «телефон» та «зневага». Тобто фабінг – це активне нав'язливе використання телефону під час спілкування, патологічна залежність від гаджетів.

Приведемо деякі ознаки фабінгу, одного з проявів синдрому нав'язливості, які будуть корисними для психологічної діагностики. Це:

- Скролінг стрічки новин без якоїсь наявної мети;
- Тривога пропустити щось нове в мережі;
- Їжа разом з гаджетом та уникання спілкування заради віртуального світу, відчуження;
- Постійне тримання телефону у руці чи в кармані;
- В розмові часто виникає бажання показати щось нове із інтернету чи постійна перевірка смартфона;
- Людина втрачає вільний вибір користуватись гаджетом чи ні в даний час;
- Відчуває щось типу «ломки», втрачає увагу, цікавість до оточуючого світу, відчуває роздратування, знижується настрій, з'являється нудьга, коли забуває телефон чи не може скористуватись «тут і зараз» об'єктом залежності;
- Ви відчуваєте гнів, роздратування, збентеження, зневагу до себе у контрпереносі.

Причини виникнення будь-якої психологічної залежності відомі. Одна з основних – це спосіб уникнення, відходу від чогось важливого: особистих проблем чи труднощів у відносинах, різних тривог та страхів, наприклад самотності чи смерті, психічного болю, сильних почуттів, тощо. До того ж, фабінг, як форма прояву кіберзалежності, має зв'язок із «синдромом втрачених можливостей» - соціокультурним феноменом, так би мовити побічним ефектом цивілізаційного тренду діджиталізації. Він проявляється у безкінечному страху, що життя «проходить повз» і ти можеш пропустити якусь можливість, наприклад, новину у соцмережах чи подію, яка проходить, між іншим, не в тебе. До цього синдрому, до гальмування швидкості соціального обміну, який відчувається суб'єктивно, призводить брак компетенцій в спілкуванні, проблеми з прийняттям рішень, незадоволенні потреби у спілкуванні, прийнятті, приналежності до соціальної групи, знаннях, невпевненість у собі, відсутність навички розрізняти свої почуття та спиратись на них. Великі об'єми інформації, підсилені мультимедійними ефектами та інноваційними технологіями, здатні розсіювати увагу в неструктурованому просторі інформальної освіти.

Отже, фабінг негативно впливає на саморозвиток і самоактуалізацію особистості. Такий вид кіберзалежності призводить до негативних наслідків –

руйнуються відносини, часто суб'єктивно відчуються втома та ефект «загруженості» інформацією, з'являється обмеженість чи відсутність вибору поведінки у конкретній ситуації, ускладнюється емоційний фон та життя людини в цілому.

Профілактикою формування фобінгу може бути планування днів без гаджетів, прояв вольового зусилля в упорядкуванні програм у смартфоні і перевод деяких в інший режим, відключення непотрібних додатків, які турбують сигналами чи повідомленнями, відключення самих сигналів чи блокування можливості повідомлень, відмова від онлайн ігор, введення корисної традиції не користуватись (чи обмежити у часі та кількості) гаджетами при спілкуванні чи на відпочинку.

Зосередження уваги на оптимізації особистісних стратегій самореалізації, які збалансують конкуруючі, конфліктні цілі життя, може допомогти зосереджувати увагу на дійсно потрібному, робити усвідомлений вибір, в тому числі в контексті неформальної та інформальної освіти, та підвищити психічне благополуччя.

Корисно намагатись розуміти, що важливо саме для вас, частіше робити те, що подобається, спиратись на свої відчуття у процесі (запах, колір, звук, тощо) та на почуття, які виникають.