



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 6 / 2025, Vol. 8, Iss. 6 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.922

<sup>1</sup> Быстрова Н.В.,

<sup>1</sup> Метелева С.Э.,

<sup>1</sup> Панфилова О.В.,

<sup>1</sup> Югорский государственный университет

### Профилактика фаббинга среди студенческой молодежи через развитие психологической резильентности

**Аннотация:** статья посвящена проблеме фаббинга как нового вида аддикции, которая чаще встречается среди современной молодежи. Авторы рассматривают особенности проявления данной аддикции, ее виды, затрагивают вопросы профилактики данной зависимости. В статье представлены результаты пилотного эксперимента, осуществленного на базе Югорского государственного университета по выявлению студентов с данным видом аддиктивного поведения. Одним из эффективных средств профилактики фаббинга авторы предлагают психологическую резильентность как врожденную способность противостоять негативным влияниям развиваться как здоровая личность.

**Ключевые слова:** фаббинг, студенческая молодежь, психологическая резильентность, профилактика, аддиктивное поведение

**Для цитирования:** Быстрова Н.В., Метелева С.Э., Панфилова О.В. Профилактика фаббинга среди студенческой молодежи через развитие психологической резильентности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 6. С. 70 – 75.

Поступила в редакцию: 5 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 июня 2025 г.; Принята к публикации: 20 июля 2025 г.

<sup>1</sup> Bystrova N.V.,

<sup>1</sup> Meteleva S.E.,

<sup>1</sup> Panfilova O.V.,

<sup>1</sup> Yugra State University

### Prevention of phubbing among college youth through the development of psychological resilience

**Abstract:** the article is dedicated to the problem of phubbing as a new type of addiction, which is more common among modern youth. The authors consider the peculiarities of the manifestation of this addiction, its types, and touch upon the issues of prevention of this addiction. The article presents the results of a pilot experiment carried out on the basis of Ugra State University to identify students with this type of addictive behavior. The authors suggest psychological resistance as an innate ability to resist negative influences and develop as a healthy personality as one of the effective means of phubbing prevention.

**Keywords:** phubbing, college students, psychological resistance, prevention, addictive behavior

**For citation:** Bystrova N.V., Meteleva S.E., Panfilova O.V. Prevention of phubbing among college youth through the development of psychological resilience. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (6). P. 70 – 75.

The article was submitted: April 5, 2025; Approved after reviewing: June 3, 2025; Accepted for publication: July 20, 2025

### Введение

В век цифровых технологий у молодого поколения все больше возникает потребность в использовании смартфонов. Все чаще они выступают средством улучшения качества жизни, инструментом снижения стресса, помогают наладить общение и взаимодействие. Но кроме положительных сторон, использование смартфонов наносит ущерб и ухудшает качество отношений между людьми, а так же формирует зависимость. Этот новый вид зависимости получил название «фаббинг». Термин был введен в 2012 году австралийскими филологами на основе исследования влияния мобильных устройств на социальные взаимодействия, которое проводило рекламное агентство McCann.

Термин «фаббинг» (phubbing) представляет собой сочетание английских слов «телефон» (phone) и «пренебрежительное отношение». Т.А. Баранова считает, что фаббинг – одно из проявлений зависимости от гаджетов и Сети, привычка отвлекаться на телефон во время разговора [1]. В Большой российской энциклопедии «фаббинг» также трактуется как привычка отвлекаться от разговора с реальным собеседником на смартфон [2].

Фаббинг, как одно из проявлений зависимости от смартфона, характеризуется номофобией (страхом остаться без смартфона), постоянной проверкой телефона, невозможностью сконцентрироваться и эмоциональной привязанностью. Данное явление всегда проявляется в социальном контексте. Это не привычная нам зависимость от смартфона, это еще и пренебрежительное отношение к тем, с кем мы общаемся в данный момент. Здесь проявляется отданное нами предпочтение в пользу мобильного устройства, а не собеседника.

