

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЙ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FAB IN ADOLESCENCE AND ADOLESCENCE. HISTORICAL ANALYSIS OF DEFINITIONS

У роботі автором надано історичний огляд поняття «фабінг». За результатами теоретичного аналізу у роботі автором надано власні визначення феномену фабінгу. Методами дослідження були теоретичний (аналіз та узагальнення соціально-психологічної, психолого-педагогічної літератури, міждисциплінарний аналіз. Автором підкреслено, що фабінг, більшістю науковців трактується як психічний розлад, що впливає на нормальний процес життєдіяльності особистості та має свої варіанти прояву та процес течії. Розглядаючи та аналізуючи сучасні проблеми психології залежності (адикції), пов'язані зі спробами виділення поведінкових форм залежностей (адикції), можна зазначити, що активно обговорюється проблема гаджет-залежності (фабінг), що стало результатом Інтернет-адикції сучасних підлітків та юнаків [1, с. 91–102]. Представлені різноманітні точки зору з даної проблеми: кваліфікація Інтернет-залежності як поведінкової адикції можна розглядати як поєднання з клінічною залежністю поведінкового феномену. На період сьогодення питання симптоматики та анамнезу описано недостатньо, а також не чітко виявлені критерії розмежування понять фабінгу, гаджет – залежності, а деякі нові види кібер-адикції взагалі мало досліджені як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях. У роботі ми спираємося на наявні висновки в інших сферах комунікації (зокрема, Інтернет-комунікації), щоб зрозуміти фактори, які передбачають залежність від смартфонів і фабінг-поведінку, а також дослідити, як фабінг став, на думку молоді, нормою спілкування підлітків та юнаків. В окремих публікаціях фабінгом називають залежність від гаджетів. Це суперечить тій точці зору, що фабінг є нехтуванням індивідів один одним у реальному соціальному контакті – це наслідок залежності від гаджетів. Фабінг можна розглядати не тільки як результат технологічного прогресу, але і як абсолютно новий феномен соціальної поведінки. Фактори фабінгу та наслідки його для міжособистісної взаємодії, близьких відносин, психологічного здоров'я потребують ретельних досліджень. Проблема вивчення феномену фабінгу в психолого-педагогічних дослідженнях є досить актуальною і викликає активний інтерес вчених різних країн світу. Це пояснюється, насамперед, тим, що сучасні технології стрімко розвиваються та активно взаємодоповнюють одна одну, еволюціонують та розглядаються у тісному взаємозв'язку зі сферою самосвідомості особистості. В Україні наразі масштаби фабінгу настільки суттєві, що до неї вже відносять низку нових залежностей, котрі суттєво впливають на становлення української молоді і суспільства в цілому. Вивчаючи дослідження закордонних науковців впливу гаджетів, автор відзначає, що особливо вразливі до цього питання постають підлітки та юнаки. Дослідження феномену фабінгу дає нам підстави припустити, що основними причинами її виникнення є нестача

спілкування підлітків у реальному світі та внутрішні психологічні конфлікти. Отже, із розвитком нових інформаційних технологій, проблема фабінгу зростає, а тому стає все більш актуальною.

Ключові слова: підлітковий вік, юнацький вік, фабінг, кібер-адикції, адиктивна поведінка.

