

УДК 316.472.4

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-11>

Алла РУДЕНОК

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

E-mail: rudenok-alla@ukr.net

Вікторія ВОЛЬСЬКА

Хмельницький національний університет

E-mail: vikavolska02@gmail.com

ПРОБЛЕМА ЯВИЩА ФАБІНГУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У статті піднята актуальність проблеми фабінгу у сучасному суспільстві. В роботі здійснено теоретичний аналіз поняття «фабінг», «Інтернет-залежність». Також, описано основні причини та характерні особливості цього явища, а також розкрито наслідки даної проблеми. Проаналізовано негативний вплив фабінгу на особистість, її психіку, а також на міжособистісне спілкування.

Автори статті наголошують на тому, що безліч дослідників зазначають, що суспільство все більше відчужується від реального життя, спілкування, роботи, навчання і переходять у віртуальну реальність, що в свою чергу негативно відображається на фізичному та емоційному житті. Сучасна людина змінюється, змінює свої життєві пріоритети, цінності та цілі, вона все більше свого часу витрачає в мережі. Створюється спотворене уявлення про спілкування та взаємодію, адже людина у мережі може показувати себе так, як хоче, щоб її сприймали інші, вона створює образ, який в реальному житті інші можуть не помічати.

Автори статті звертають увагу на те, що питання фабінгу є недостатньо дослідженим, тому залишається відкритим питання про його вплив на особистість окремо та соціум в цілому. Для профілактики та боротьби з фабінгом автори пропонують розширювати шляхи дослідження цього явища, використовуючи психологію та інші соціальні науки. Важливо підвищувати свідомість людей про те, що багатство, успіх та щастя не завжди зображуються правдиво в соціальних мережах, і що реальне життя має більше значення, ніж ідеальне життя в Інтернеті.

Отже, стаття присвячена актуальній проблемі фабінгу, яка потребує уваги та розуміння. Автори наголошують, що глобалізація поширення явища фабінгу потребує детального вивчення й дослідження шляхів раціоналізації перебування у мережі та підвищення свідомості людей про реальну цінність життя.

Ключові слова: залежність, фабінг, Інтернет-залеженість, Інтернет-мережа, фабінг-поведінка, кібер-залежність.

Alla RUDENOK, Viktoriia VOLSKA

Khmelnitsky National University

THE PROBLEM OF THE FABING PHENOMENON IN MODERN SOCIETY

The article raises the relevance of the problem of fabbing in modern society. The paper provides a theoretical analysis of the concepts of "fabbing" and "Internet addiction". Also, the main causes and characteristic features of this phenomenon are described, and the

consequences of this problem are revealed. The author analyzes the negative impact of fabbing on the individual, his or her psyche, and interpersonal communication.

The authors of the article emphasize that many researchers note that society is increasingly alienated from real life, communication, work, and study and is moving into virtual reality, which in turn has a negative impact on physical and emotional life. Modern people are changing, changing their life priorities, values, and goals, and spending more and more of their time online. This creates a distorted view of communication and interaction, because a person online can show themselves the way they want others to perceive them, they create an image that others may not notice in real life.

The authors of the article draw attention to the fact that the issue of fabbing is not sufficiently researched, so the question of its impact on the individual and society as a whole remains open. To prevent and combat fabbing, the authors propose to expand the ways of researching this phenomenon using psychology and other social sciences. It is important to raise people's awareness that wealth, success, and happiness are not always portrayed truthfully on social media, and that real life is more important than the ideal life on the Internet.

Thus, the article is dedicated to the actual problem of faking, which requires attention and understanding. The authors emphasize that the globalization of the faking phenomenon requires a detailed study and research of ways to rationalize the online presence and raise people's awareness of the real value of life.