А.К. Przybylski и N. Weinstein обнаружили, что смартфон может препятствовать развитию межличностных отношений между людьми. Побочные эффекты этого явления влияют на социально-психологические характеристики коммуникативного процесса. В других исследованиях также выявлено, что диалоги, в которых отсутствует мобильное устройство связи, являются более качественными и эмпатичными, чем разговоры, во время которых присутствует смартфон [8]. Фаббинг, как форму аддиктивного поведения молодежи изучали и отечественные ученые: Максименко А.А., Дайнека О.С., Духанина Л.Н. и Сапожниковская М.В. [4].

Фаббинг имеет множество особенностей. Остановимся на них подробнее. Фаббинг часто сочета-

ется со «страхом упустить что-либо» (FOMO) в социальных сетях и сети Интернет в целом.

Мы находим разные проявления данного феномена – «партнерский фаббинг», который становится уже неотъемлемой частью личной, семейной жизни, «фаббинг в аудитории», проявляющийся в учебной деятельности и культурной жизни, «родительский фаббинг» в системе семейного воспитания.

Татьяна Баранова опубликовала в 2022 году результаты своего исследования, где в качестве респондентов выступила студенческая молодежь. Результаты оказались шокирующими – 70% опрошенных имеют данный вид зависимости. Кроме того, у студентов с этой аддикцией низкая учебная успеваемость. Турецкий исследователь Тзина Назира изучила отношение преподавателей к фаббингу у студенческой молодежи. Оказалось, что более половины респондентов испытывают дискомфорт, когда студенты отвлекаются на смартфоны, считают это пренебрежением и раздражаются от звуков мобильных устройств. Преподаватели старше 40 лет полагают, что это норма жизни современного студента [7].

Согласимся с исследователем в том, что опасность данного вида зависимости в его быстром распространении в социальной среде, что приводит к восприятию фаббинга уже как нормы современной жизни.

Учитывая тот факт, что для большого количества людей данный вид аддикции становится привычным и нормальным и проявляется во взаимодействии с другими людьми, мы полагаем, что данный феномен можно рассматривать и как особый вид общения. Процессу общения свойственны три составляющие – интерактивная сторона, перцептивная и коммуникативная [3, с. 51]. В связи с этим можно отметить, что фаббинг имеет все эти три компонента, причем две из них – реализуются искаженно. Безусловно, фаббер (кто игнорирует собеседника и отвлекается на смартфон) как и фабби (жертва фаббинга, тот, кого игнорируют) могут обмениваться информацией, но при этом будет страдать взаимодействие между партнерами и восприятие, понимание друг друга.

Фаббинг можно связать и с проявлением такого феномена как Tele-Cocooning», который был введен Ichiyo Nabuchi для описания интимного взаимодействия человека с компьютером, а также общения одного человека с другим без физического взаимодействия [11]. В отечественной научной литературе нет аналогов данному термину. Назо-

вом это явление как «цифровой кокон». Данное понятие предполагает создание виртуального пространства, в котором человек чувствует себя защищенным и комфортно взаимодействует с другими через цифровые технологии, как бы «укутываясь» в кокон виртуального общения. В своем исследовании Ichiyo Nabuchi отмечает, что в списке контактов может быть множество человек, но большая часть звонков совершается с близкими людьми, и называет это «постоянным интимным сообществом», то есть их отношения «всегда включены». Состояние присутствия в онлайн-пространстве становится состоянием по умолчанию, а состояние отсутствия в нем отмечается специальными сообщениями. Таким образом, большую часть суток человек постоянно находится в онлайн-пространстве [9]. Ito Mizuko, Daisuke Okabe и Misa Matsud в своей работе привели преимущества «Tele-Cocooning»: быстрое взаимодействие, эффективная групповая работа, обмен знаниями и ускорение коммуникационных процессов. То есть страны и организации могут быстро обмениваться информацией, облегчается обмен идеями, позволяя обмениваться мыслями за считанные секунды и устраняет необходимость в физических встречах или отправке традиционных писем [10]. Все это может проявляться и в момент взаимодействия с реальным собеседником, то есть в ситуации «фаббинга». «Цифровой кокон» позволяет человеку оставаться в цифровом пространстве, при этом не исключается ситуация включения в реальное общение и взаимодействие.