The author provides a historical overview of the concept of «fabing». Based on the results of theoretical analysis, the author provides his own definitions of the phenomenon of fabing. The research methods were theoretical (analysis and generalization of socio-psychological, psychological and pedagogical literature, interdisciplinary analysis. The author emphasizes that fabing, by most scientists is treated as a mental disorder, which affects the normal process of life activity of the personality and has its own variants of manifestation and the process of development. Considering and analyzing current problems of psychology of dependence (addiction), related to attempts to identify behavioral forms of addiction (addiction), it can be noted that the problem of gadget addiction (fabing), which is the result of Internet addiction of modern adolescents and young people. From the point of view of this problem: the qualification of Internet addiction as a behavioral addiction can be considered as a combination with the clinical dependence of a behavioral phenomenon. but these types of cyber addictions are generally little studied and not taken into account by international classifiers of diseases. We draw on existing findings in other areas of communication (including Internet communication) to understand the factors involved in smartphone addiction and behavior, and to understand how fab has become a strong norm for adolescents and young people. In some publications, gambling addiction is called fab. This contradicts the view that fabing is the neglect of individuals in real social contact – a consequence of dependence on gadgets. Fabing can be seen not only as a result of technological progress, but also as a completely new phenomenon of social behavior. Factors of fabbing and its consequences for interpersonal interaction, close relationships, psychological health require careful research. The problem of studying the phenomenon of fabing in psychological and pedagogical research is quite relevant and is of active interest to scientists around the world. This is primarily due to the fact that modern technologies are rapidly evolving and actively complementing each other, evolving and being considered in close connection with the sphere of self-consciousness of the individual. In Ukraine, the scale of fab is currently so significant that it already includes a number of new dependencies that significantly affect the formation of Ukrainian youth and society as a whole. Examining the research of foreign scientists on the impact of gadgets, the author notes that adolescents and young people are particularly vulnerable to this issue. The study of the phenomenon of fabing gives us reason to believe that the main reasons for its occurrence are the lack of communication between adolescents in the real world and internal psychological conflicts. Thus, with the development of new information technologies, the problem of fab is growing, and therefore becomes more relevant.

Key words: adolescence, youthful age «phubbing», cyber-addiction, addictive behavior.

УДК 159.922.7.-053.6:621.39-042.72045
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>

Рукштель Ю.С.

аспірант кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Технологічний прогрес, цифровізація сучасного суспільства спрямовані на зміну якості життя людини на краще. Створення нових гаджетів, використання інтернет-технологій орієнтовані на розширення можливостей людини. Розглядаючи та аналізуючи сучасні проблеми психології залежності (адикції), пов'язані зі спробами виділення поведінкових форм залежностей (адикцій), можна зазначити, що активно обговорюється проблема гаджет-залежності (фабінг), що стало результатом Інтернет-адикції сучасних підлітків та юнаків. Представлені різноманітні точки зору з даної проблеми: кваліфікація Інтернет-залежності як поведінкової адикції можна розглядати як поєднання з клінічною залежністю поведінкового феномену. Узагальнюючи теоретико-психологічні дослідження сучасних вітчизняних та закордонних науковців: К.С. Янг (1994), А.К. Голдберг (1996), М.Д. Гріффітс (1996), М.Л. Смульсон, (1997), Ю.І. Машбиць, О.О. Гокунь, М.І. Жалдак, О.Ю. Комісарова, Н.В. Морзе, В.Й. Цап (1997), Н.О. Кримова (2007), Дж. Робертс (2015), Д. Сондерс (2015), В.А. Балакірева (2015), С.М. Варламова, К.Р. Гончарова, І.В. Соколова (2015), О.Я. Чебикін (2016), О.В. Камінська (2016), А.Ю. Карачев (2016), К.В. Ахмедзянова (2016), С.Д. Максименко (2018), О.В. Марковець (2018), О.А. Екимчик (2019), Ю.О. Асєєва (2021) і багато інших, поняття «фабінг» досі залишається недостатньо вивченим. Як зазначає К.С. Янг, така залежність визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення смартфоном, Інтернет-простором, онлайн-спілкуванням, онлайн-іграми може стати причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати час використання та перебування у віртуальному світі, може призвести до безлічі негативних подій, ситуацій та зміни станів.

Актуальним є питання не тільки діагностики схильності до гаджет-залежності, а й виявлення особливостей прояву фабінгу в підлітковому та юнацькому віці.

Таким чином, психолого-педагогічна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення теоретичних і експериментальних досліджень обумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці».