Keywords: addiction, fabbing, Internet addiction, Internet network, fabbing behavior, cyber addiction.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Актуальність поширення проблеми фабінгу з кожним роком зростає, адже стрімкий зріст науки та техніки значною мірою впливає на особистість, її буденне життя, стосунки. Тим чи іншим чином кожен розвивається та пізнає новітні технології, адже вони полегшують життя та допомагають у вирішенні багатьох питань. Спілкування, робота, навчання, розвиток, захоплення, стосунки, дружба та багато іншого може поміститися у гаджет. На даний момент гаджети стали предметами першої необхідності через зручність та легкість виходу в мережу, доступність можливості користування з будь-якої точки та в будь-який момент. Гаджети стали невід'ємним помічником, порадиником та другом сучасної особистості. Сучасна особистість віддає перевагу знаходитися в мережі Інтернет щоденно, щохвилино, таким чином обираючи віртуальний світ спілкування. Але такі прогресуючі зміни життя людства мають не лише позитивні аспекти, а й негативні: витіснення «живого» спілкування, заміна реальних стосунків на віртуальні. З кожним роком мережа стає невід'ємною частиною життя особистості, середовище у якому індивідууму значно комфортніше та вільніше, ніж у реальній взаємодії. Проте, такий розвиток приніс у суспільство нові проблеми та випробовування. Таким чином, перед нами постало питання конкретизувати основні причин виникнення фабінгу, його особливостей та впливу на психічний стан особистості.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналізуючи наукові джерела можемо звернути особливу увагу на напрацювання О. Гурової, що у своїх наукових статтях подала повне визначення поняття фабінгу, як ще одного з проявів кібер-залежності. Але якщо порівнювати її з роботами Ю. Алексєєвої, то ця вчена виділяє фабінг, як новий вид кібер-адикції і порівнює його із шкідливою звичкою. Кібер-адикцію дослідниця визначає як вид нехімічної залежності, що проявляється у психічному розладі, який виникає на фоні нав'язливого бажання постійно знаходитися у віртуальній реальності.

Дослідження психологічної профілактики фабінгу, що є одним з проявів кібер-залежності подали у своїх роботах Л. Шатирко та О. Гурова. Вони надали більш просте та чітке визначення явища фабінгу, яке характеризують як настирне, постійне та часте використання гаджетів для виходу в мережу Інтернет у ході спілкування у реальному житті».

Н. Сергійчук вважав, що фабінг слід розглядати як явище соціальне, в ході якого у процесі спілкування особистість більше концентрує свою увагу на телефоні, смартфоні, чи іншому пристрої всупереч своєму реальному співрозмовнику [1].

Наразі поняття «фабінг» недостатньо досліджене, тому залишається відкритим питання про його вплив на особистість окремо та соціум в цілому. Доцільним залишається питання розширення шляхів профілактики та боротьби з даним явищем за допомогою психології та інших соціальних наук.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні поняття «фабінгу» та висвітленні основних причин, особливостей та наслідків залежності особистості від гаджетів.

Виклад основного матеріалу

Залежність від технологій значною мірою негативно відображається на поведінці, сприйнятті та свідомості людини. Як свідчить практика, спочатку це здається простою звичкою, яка ж в подальшому переростає у залежність. Заміна звичного спілкування це перш за все спосіб знаходження себе, комфортніших умов та уникнення негативних моментів. Саме через смартфон особистість намагається віднайти для себе таке коло спілкування, яке буде сприймати її такою, як вона себе презентує (через фото, пости, розміщену особисту інформацію), якою вона хоче, щоб її бачили. Значний внесок у

дослідження питання інтернет-залежності вніс доктор педагогічних наук В. Вербицький. Він зазначав, що поняття інтернет-залежності, або кібер-залежності полягає у тому, що особистість ігнорує увагу оточуючих та співрозмовників, відволікаючись на мобільний телефон, або інший гаджет. У подальшому така залежність від телефону отримала назву «фабінг». Нам імпонує думка Л. Шатирко та О. Гурова, які характеризують «фабінг», як постійне використання смартфона, без необхідної на то причини, особливо під час реального спілкування з іншими [2].