Если фаббинг является привычкой, то явление «цифрового кокона», в свою очередь, может способствовать развитию зависимости от смартфона, что может усилить проявление фаббинга. Таким образом, хотя «цифровой кокон» может изначально восприниматься как позитивное явление, обеспечивающее уют и безопасность в цифровом взаимодействии, оно также приводит к формированию зависимости от смартфона.

Что касается причин фаббинга, то среди них называют интернет-зависимость, тревога, страх упустить что-то новое, низкий уровень самоконтроля, жизнестойкости, отсутствие силы воли, социальное заражение.

Важной задачей на современном этапе становится популяризация здоровых отношений в эпоху цифровых технологий и формирование ответственного подхода к их использованию. Необходимо обучать молодежь распознавать признаки фаббинга и устанавливать здоровые границы в общении, где реальный мир и межличностные отношения становятся главным приоритетом. В связи с этим возникает необходимость в профилакти-

ке фаббинга, которая стоит особенно остро среди студенческой молодежи.

В профилактике различных видов зависимостей широко могут применяться тренинги. Одним из главных инструментов теннига может стать психологическая резильентность. Под психологической резильентностью мы понимаем врожденное динамическое свойство личности, выражающееся в способности преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться, используя внешние и внутренние ресурсы [5]. Психологическая резильентность успешно применяется в профилактике аддиктивного поведения (в частности, профилактике зависимости от слабоалкогольных напитков) и успешно может быть применена в профилактике других видов аддикции. Коллектив исследователей (Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В.) реализовал инвариантную профилактическую модель [6, с.127-134] которая доказала свою эффективность.

#### **Материалы и методы исследований**

В нашем исследовании принимали участие 54 студента ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» 1-3 курса направления «Психолого-педагогическое образование» и «Специальное дефектологическое образование (логопедия)» в возрасте от 18 до 26 лет. Выборка составила 49 испытуемых. В контрольную группу вошли 25 человек, 24 – в экспериментальную.

В первую очередь для того, чтобы выбрать релевантные, эффективные диагностические методики были разработаны специальные критерии отбора. Так как фаббинг мы рассматриваем с двух сторон – как зависимость и как социальные отношения, в которых демонстрируется пренебрежительное отношение к собеседнику, посредством отвлечения на телефон, для его выявления среди студенческой молодежи были сформулированы три основных критерия: игнорирование собеседника, проведение большого количества времени в телефоне и проблемы в межличностных отношениях.

На основании выделенных критериев были отобраны методики диагностики. Для проверки критерия игнорирование собеседника применялась методика «Опросник фаббинг-зависимости» (V. Chotpitayasunondh, K. Douglas (2018) в адаптации О.С. Дейнеко, Л.Н. Духаниной, А.А. Максименко, М.В. Сапоровской). Проведение большого количества времени в телефоне проверялось посредством «Шкалы зависимости от смартфона (M. Kwon et al. (2013) в адаптации В.П. Шейнова (2020)). Проблемы в социальных отношениях помогла выявить методика «Опросник межличностных отношений,

ОМО/FIRO ( W. Schutz (1958) в адаптации А.А. Рукавишникова (1992)).

### Результаты и обсуждения

По шкале фаббинга в контрольной группе большинство опрошенных (72%) имеют средний уровень фаббинга. Это означает, что они часто отвлекаются на свой телефон во время разговора, но делают это не постоянно.

Треть испытуемых (28%) – имеют высокую степень зависимости. Эти студенты постоянно «фаббят» своих собеседников, что может значительно нарушать их социальное взаимодействие. По шкале жертвы фаббинга большинство опрошенных (64%) являются фабби, то есть жертвами фаббинга (средний и высокий показатель).

Редко или совсем не сталкиваются с фаббингом в свою сторону 9 опрошенных. Они не замечают данную привычку собеседника или считают это нормой поведения.

По шкале «Зависимость от смартфона» 19 испытуемых (76%) зависимы от телефона (высокий и средний показатель), то есть почти не могут существовать без него, никогда не выйдут без мобильного устройства из дома, а также не могут выпустить телефон из рук или убрать из поля зрения в процессе взаимодействия с партнером. Лишь небольшая часть испытуемых (2 человека – 8%) не проявляют зависимости от смартфона. Они могут использовать его только при необходимости.