Вклад основного матеріалу дослідження. Сучасний світ неможливо уявити без комп'ютерів, смартфонів, планшетів та мережі Інтернет. Технічні гаджети, які людство використовує щодня, мають широкий спектр застосування: для миттєвої передачі та отримання інформації; для використання GPS- та навігаційних систем; для

фото- та відео-фіксування різноманітних подій; для спілкування та розваг. Однак сучасна молодь настільки сильно звикла до використання гаджетів, що провести декілька годин без них стає для багатьох справжнім випробуванням. За даними Національного агентства з інформаційного суспільства, 5,8% дорослого населення і 12,4% молоді страждають від Інтернет-залежності [1, с. 91–102]. Також можна зазначити, – гаджет-адикція проявляється у тому, що молодь «змагається» за новими моделями технічних пристроїв. «Нова модель», «новий дизайн» – чудові поєднання слів які змушують молодь не задумуючись прагнути придбати той або інший гаджет [2, с. 100–131]. Отже, гаджет-залежність – це стан людини, при якому електронний девайс стає предметом культу, без якого особистість відчуває себе неповноцінною. Надмірне користування гаджетами напевно, з часом призведе до відповідних змін у функціонуванні організму людини й сприятиме формуванню різноманітних захворювань нервово-психічної сфери. Тому проблема гаджет-залежностей, є проблемою в першу чергу соціально-психологічною і потребує особливої уваги фахівців психологічної сфери. Аналізуючи значення впливу на особистість підлітка та юнака, в першу чергу важливо визначити вікову періодизацію підлітків та юнаків. Так, провідна періодизація відомого американського психолога Е. Еріксона (1902–1994) виокремлює кілька психосоціальних стадій розвитку особистості в даному контексті:

Підлітковий вік (від 11 до 15 років) з інтимно-особистим спілкуванням з однолітками. У цьому віці дитина виходить за межі сім'ї і починається систематичне навчання. Діти прагнуть дізнатися, що з чого виходить і як воно діє. Ідентичність дитини тепер виражається так: «Я – те, чого я навчився». Навчаючись у школі, діти долучаються до правил усвідомленої дисципліни, активної участі. Небезпека цього періоду полягає в появі почуття неповноцінності, або некомпетентності, сумнівів у своїх здібностях або у статусі серед однолітків.

Юність. (від 12–13 до 19–20 років) – найважливіший період у психосоціальному розвитку людини. Вже не дитина, але ще й не дорослий, підліток стикається з новими соціальними ролями і пов'язаними з ними вимогами. Він оцінює світ і ставлення до нього, здійснює стихійний пошук нових відповідей на важливі запитання: «Хто я?», «Ким я хочу стати?». Позитивна риса, пов'язана з успішним виходом із кризи періоду юності, – це здатність зробити власний вибір, знайти свій

шлях у житті і залишатися вірним узятим на себе зобов'язанням, прийняти суспільні принципи і дотримуватися їх.

Одну з найпомітніших областей у дослідницької та терапевтичної практики психологів по праву займає психологія залежності. Вчення про залежність, або адиктологія, сформувалося на стику психології та медицини; певний внесок роблять також педагогіка і соціологія. Як свідчить аналіз наукових досліджень А. Войскунського, А. Жичкіна, К. Лесто, найбільш незахищеною категорією, що зазнає впливу соціальних мереж, є підлітки. Даний вид ґаджет-адикції отримав сучасну назву – фабінг – (phubbing; від англ. Phone – «телефон» і snubbing – «зневажливе ставлення») – це психологічний термін, що означає звичку постійно відволікатися на свій телефон під час спілкування із співрозмовником [4, с. 54]. ґаджет-адикції відносять до поведінкової залежності – адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка – це одна з форм так званого руйнівного (деструктивного) поведінки, при якому людина ніби прагне втекти від навколишньої дійсності, фіксуючи свою увагу на конкретних видах діяльності і предметах або змінюючи власне психоемоційний стан шляхом вживання різних речовин. По суті, вдаючись до адиктивної поведінки, люди прагнуть створити для себе ілюзію якоїсь безпеки, прийти до життєвого рівноваги [4, с. 54]. Індивід може усвідомлювати несприятливі наслідки, але продовжувати здійснення дії. Під адиктивною поведінкою варто розуміти різновид девіантної поведінки, що характеризується нездоланною підлеглістю власних інтересів – інтересам іншої особистості або групи, надмірною і довготривалою фіксацією уваги на певних видах діяльності або предметах, що стають зверхцінними, зниження або порушення здатності контролювати захоплення, а також неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки [3, с. 8–15]. Вважається, що в структурі кожної залежності можна відзначити ознаки збільшення толерантності, прогресуюче забування альтернативних інтересів, продовження залежної поведінки.