У 2012 році американське рекламне агентство McCann офіційно запровадили термін «фабінг» [3]. Поняття походить від англійських слів «phone» (телефон) та «snubbing» (зневажливе відношення). В загальному поняття «фабінг» означає зневажливе відношення до оточуючих, в тому числі співрозмовників, що виявляється у постійному нав'язливому бажанні зайти в мережу Інтернет, в основному без вагомої причини.

Дослідники звернули свою увагу як фабінг впливає на працю та трудові відносини особистості. У США та Європі все частіше поширюються віддалені форми найманої праці. Це спричинено приходом пандемії COVID-19, саме у найбільший прояв коронавірусу люди активніше почали працювати, навчатися та спілкуватися саме онлайн, адже на той час то було безпечніше. Але якщо аналізувати поняття фабінгу з іншої точки зору, то можна усвідомити, що саме таким чином, у ході фабінгової поведінки особистість може жити у своїй свідомості та світі своїх фантазій та мрій. Віртуальна реальність надає змогу відчувати волю від соціальних установок, законів та правил, а інколи за відхилення від загальноновстановлених норм у віртуальності немає покарань. Ще з давніх-давен люди відшукували способи та методи відходження від правил та законів повсякденності. Про це вказують наявність міфології, казок, фантастичних творів та легенд, де імітувалась інша, неприродна дійсність.

З часом у суспільстві змінюються цінності, знижується різноманітність та форми культури та дозвілля, змінюються пріоритети. У сьогоднішній людині сприймає себе через те, що написано про неї у мережі. Багато інформації люди дізнаються саме із Інтернет джерел, а не фізичним шляхом, тобто змінюється простір перебування людини [4]. Цей так званий простір є нестандартним соціальним та технічним явищем, якому властиві постійні зміни, непередбачуваність, випадковість, непостійність, дисгармонія. В загальному можна стверджувати, що змінюється тип мислення особистості, її поведінка та відношення до того, що її оточує.

На фоні змін людині стає притаманна фабінг-поведінка, яка може проявлятися у будь-якій ситуації та сфері особистості: неформальна взаємодія, ділові контакти, міжособистісне спілкування, спілкування з рідними та близькими.

Аналізуючи теоретичні та практичні напрацювання, слід звернути увагу на ознаки фабінг-поведінки:

- нав'язливе, постійне тримання телефону в руках, або дуже поряд;
- раптова реакція людини на звук повідомлення, сповіщення, незважаючи на взаємодію в той час з іншою особою;
- ігнорування, або неухважність до співрозмовника під час міжособистісної взаємодії та розмови;
- часта перевірка телефону під час відпочинку, навчання, роботи, спілкування з рідними, близькими, друзями, діловій зустрічі тощо;
- тривожність, дратівливість, злість, прояви агресії у випадку, коли гаджет хтось інший взяв до рук, або коли розрядився і немає змоги поставити на зарядку, або коли неможливо перевірити наявність нових повідомлень, новин;
- постійне безглузде оновлення стрічки соцмереж або новин;
- несприйняття критики особистістю щодо своєї поведінки, що викликає проблеми взаємодії у реальному житті;
- докори оточуючих через недостатню увагу до них, та безперервне відволікання на телефон;
- байдужість Інтернет-залежної особистості до ускладнень та проблем руйнування взаємодії з близьким колом спілкування.

Дослідники визначили, що у рольовій структурі взаємодії, що пов'язана з явищем фабінгу включено осіб, яких уподібнюють, як фаберів так і фабі. Індивід, який постійно, або достатньо часто акцентує свою увагу на гаджет, ігноруючи усіх з ким знаходиться у безпосередньому контакті – фабер. Фабери безперервно оновлюють стрічку новин, соцмереж, робить фото, залежний від висвітлення особистої інформації в соцмережах, часто грає в онлайн-ігри, постійно намагається знайти у соцмережах з ким поспілкуватися, ігнорує оточуючих, нехтує стосунками, байдуже відноситься до соціуму. А фабі – це людина, яку ігнорують у процесі взаємодії, через те, що її співрозмовник відволікається на телефон.

