**ВЛИЯНИЕ ФАББИНГА НА ПРОЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ**

***Белая Ирина Александровна***

*Студентка*

***Кухтова Наталья Валентиновна***

*Кандидат психологических наук, доцент*

*Витебский государственный университет имени П.М.Машерова,*

*факультет социальной педагогики и психологии, г. Витебск, Беларусь*

*E-mail:* [*ira.belaya.2002@mail.ru*](mailto:ira.belaya.2002@mail.ru)

С каждым днем влияние Интернета на повседневную жизнь человека увеличивается, что приводит к изменениям в психологических, социальных и культурных особенностях индивида и происходит формирование новых социальных групп. [1] Исследователи David & Roberts, N.G. Ugur & T. Koc, Е. Карадаж и др. обнаружили что, чем больше времени люди проводят в Интернете, тем меньше времени остается для межличностного общения. Использование людьми своего смартфона в присутствии другого человека может создать чувство социальной изоляции и создать фаббированность. Избегание внутренних и внешних отвлекающих факторов и обращение своего внимания на человека, с которым происходит общение, необходимо для укрепления социальных связей, точно так же, как зрительный контакт важным компонентом человеческого общения.

В связи с этим фаббинг является неизбежным явлением, то есть люди, которые были фаббированы, вероятно, будут фаббировать других. Bjornsen et al. (2017) обнаружили, что сто процентов респондентов фаббируют в отношениях. В исследованиях Chotpitayasunondh and Douglas (2016) выявлено, что чем больше человек пользуется фаббом, тем больше он считает такое поведение нормальным.

Ранее проведенное исследование на тему фаббинга и межличностных отношений включает в себя в основном женщины-участницы (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b; Spencer, Lambertsen 2017). В данном контексте появились отвлечения на мобильные телефоны приводящие пренебрежению, которое может привести к конфликту из-за использования мобильного телефона (Coyne et al., 2011; GonzálezRivera & Hernández-Gato, 2019) и снижению удовлетворенности межличностными отношениями.

Как и любая зависимость фаббинг может оказать разрушающее влияние на личность и здоровье человека. У тех, кто злоупотребляет смартфонами, наблюдается повышенный уровень тревожности и стресса, нестабильный эмоциональный фон, проблемы в коммуникативной сфере. Фаббинг также влияет на отношения и большинстве случаев даже портит их. Зависимость от смартфона может стать причиной конфликтов, недопонимания между людьми. Последствиями фаббинга могут быть комплекс негативных эмоций (ревность, злость, обида), ощущение ненужности, брошенности, снижение самооценки. [3]

Так создание новых гаджетов, использование интернета, ориентированы на расширение возможностей человека. Однако смартфон, совмещающий в себе функции телефона, компьютера и других гаджетов, позволяет человеку практически не выходить из виртуального пространства, пролистывая страницы сотовой сети. Е. Карадаж с соавторами, анализируя исследования телефонной зависимости, установил, что телефон используется как инструмент ухода от одиночества. У людей, зависимых от телефона наблюдалось тревожность, беспокойств и деривационные расстройства, когда они были разделены с собственными гаджетами. [3]

David and Roberts (2017) обнаружили, что при фаббировании люди обращаются к социальным сетям, а не взаимодействию с другими людьми, чтобы восстановить их чувство включения. Эту связь особенно важно учитывать при проявлении потенциально негативных последствиях, связанных с активным использованием социальных сетей [4].

Учитывая рост распространенности фаббинга и его потенциально негативное влияние на самочувствие, стресс, депрессию, и беспокойство, важна нынешняя озабоченность общества.

Распространение фаббинга характерно также для студентов которые в большинстве случаев могут быть подвержены интернет зависимости чем взрослые. Результаты исследования N.G. Ugur и T. Koc показали, что 95 % студентов по крайней мере один или два раза фаббировали на занятии, а 32% делают каждый день. При этом 98% студентов указывают, что по крайней мере один или два раза замечали как другие студенты фаббируют на занятии, а 41% говорят что они наблюдают это каждый день. 56,9% студентов указали что проверяют WhatsApp , 41% отправляют сообщения, 32,9% пересматривают веб страницы, 22% используют Facebook во время занятий.

Такое время провождение студентов служит отвлекающим фактором в процессе учебных занятий. Причиной такого времяпровождения студентов может происходить из-за скуки или не интереса к лекции, однако студентам еще важно всегда оставаться на связи со своими друзьями и знакомыми и не пропустить просмотра какой-нибудь интересной новости.

Можно сказать, что информационные технологии вполне способны стереть пространственно-временные границы общения, при этом создать множество барьеров и ограничить живое общение между людьми. Активное использование интернета и различных гаджетов способствуют быстрому распространению фаббинга и обострению его негативного влияния на структуру, снизиться удовлетворенность от общения и эмпатии, произойдет потеря коммуникативных навыков что приведет у ухудшению качества межличностных отношений, в том числе приведет к проявлению негативных состояний. [2]

**Литература:**

1. Антоненко, А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика: автореф. дис. …канд. псих. наук: 19.00.04 / А.А. Антоненко; Мос. гос. медикост. унив. – М., 2014. – 20 с.
2. Григорьев, Н.Ю. Фаббинг как неопределенное явление в структуре социальной девиантологии / Н.Ю. Григориев, В.А. Чвякин // Гуманитарий юга России. – 2021. – т. 10 №2. – С. 27–37.
3. Крюкова, Т.Л. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – т. 27 № 3. – С. 61–76.
4. David, E. Roberts Developing and Testing a Scale Designed to Measure Perceived Phubbing / E. David, James A // Int. J. Environ. Res. Public Health [Electronic resource]. – USA, 2020. – Mode of access: <https://www.mdpi.com/journal/ijerph>. – Date of access: 29.02.2022.