Для всіх поведінкових залежностей Гріффітс М. (Griffiths M.) виділив характерні елементи:

1) особливість: особлива цінність, надання переваги перед іншими видами діяльності;

2) зміна настрою: емоційна реакція на дію; можливий приплив адреналіну під час дії або вихід з депресивного стану,

3) толерантність: необхідність збільшення кількості поведінки чи дії для досягнення бажаного рівня зміни настрою;

4) симптоми абстиненції: неприємні відчуття або фізіологічні симптоми за припинення діяльності або скорочення часу;

5) конфлікти з іншими людьми, а також негативний вплив інші види діяльності через поведінку чи дію;

6) рецидив (висока вірогідність повторення початкової дії чи поведінки) [5, с. 211–218].

Фабінг як ґаджет-залежність може мати властивості неналежного використання. Смартфони дозволяють людям спілкуватися один з одним практично з будь-якого місця в будь-який час. Однак зростає занепокоєння, що смартфони іноді можуть зменшувати, а не доповнювати соціальні взаємодії. Термін «фаббінг» означає акт зневаги до когось у соціальній обстановці шляхом концентрації на телефоні замість того, щоб розмовляти з людиною безпосередньо. Наше дослідження було розроблено, щоб вивчити деякі психологічні причини та наслідки фабінгової поведінки підлітків та юнаків. Ми дослідили роль самоконтролю та залежності від смартфонів, а також те, як частота фабінгової поведінки може призвести до того, що фабінг є нормативним. Залежність від смартфона, страх втратити інформацію та самоконтроль дали змогу спрогнозувати залежність від ґаджетів підлітків та юнаків. Наше дослідження передбачало, до якої міри люди вважають, що фабінг є нормативним, як через міру, до якої люди самі піддаються фабінгу, так і незалежно. Ці дані свідчать про те, що фабінг є важливим фактором сучасної комунікації, що вимагає подальшого дослідження.

Вивчаючи вплив фабінгу на особистість підлітка та юнака, особливої уваги потребує фіксація зміни емоційного стану. Проблема емоційної сфери особистості розглядалась у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів (А. Ребер, А.В. Сухарев, О.Я. Чебикін, С. Ламберт, В. Меннігер та ін.), психофізіологів (П. Фресс, П.В. Симонов та ін.) та педагогів (С.В. Родіна, Т.С. Сваренко та ін.). Значний внесок у вирішення проблеми емоційної сфери особистості зробили О.Я. Чебикін, А. Маурер, Дж. Мюррей та інші, в роботах яких викладені загальні уявлення щодо її дослідження та формування. Значення емоційного інтересу як в еволюційному, технологічному розвитку цивілізації так і в індивідуальному розвитку індивіда важко переоцінити. Для опису емоційного стану осіб підліткового та юнацького віку, схильних до фабінгу, дослідники часто використовують такі поняття як: емоційна нестабільність, адиктивна поведінка, дистрес, тривога, депресія, стрес, переживання власної неповноцінності, безпорадності та провини. Однак, емоційні реакції і поведінки підлітків, не кажучи вже

про юнаків, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів та умов виховання, причому індивідуально – типологічні відмінності часто-густо превалюють над дорослими.