Зарубіжні дослідження підкреслили, що фабінг-поведінка негативно впливає на морально-психологічний клімат у міжособистісній взаємодії, особливо погіршує довіру та емпатію між

партнерами, рівень задоволення стосунками, ступінь вираження щирості почуттів та емоцій та розуміння. Особи фабі відчувають себе викресленими з взаємодії, нецікавими, відторгненими та покинутими, вони мають низьку самооцінку, поганий настрій, погіршується особисте благополуччя. В той же ж час фабери, що нехтують увагою інших, ігнорують повноцінне спілкування – втрачають можливості особистої повноцінної самореалізації у соціумі. Вони перестають цінувати істинне та справжнє спілкування, втрачають цінність стосунків та можливостей побудови контактів.

Часте та тривале використання смартфонів значною мірою негативно відображається на фізичному та психічному здоров'ї і фабі і фабера, а саме: може викликати тривожність, агресію, апатію, призводить до депресії та дистресу.

Явище фабінгу поширюється все більше через технічний прогрес у сфері інформаційно-комунікативних технологій і переходить у норму соціальної поведінки. Надання переваги смартфону, нехтування співрозмовником спричиняє усвідомлену, або неусвідомлену взаємність оточуючих, коли вони починають вдаватися до схожих, або таких самих дій. У результаті у соціумі поширюється взаємний фабінг, який стає прийнятною нормою.

Сучасні дослідження проблеми фабінгу відкрили основні причини поширення цього явища:

- інтернет-залежність та залежність від гаджета;
- необхідність особистості завжди бути в мережі, незважаючи на роботу, відпочинок, навчання, спілкування, стосунки тощо;
- боязнь не помітити щось важливе в соцмережах, або новинах;
- проблеми у міжособистісній взаємодії, побудові неопосередкованих, реальних контактів з оточуючими;
- думка про те, що можливості самореалізації та становлення, створення ділових та особистих стосунків можливі лише у випадку постійного знаходження в мережі, моніторингу стрічки новин, повідомлень, будь-яких сповіщень;
- неусвідомлений розподіл часу користування гаджетом.

Переважними причинами фабінгу можуть бути: залежність людини від телефону та мережі-Інтернет, тривожні думки та страх залишитися не в курсі важливої інформації, комунікативні установки, проблеми у міжособистісній взаємодії, стосунках, відсутність самоконтролю за часом перебування з телефоном та навичок тайм-

менеджменту, щоб вчасно вийти з мережі і зайнятися справами у реальному житті.

Наслідки фабінгу мають вагомий вплив, як на особистість окремо, так і на суспільство в цілому. У суспільстві, до прикладу, зменшиться різновид людських професій, адже в подальшому їм на зміну може стати штучний інтелект, достатньо знизиться рівень освіченості людей, тому що вони замість того, щоб розмірковувати самостійно будуть використовувати техніку, додатки, програми тощо. Фабінг значно впливає і в подальшому ще більш негативно вплине на спілкування, знизиться рівень реального спілкування людей між собою, знизяться корпоративні зв'язки, міжособистісні взаємними. У світі все більше поширяться кібер злочинці, а правоохоронні органи не в змозі будуть з ними боротися. Все більше стане залежних людей, які не зможуть долати свої проблеми самотужки [5].

Отже, можна сказати, що це явище понесе за собою безліч проблем у комунікації людей, значно погіршить психологічний стан особистості. Психологи Кентського університету (Огайо) вияснили, що фабінг-поведінка може виникати через низький рівень самоконтролю і синдром згаяних можливостей [5].

