

**Поліщук О.М.**

доцент кафедри психології, канд.психол.наук  
(Чернівецький національний університет)

### Проблеми фаббінгу в епоху відволікання

Час, у якому ми живемо, називається *Епохою інформації*, який ми водночас називаємо *Епохою відволікання*. Ніколи ще відволікання не було такого великого обсягу, таким пригнічуючим, інтенсивним, настирним, як зараз. Людина постійно знаходиться на зв'язку, у потоці інформації, перехресної боротьби за її увагу (у спокусі поглянути у браузер, де велика кількість всього для читання, реклама, необмежені можливості шопінгу, спілкування з іншими людьми, чуток та новин, фотографій та всякого такого), в якій вона рухається у своїй багатозадачності.

Щодня людина перебуває у інформаційному потоці, впоратися з яким з часом стає все важче. Коли мозок перевантажується інформацією, він переходить у стан тривоги і втрачає здатність концентруватися. Таке явище D. Lewis (1996) назвав «синдромом інформаційної втоми», R. Wurman (1989) «інформаційною тривогою» (цит за Furedi, F. 2015), D. Mikics (2013) «неперервною частковою увагою», які стали звичайною річчю 21 століття. Ми розуміємо, що світ змінився, і основною відповіддю на занепокоєння з приводу інформаційного перевантаження, була технічна спроба поліпшити обробку та керування інформацією. Проте розвиток нових методів пошуку та зберігання інформації вимагає від її користувачів її інтерпретації та розуміння того, що ця інформація означає, і це, у свою чергу, ще більше перевантажує людину.

Смартфони не так давно обігнали комп'ютери, ноутбуки, планшети як найбільш розповсюджені засоби для виходу в Інтернет. Вони дозволяють людям спілкуватись де завгодно та з ким завгодно, незалежно від того чи людина знаходиться близько чи далеко. Проте, не дивлячись на очевидні переваги в об'єднанні людей, смартфони можуть і роз'єднувати людей через ігнорування тих, з якими вони безпосередньо взаємодіють, на користь телефону (перевірка та

відправлення текстових повідомлень тощо) (Turkle, 2012). Одним із видів поведінки, що викликає інтерес, яка пов'язана з використанням технологій, є техноференція (*technoference*), іншими словами технологічне втручання, яке зазвичай відбувається у соціальних взаємодіях (McDaniel, Drouin, 2019), а проявом техноферентності і є фаббінг.

Термін «*фаббінг*» (*phubbing*) став поєднанням двох слів, – телефон (*phone*) і зневажання (*snubbing*), і описує акт зневажливого ставлення до будь-кого чи ігнорування когось у соціальному середовищі, коли людина звертає увагу на свій телефон замість того, щоб спілкуватися з людиною безпосередньо у своєму оточенні. Фаббінг – це більше ніж просто залежність від соціальних мереж чи перевірки повідомлень, тут основна суть полягає у тому, щоб відмовити партнеру по спілкуванню у часі та увазі на користь екрану смартфона.

Прояви фаббінгу як техноферентної поведінки вивчалися у різних взаємозв'язках. Зокрема фаббінг негативно корелює зі свідомістю (Erzen, Odaci, Yeniçeri, 2019), самоконтролем (Chotpitayasunondh, Douglas, 2016), позитивно корелює з нудьгою (Al-Saggaf, O'Donnell, 2019), тривожністю, невротизмом (Balta, Emirtekin, Kircaburun, Griffiths, 2020), прагненням до відчуттів (Schneider, Hitzfeld, 2019), страхом щось пропустити (Chotpitayasunondh, Douglas, 2016; Balta, 2020).

Деякі дослідники припускають, що фаббінг – це багатозадачна поведінка (Abramova, Baumann, Krasnova, Lessmann, S. 2017; Yang, Christofferson, 2020), оскільки вона включає в себе увагу, чи принаймні, спробу звернути свою увагу на конкуруюче джерело інформації (телефон чи співрозмовника), шляхом розподілу уваги чи її переключення. У повсякденні, складність у керуванні чи утриманні уваги, може проявлятися по-різному: у зниженні контролю, переживання випадків провалів уваги, сплутаності думок через недостатню концентрацію; у синдромі «втрачених можливостей», маркером якого є виникнення сильного напруження від відчуття того, що людина пропускає щось важливе.