Проте емоційні реакції й поведіння підлітків, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів, умов виховання, розвитком новітніх технологій, причому індивідуально-типологічні розходження суцільно й поруч превалюють над віковими. Психологічна залежність від електронних девайсів, нерідко приводять до того, що емоційна напруженість, типова для осіб підліткового та юнацького віку. Аналізуючи дослідження американського психолога та спеціаліста в галузі психології емоцій К.Є. Ізарда, можна зазначити такі основні, або, як він їх називав, «фундаментальні», емоції, які визначають основні: інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх, сором. Як зазначає Гріффітс М. (Griffiths M.), підлітків та юнаків, емоційної регуляції схильних до фабінгу можна віднести спроби змінити переживання і вираження емоцій, що мають відношення до контексту, включаючи спроби полегшити негативні емоції та/або посилити позитивні емоції. Ефективна регуляція емоцій може включати здатність контролювати, розуміти та приймати інтенсивні емоції, гальмувати неадекватну поведінку перед інтенсивними емоціями та брати участь у цілеспрямованій поведінці в присутності інтенсивних емоцій Неадаптивна регуляція емоцій (тобто порушення регуляції емоцій) може включати підвищену емоційну чутливість [5, с. 211–218].

Згідно аналізу теоретико-психологічної літератури, найчастіше саме психологічний дистрес характеризує емоційний стан підлітків та юнаків, схильних до фабінгу.

Узагальнюючи дослідження вчених можна виокремити зв'язок між схильністю до фабінгу та ознаками депресії, тривоги, імпульсивності, поганої саморегуляції, труднощі в навчанні, погіршення соціальної взаємодії та відсутність взаємодії у сім'ї.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки та новітніх технологій особливо гостро постало питання про вивчення емпатії та емпатійних почуттів, що супроводжуються здатністю до співчуття та співпереживання інших людей. Найбільш виражені емоційні реакції та переживання можуть виникати у критичні моменти розбалансованості динамічного процесу взаємодії особистості і суспільства, у так звані «критичні періоди. Саме такий період

виникає при переході дитини з молодшого шкільного у підлітковий вік. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами, що впливають на особистісний розвиток дитини.

Надзвичайно значущим є дослідження особливостей переживання емпатії дітьми, розвиток яких відбувається під час стрімкого розвитку та впливу сучасних гаджетів на особистість підлітка та юнака. Огляд наукової літератури засвідчує, що у дослідженнях проблеми емпатії виділяються два основних напрямки: когнітивний та емотивний. У першому випадку емпатія розглядається як спосіб розуміння іншої людини, як «розумова комунікація» або інтелектуальна реконструкція внутрішнього світу іншої людини, тобто як суто інтелектуальний процес. При такому підході емпатія визначається як осмислення внутрішнього життя іншої людини, як вид чуттєвого пізнання. Отже аналіз психолого-педагогічної літератури емоційного розвитку осіб підліткового та юнацького віку, дає змогу констатувати, що надмірне використання смартфонів підлітками та юнаками є сигналом для оперативного втручання. Хоч і нині смартфонозалежність не визнається особливим захворюванням, адже не існує офіційного психологічного чи психіатричного діагнозу: «фаббінг, гаджет-залежність», у порівнянні із алкогольною чи наркотичною залежностями, однак залежність від телефону не меншою мірою шкодить емоційному та фізичному здоров'ю людини. Іноді надмірне захоплення смартфоном, Інтернет-простором, онлайн-спілкуванням, онлайн-іграми стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальному світі може викликати безліч негативних подій, ситуацій та станів. Тому наше дослідження спрямоване на виявлення проявів фабінгу в підлітковому та юнацькому віці із застосуванням профілактичних методів для кращого подолання даної проблеми.