По шкале «Включение» 4 опрошенных (16%) имеют высокие результаты, они стремятся принимать остальных, активно стремятся принадлежать к различным социальным группам и быть как можно больше и чаще среди людей. С низким результатом по данной шкале 10 (40%) опрошенных, 11 молодых людей (44%) имеют средние результаты.

По шкале «Аффект» большинство опрошенных (44%) имеют проблемы в межличностных отношениях. Низкие результаты свидетельствует о том, что опрошенные очень осторожны при установлении близких отношений. С высоким результатом по данной шкале 8 опрошенных (32%). Такие люди стремятся быть в близких отношениях с остальными, проявлять к другим свои дружеские и теплые чувства. 11 человек (44%) имеют низкие результаты по данной шкале, 24% респондентов имеют средние результаты, их поведение может колебаться между стремлением к эмоциональной близости и некоторым дистанцированием в отношениях. Учитывая эту двойственность, у опрошенных все же наблюдаются определенные трудности в межличностных отношениях.

Таким образом, большинство опрошенных сталкиваются с проблемами в межличностных от-

ношениях, а также имеют зависимость от смартфона (76%), что приводит к тому, что они фаббят своих собеседников. Тем временем являются фабби (жертвами фаббинга) – 16 опрошенных (64%), их игнорирование собеседником остро влияет на эмоциональное состояние последних.

В экспериментальной группе большинство опрошенных сталкиваются с проблемами в межличностных отношениях, исходя из результатов по шкалам «Включение» (6 человек – 25%) и «Аффект» (29,2%), а также имеют зависимость от смартфона 22 человека (91,7%) и фаббят своих собеседников. Тем временем являются фабби (жертвами фаббинга) в экспериментальной группе 12 опрошенных (50%). Полученные результаты исследования дали основание для проведения специальной профилактической работы со студентами Югорского университета. Была разработана серия тренинговых занятий, позволяющих развить психологическую резильентность у испытуемых. Занятия проводились один раз в неделю. После проведенных тренингов была осуществлена повторная диагностика.

### Выводы

По результатам повторной диагностики оказалось, что по «Шкале фаббинга» после формирующего этапа эксперимента увеличилось количество опрошенных со средним уровнем фаббинга (75%). Испытуемые с высоким уровнем фаббинга отсутствуют, в то время как появились респонденты с низким уровнем фаббинга, которых оказалось 6 человек (25%). Это может свидетельствовать о положительной динамике в снижении проявлений фаббинга среди студенческой молодежи.

По «Шкале жертвы фаббинга» наблюдается снижение количества опрошенных с низким уровнем фаббинга до двух человек (8,3%), то есть большее количество испытуемых стали осознавать последствия фаббинга или замечать его проявления. Испытуемые с высоким уровнем по данной шкале отсутствуют. Иными словами, фабби (жертвы фаббинга) стало меньше. По шкале «Зависимость от смартфона» произошли значимые изменения: увеличилось количество испытуемых с низким (до 33,3%) и средним (66,7%) уровнем зависимости от смартфона. Испытуемых с высоким уровнем зависимости от смартфона нет.

Значимые изменения также произошли по шкале «Включение (выраженное)»: увеличилось количество испытуемых с высоким и средним уровнем по данной шкале (58,3% и 41,7% соответственно). По шкале «Аффект» также увеличилось количество опрошенных с высоким результатом до 14 человек (58,3%). Это означает, что данные испытуемые имеют склонность устанавливать близкие

чувственные отношения. Со средним результатом количество испытуемых не изменилось. Испытуемые с низким уровнем по данной шкале отсутствуют. В контрольной группе изменений не произошло.

Таким образом, количественные показатели фаббинга среди студенческой молодежи в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента отличаются от результатов констатирую-

щего эксперимента: испытуемых с высоким уровнем не выявлено, количество опрошенных со средним уровнем увеличилось на 5,9%, а с низким результатом стало 6 (25% испытуемых).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности профилактической работы состоящей в серии тренингов по развитию психологической резильентности.

