*Методическая консультация*

*(12.12.2021г.)*

**«КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ФАББИНГУ – ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ»**

* Источники информации: <https://e.zamdirobr.ru/936962?utm_medium=refer&utm_source=vk_men&utm_campaign=refer_vk_men_6.12>
* <https://cyberpsy.ru/articles/phubbing/>
* <https://lifemotivation.online/psychology/relationship/fabbing>



Технологический прогресс, цифровизация современного общества направлены на изменение качества жизни человека в лучшую сторону. Создание новых гаджетов, использование интернет-технологий ориентированы на расширение возможностей человека. Виртуальное пространство создает потенциальную возможность для общения с любым человеком земного шара, который в это пространство включен посредством Интернета. Смартфон, совмещающий в себе функции телефона, компьютера и других гаджетов, позволяет человеку практически не выходить из виртуального пространства, если есть покрытие сотовой сети.

В то же время все более остро встает проблема возникновения новых форм зависимого поведения и угрозы благополучию человека от чрезмерного использования гаджетов, Интернета и компьютеров.

Е. Карадаж (Karadağ) с соавторами, анализируя исследования телефонной зависимости, установил, что телефон используется как инструмент ухода от одиночества. У людей, зависимых от телефона, наблюдались тревожность, беспокойство и депривационные расстройства, когда они были разделены с собственными гаджетами.

В зарубежных исследованиях активно разрабатывается тема компьютерной зависимости, интернет-зависимости. Выявлено, что нарушения самоконтроля поведения в отношении использования компьютера и интернета приводит к ухудшению самочувствия и дистрессу.

Фаббинг – это современное явление, которое относят как к [вредным привычкам](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/vrednye-privychki), так и к зависимостям. Название образовано от двух латинских слов: phone, что переводится как «телефон», и snubbing, что в переводе означает «презрение». То есть дословно фаббинг можно перевести как «презрение телефоном». Знаете, есть выражение «презрение взглядом»? Здесь почти то же, только человек выражает свое неуважение к оппоненту через действия: дает понять, что смартфон (что бы ни было в его содержании) интереснее и ценнее, чем реальный собеседник.

Кто ввел в обиход термин? Впервые о фаббинге заговорили сотрудники рекламного агентства McCann. Они заметили этот социальный феномен и в 2012 году придумали для него название. Однако мировое распространение термин получил позже. Это связано с появлением движения Stop Phubbing. Его представители отмечают, что если бы зависимость была чумой, то она бы уничтожила в шесть раз больше людей, чем проживает в Китае.

***Важно! Фаббинг – это игнорирование оппонента во время общения посредством ухода в виртуальный мир. Что воспринимается как пренебрежительное и неуважительное отношение к собеседнику.***

Признаки фаббинга:

* человек постоянно держит в руках мобильный телефон, везде берет его с собой, ходит с ним и даже во время приема пищи не убирает;
* каждую минуту или чаще заглядывает в телефон, боясь пропустить новый пост, чье-то фото и т.д.;
* человек «сидит» на телефоне 24 часа в сутки, в любое время дня и ночи отвечает на звонки и сообщения, реагирует на оповещения, бросая любые дела;
* фаббера охватывает [паника](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/kak-izbavitsya-ot-panicheskix-atak), если он понимает, что не знает, где находится его телефон;
* несмотря на включенные оповещения, он систематически проверяет телефон на предмет новых сообщений, пропущенных звонков и т.д.;
* на природе ищет место, где лучше ловит связь;
* придя в кафе, другое заведение, человек в первую очередь узнает код от Wi-Fi.

Где бы ни находился фаббер и с кем бы ни встречался, он постоянно смотрит что-то в телефоне: то ленту обновит, то почту проверит, то сам что-то снимет и выложит или напишет пост.

Причины фаббинга:

1. Интернет-зависимость. Некоторые люди привыкли убегать от реального мира в виртуальный.
2. Страх пропустить что-то важное. Оппонент постоянно обновляет ленту социальной сети, боясь пропустить интересное мероприятие или важный пост, вирусное видео, новый тренд.
3. Обсессивно-компульсивное расстройство и другие формы тревоги. Для некоторых людей обновление или пролистывание ленты в социальных сетях становится навязчивостью. Они делают это механически, чтобы снять напряжение.
4. Слабый [самоконтроль](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/samokontrol) и неразвитая [сила воли](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/sila-voli). Современные телефоны предлагают много нового и интересного, поэтому некоторым людям бывает сложно сдерживать свою активность. Например, если у них возникает какой-то вопрос, то они тут же ищут информацию в интернете. Или они тут же устанавливают приложение, которое порекомендовал друг, и т.д.
5. Социальное заражение. Когда жертва видит, как фаббер отвлекается на смартфон, невольно другой человек сам тянется к телефону. Так зависимость формируется у него, и в следующий раз уже он становится для кого-то фаббером.

***Интересно! Исследователи отмечают, что женщины склонны к фаббингу больше, чем мужчины.***

Последствия фаббинга нужно рассматривать с двух позиций: для фабби и для фаббера. Сначала рассмотрим последствия для того, кто игнорирует.

Как и любая зависимость, фаббинг оказывает разрушающее влияние на личность и здоровье человека. У тех, кто злоупотребляет смартфонами, наблюдается повышенный уровень тревожности и [стресса](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kak-snyat-stress), нестабильный эмоциональный фон, проблемы в коммуникативной сфере. Последнее негативно отражается как на личной жизни, так и на работе. Фаббинг влияет на отношения, портит их. Зависимость от смартфона становится причиной [конфликтов](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/sposoby-vyhoda-iz-konflikta), недопонимания. Фаббер рискует остаться в [одиночестве](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/muzhskoe-odinochestvo).