Сучасне суспільство не має усвідомлення гостроти проблеми фабінгу, його негативному впливі на соціальні проблеми сучасності. В першу чергу фабінг викликає проблеми міжособистісних стосунків, порушення емоційної взаємодії соціуму, зниження рівня емпатії та довіри, особистого благополуччя, ізолюваність людей один від одного, проблеми особистісного становлення та самореалізації.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Новітнє розуміння залежності від гаджетів дає змогу чітко розмежовувати, коли особистість розвивається в ногу з технологіями, вивчає їх, вчиться використовувати їх в корисних цілях, а коли стає від них залежною. Фабінг слід розглядати як явище нехтування особистістю цілеспрямованої міжособистісної взаємодії з партнерами, близькими чи рідними через постійне надмірне використання телефону, або інших гаджетів для виходу в мережу. Особливостями цього явища є постійне користування людиною гаджетами у процесі спілкування, взаємодії та життя загалом. Це проблеми з концентрацією уваги під час взаємодії, нав'язливе прагнення гортати стрічку новин, або соцмереж, ігнорування співрозмовників, різке реагування на сповіщення, повідомлення, постійна активність у соцмережах, або інших сферах

Інтернет-мережі, тривожність та стрес у ситуації неспроможності взяти телефон, чи подивитися щось у ньому.

Перспективи подальших розвідок ми бачимо в емпіричному дослідженні впливу фабінгової поведінки на взаємостосунки осіб.

Література

1. Шатирко Л. О., Гурова О. В. Психологічна профілактика фабінгу, як одного з проявів кібер-залеженості в інформальному освітньому середовищі. Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому середовищі : тези доповідей ІХ науково-практичного семінару (24 жовтня 2019 р. Київ) : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, С. 120-124.
2. Назаренко Ю. Фабінг у школі: вплив мобільного телефону на освітній процес. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2021. С. 4-5.
3. Чигрин А. Коли гаджет цікавіший за життя. Що таке фабінг і чому він став епідемією нашого часу? [Електронний ресурс]. 2021. Режим доступу до ресурсу: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhet-tsikavishyj-za-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stav-epidemiyeyu-nashogo-chasu/>.
4. Козловещь М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації. Житомир : ЖДУ ім. Франка, 2009. 558 с.
5. Кот Н. Психологічний аналіз прояву фабінгу сучасної молоді. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. <http://surl.li/hjwuz>

References

1. Andrieyenkova V. L. Zapobihannia ta protydiia proiavam nasylstva : diialnist zakladiv osvity : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : FOP Nichoha S. O. 2020. 196 s.
2. Havryshchak L. S., Mashchak S. O. Bulinh yak sotsialno-psykhologichne yavysheche sohoddennia. Problemy humanitarnykh nauk : zbirnyk DDPU imeni I. Franka. Seriia «Psykhologhiia». Drohobych : RVV DDPU imeni I. Franka, 2018. Vyp. 43. S. 53-63.
3. Lushpai L. I. Shkilnyi bulinh yak riznovyd suspilnoi ahresii. Naukovi zapysky Natsionalnoho un-tu «Ostrozka akademiiia». 2013. Vyp. 33.S. 85-89.
4. Sotsiolohiia: pidruchnyk / za red. V. H. Horodenenka. Kyiv : Vydavnychiy tsentr «Akademiiia», 2005. 560 s.
5. Sudenko Yu. A. Yurydyko-psykhologichna kharakterystyka bulinhu ta yoho poperedzhennia: dys. ... dok-ra filos.: 081. Kyiv, 2021. 178 s.
6. Tsiuman T. D. Metodychni rekomendatsii shchodo opytuvannia ditei, shcho staly svidkami ta/abo zhertvamy nasylstva, a takozh vchynuly nasylstvo : metod. posib. Kyiv : FOP Klymenko, 2015. 114 s.