Одне з досліджень S. Andrews (2015) показало, що «той факт, що ми

використовуємо наші телефони у два рази більше, ніж ми думаємо, вказує на те, що для багатьох використання смартфонів здається звичною, автоматичною поведінкою, про яку ми ще не все знаємо» (Andrews & Ellis, Shaw, Piwek, 2015). Найбільш вражаючим є факт, що, наприклад, 87 % підлітків віддають перевагу спілкуванню за допомогою повідомлень, а не безпосереднього спілкування (цит. за Karadağ, & ...2016). Тобто фаббінг можемо вважати багатомірним феноменом, який містить залежність від смартфона, інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж і ігрову залежність.

Отже, ігнорування співбесідника на користь власного смартфона стало звичною практикою поведінки серед дітей, підлітків, дорослих, пронизуючи спілкування між дорослими та дітьми, на роботі, в романтичних відносинах. На відміну від різних умов, освітнє середовище передбачає спілкування один-до-багатьох, наприклад, на уроці. Така особливість навчального простору сприяє практиці фаббінгу. Проведення уроку стало справжньою проблемою для вчителів, які проводять уроки перед дітьми, які приклеєні до екрану смартфона, і тому вчителі спантеличені тим, як протистояти надмірному використанню гаджетів у класі. Вони говорять про те, що це викликає у них обурення, гнів, роздратування, безглуздість ситуації, певну незручність, відчуття зневажливого ставлення до себе з боку співрозмовника. Проте, як зазначають V.Chotpitayasunondh, K.Douglas, (2016), використання смартфона на уроці 80 % учнів вважають прийнятною практикою і сприймають її як нову «норму», що у дорослих може викликати багато спірних питань. Тому ми говоримо знову про синдром втрачених можливостей, який проявляється у дітей як збентеження з приводу того, що можна пропустити якусь подію у соцмережах, очікувати «вподобайку» на власну фотографію чи повідомлення, або ж продовжувати гру. До цього синдрому, який відчувається суб'єктивно, призводить незадоволеність потреби у спілкуванні та прийнятті; приналежності до соціальної групи; невпевненість у собі, своїх знаннях; проблеми у прийнятті рішень, відсутність навички розрізняти свої почуття, спиратись на них та керувати ними.

Технології стрімко змінюють світ, а сфера освіти змінюється разом з ним.

Великі обсяги інформації, підсилені мультимедійними ефектами, збагачені інноваційними технологіями, потоком інформації, здатні розсіювати увагу у неструктурованому просторі самоосвіти. Про негативний вплив смартфонів на психічний та фізичний стан людини необхідно знати, проте відмовлятися від них сучасних технологій не має смислу. Для фахівців у галузі освіти доведеться вирішувати задачу як утримати увагу дітей у процесі навчання, та як зацікавити навчальним матеріалом настільки, щоб дитина не відволікалась на гаджет, а захоплююче слухала (сприймала) матеріал. Для дітей необхідними стануть базові знання з наслідків надмірного впливу інформаційного простору на психіку, самостійне та усвідомлене використання різних програм, застосунків та мереж.

#### Список літератури:

Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H., Lessmann, S. (2017). To phub or not to phub: Understanding off-task smartphone usage and its consequences in the academic environment. In Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems (ECIS), Guimarães, Portugal, 5–10 June 2017; pp. 1984–1999.

Andrews, S., Ellis, D.A., Shaw, H., Piwek, L. (2015). Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use. PLoS ONE 10(10): e0139004. Retrived from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>

Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Comput. Hum. Behav.* 63, 9–18.

Lewis, D. (1996). The report *Dying for Information. an investigation into the effects of information overload in the UK and worldwide*. Benchmark Research. London : Reuters. Retrived from: [Info Glut : NPR](#)

Mikics, D. (2013). *Slow Reading in a Hurried Age*. Belknap Press: An Imprint of Harvard University Press; First Edition. 336 p.

Erzen, E., Odaci, H., Yeniçeri, I. (2019) Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Soc. Sci. Comput. Rev.*, 1–14.

Furedi, F. (2015). *Information Overload or a Search for Meaning?* Retrived from: [Frank Furedi - The American Interest \(the-american-interest.com\)](#)

Karadağ, E., Tosuntaş, S.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak, Sahin, B., Çulha, I., Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta*, 3.

McDaniel, B.T., Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Comput. Hum. Behav.*, 99, 1–8.

Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

Yang, C., Christofferson, K. (2020). On the phone when we're hanging out: Digital social multitasking (DSMT) and its socioemotional implications. *J. Youth Adolesc.*, 49, 1209–1224.

Al-Saggaf, Y., O'Donnell, S.B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Hum. Behav. Emerg. Technol.*, 1, 132–140.

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M.D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *Int. J. Ment. Health Addict.*, 18, 628–639.

Schneider, F.M., Hitzfeld, S. (2019). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: Examining the predictors of phubbing behavior. *Soc. Sci. Comput. Rev.*, 1–14.