За результатами теоретичного аналізу ми надаємо своє визначення даного феномену «фабінг»: Фабінг – це соціальна дезадаптація, яка характеризується ознакою неусвідомлюваних, неконтрольованих дій, викликаних нездатністю та невмінням вибудовувати спілкування та відносини в реальному світі за принципом “тут і тепер”, заміщуючи їх віртуальністю.

Висновки. Здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури, спроб класифікацій та диференціацій дослідження фабінгу в підлітковому та юнацькому віці ми маємо змогу констатувати наступне: 1. Підлітковий вік — період переходу від дитин-

ства до дорослості, становлення почуттів і волі, спрямованості, готовності жити і діяти так, як живуть і діють дорослі; 2. Юнацький вік – традиційно вважається періодом інтенсивного – розвитку самосвідомості особистості. Цей процес детермінований, з одного боку, внутрішніми закономірностями розвитку, з іншого – об'єктивними обставинами, у яких відбувається становлення особистості. 3. Адиктивна поведінка – (від addiction – шкідлива звичка, схильність) одна з форм деструктивної поведінки, яка проявляється в прагненні втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану [5, с. 211–212]; 4. Під фабінгом слід розуміти вид нехімічної залежності, який виражається в нав'язливому бажанні постійно тримати у руках ґаджет та перевіряти інформацію, незважаючи на негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, руйнування реальних соціальних комунікативних стосунків, а при неможливості його використання виникають зміни в емоційно-вольовій сфері особистості; 5. Під номофобією ми розуміємо, вид нехімічної залежності, який трактується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно бути на зв'язку (перебувати в режимі online, розмовляти по телефону, що викликає страх до втрати інтернет-зв'язку). Це призводить до змін емоційного стану й спричиняє негативні зміни в когнітивній, поведінковій та афективній сферах особистості. 6. Під кібер-адикцією розуміємо вид девіантної поведінки, пов'язаний з формуванням схильності до відходу від реальності через зміну свого психічного стану за допомогою постійної фіксації уваги на інтерактивній взаємодії з ігровими комп'ютерними програмами або з іншими користувачами за допомогою цих програм, що дозволяє нам виявити індивідуально-психологічні особливості підлітків, схильних до кібер-адикції.

Аналіз досліджень психолого-педагогічної літератури, спроб класифікацій та диференціацій дослідження фабінгу в підлітковому та юнацькому віці дає змогу визначити наступне: Емоційну нестабільність, схильних до фабінгу осіб підліткового та юнацького віку можна охарактеризувати радше як емоційне неблагополуччя. Так для них є характерним переживання дистресу: тривоги, депресії, стресу, неповноцінності, безпорадності, провини. У багатьох дослідженнях було виявлено зв'язок між зростанням схильності до ґаджет-залежності та рівнем дистресу.

Таким чином, питання щодо того, який зв'язок є сильнішим: емоційного дистресу чи особистісних рис зі схильністю до фабінгу залишається відкритим. Отже, резюмуючи вищезазначене, актуальним питанням і на сьогодення залишається визначення тієї межі, коли яскравий, барвистий і захоплюючий світ кіберпростору з безліччю різних героїв, образів, місць настільки опановує психіку підлітка та юнака, що переростає в ґаджет-адикцію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал / Войскунский А.Е. 2004. № 1. С. 91–102.
2. Войскунский А.Е. *Феномен зависимости от Интернета* // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С. 100–131.
3. Короленко И.П. *Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития* // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В М Бехтерева 1991. № 1. С. 8–15.
4. Roberts A., David M.E. / Computers in Human Behavior 54 (2016) 134e141.
5. Griffiths M. Does Internet and computer «Addiction» exist? Some case study evidence // CyberPsychology and Behavior. 2000. V. 3(2). P. 211–218.