Последствия фаббинга для фабби:

* комплекс негативных эмоций (ревность, злость, [обида](https://lifemotivation.online/psychology/relationship/chto-takoe-obida));
* ощущение ненужности, брошенности;
* [снижение самооценки](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-zhenshchine-povysit-samoocenku).

Жертвы фаббинга чувствуют себя неловко и глупо. Они воспринимают все происходящее как пренебрежение в их адрес, выражение неуважения. Жертвам кажется, что их не замечают, отталкивают. Такое отношение бьет по [чувству собственного достоинства](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/chuvstvo-sobstvennogo-dostoinstva), самоуважению: «Как так, меня променяли на какую-то машину, бездушную вещь?!».

Бывают такие ситуации, когда все участники взаимодействия становятся нейтральными лицами в фаббинге. Что это значит? Это означает, что люди собрались где-то, и каждый из участников залипает в телефоне, но для них такое времяпрепровождение является нормой. То есть никто не чувствует себя проигнорированным, лишним, неинтересным и т.д. Есть ли опасность при таких условиях? Конечно. Теряется ценность общения. Участники не развивают свои коммуникативные и социальные навыки. Слабеют связи между этими людьми.

***Обратите внимание! О зависимости речь идет тогда, когда активность в телефоне не касается рабочих вопросов. Однако если даже в выходной день или на заранее оговоренной встрече вы не можете хотя бы на час отложить телефон из-за работы, то это тоже повод задуматься о своем здоровье.***

Чтобы избавиться от фаббинга, придерживайтесь следующих правил в поведении:

1. Встречаясь с кем-то, договоритесь, что все участники встречи отключают телефоны или ставят их на беззвучный режим. Если силы воли не хватает, то внесите элемент игры или соревнований. Например, придумайте штрафные санкции для того, кто заглянет в телефон. Исключение можно делать только для разовых и действительно важных звонков или сообщений. Но перед тем как ответить на них, нужно извиниться перед собеседником и попросить подождать вас.
2. Пересмотрите свой [круг знакомых](https://lifemotivation.online/psychology/relationship/krug-obshheniya) и увлечения. Может быть, реальность и правда неинтересна для вас? Тогда нужно найти новые увлечения и обзавестись новыми знакомствами. Например, бывает такое, что компания старых друзей встречается, и каждый участник залипает в своем телефоне, потому что поговорить в реальности не о чем, да и не хочется – в общем, отношения изжили себя.
3. Постарайтесь встать на место другого человека. Думаю, вам бы не хотелось чувствовать себя ненужным, лишним, отвергнутым. Если вы хотели бы поговорить о чем-то другом или посетить другое заведение, то скажите об этом. Ищите точки соприкосновения, но ни в коем случае не игнорируйте собеседника.
4. Боритесь с первопричиной зависимости. Помните, о чем мы говорили? Тревога, стресс, другие зависимости, [фобии](https://lifemotivation.online/fobii/chto-takoe-fobiya). При помощи [дневника](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/dnevnik-emotsij) наблюдений определите, какие эмоции и чувства преследуют вас перед тем, как вы погружаетесь в виртуальный мир, и какие эмоции появляются в процессе активности в телефоне, а также после того, как вы возвращаетесь в реальность. Отталкивайтесь от этих состояний, чтобы найти ответ на главный вопрос: «Почему я постоянно погружаюсь в телефон?».
5. Приучайте себя отдыхать без телефона. Например, отправляясь на природу, возьмите простенький кнопочный телефон (действительно на экстренный случай для связи). Или, приходя к кому-то в гости, оставляйте телефон в сумке и т.д. – придумайте свои акты воздержания. Постепенно наращивайте их продолжительность и частоту.
6. Тренируйтесь начинать день не с пролистывания ленты в социальных сетях и проверки почты, а с разминки, завтрака без смартфона, реального общения с людьми, если вы живете не один.
7. Определите своих пожирателей времени и избавляйтесь от них. Например, удалите игры с телефона.
8. Составьте список того, чего вы лишаетесь или можете лишиться из-за злоупотребления смартфоном. Определите, на что вы потратите высвободившееся время и какую пользу, ценность получите от нового времяпрепровождения.

Какой совет можно дать жертвам фабинга? Не молчите. Говорите о своих чувствах и [эмоциях](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/kak-kontrolirovat-svoi-ehmocii). Предупредите человека, что если он не перестанет зависать в телефоне, то вы уйдете. Главное – не просто запугивайте, а при необходимости сдержите свое слово. Примерный план действий: сказали, что вы хотите поговорить без смартфона, согласились подождать пять минут (пока человек не решит свои важные вопросы), оповещаете об истечении пяти минут и предупреждаете, что сейчас уйдете. Если человек игнорирует, то уходите.

Возможно, вам, как и мне, показалось, что слово «фаббинг» по звучанию похоже на «[буллинг](https://lifemotivation.online/psychology/relationship/bulling" \t "_blank)». Полагаю, не просто так. И то, и другое можно рассматривать как насилие, плохое отношение в адрес другого человека. В случае с фаббингом мы имеем дело с эмоциональным насилием – игнорированием. Стоит отметить, что фаббинг опасен как для жертв, так и для агрессоров. Первые чувствуют себя обесцененными, ненужными. Вторые теряют связь с реальностью, друзей и социальные навыки. Поэтому важно заниматься профилактикой фаббинга, а при необходимости и коррекцией нежелательного состояния.

*Консультация подготовлена завучем по УВР Стефутиной И.В.*