#### Список источников

1. Баранова Т.А. Осторожно: фаббинг может стать серьезной угрозой для высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.glavsprav.ru/spb/vpo/journal/1132/> (дата обращения: 20.01.25)
2. Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://bigenc.ru/c/fabbing-260d0c> (дата обращения: 20.01.25)
3. Корягина Н.А., Антонова Н.В., Овсянникова С.В. Психология общения: учебник и практикум для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М: Издательство Юрайт, 2023. 493 с.
4. Максименко А.А., Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Сапоровская М.В. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 4. С. 345 – 362.
5. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. № 3. С 1 – 10.
6. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Обоснование структурного содержания резильентности подростков для моделирования профилактики зависимого поведения // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии, 2021. Т. 4. № 5. С. 93 – 98.
7. Фаббинг: что это такое и чем он мешает образованию [Электронный ресурс]. URL: <https://skillbox.ru/media/education/fabbing-chto-eto-takoe-i-chem-on-meshaet-obrazovaniyu/?ysclid=mc2yzzfchq688799037> (дата обращения: 20.01.25)
8. Чвякин В.А., Григорьев Н.Ю. Фаббинг в структуре социальных коммуникаций: социологический анализ явления // Гуманитарий Юга России. 2020. Т. 9 (45). № 5. С. 150 – 161
9. Ichiyo Habuchi, «Accelerating Reflexivity», in Personal, Portable, Pedestrian: Mobile Phones in Japanese Life, ed. Mizuko Ito, Daisuke Okabe, and Misa Matsuda (Cambridge, MA: MIT Press, 2005). P. 1.
10. Ito, Mizuko and Daisuke Okabe. 2005. «Technosocial Situations: Emergent Structurings of Mobile Email Use.» in Personal, Portable, Pedestrian: Mobile Phones in Japanese Life. edited by M. Ito, D. Okabe, and Matsuda, M. Matsuda. Cambridge: MIT Press. P. 1 – 16.
11. Nakajima I., Himeno K., Yoshii H. Ido-denwa Riyou no Fukyuu to sono Shakaiteki Imi (Diffusion of Cellular Phones and PHS and their Social Meaning) // Tsuushin Gakkai-shi (Journal of Information and Communication Research). 1999. No. 16 (3). P. 79 – 92.

#### References

1. Baranova T.A. Beware: Phubbing Can Become a Serious Threat to Higher Education [Electronic resource]. URL: <https://edu.glavsprav.ru/spb/vpo/journal/1132/> (accessed: 20.01.25)
2. The Great Russian Encyclopedia [Electronic resource]. URL: <https://bigenc.ru/c/fabbing-260d0c> (accessed: 20.01.25)
3. Koryagina N.A., Antonova N.V., Ovsyannikova S.V. Psychology of Communication: Textbook and Workshop for Universities. 2nd ed., revised and enlarged. M: Yurait Publishing House, 2023. 493 p.
4. Maksimenko A.A., Deineka O.S., Dukhanina L.N., Saparovskaya M.V. Phubbing: Features of Addictive Behavior of Young People. Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes. 2021. No. 4. P. 345 – 362.
5. Selivanova O.A., Bystrova N.V., Derecha I.I., Mamontova T.S., Panfilova O.V. Studying the Phenomenon of Resilience: Problems and Prospects. World of Science. Pedagogy and Psychology, 2020. No. 3. P. 1 – 10.
6. Selivanova O.A., Bystrova N.V., Derecha I.I., Mamontova T.S., Panfilova O.V. Justification of the structural content of adolescent resilience for modeling the prevention of addictive behavior. International Journal of Medicine and Psychology. International Journal of Medicine and Psychology, 2021. Vol. 4. No. 5. P. 93 – 98.

7. Phubbing: what is it and how does it interfere with education [Electronic resource]. URL: <https://skillbox.ru/media/education/fabbing-chto-eto-takoe-i-chem-on-meshaet-obrazovaniyu/?ysclid=mc2yyzfchq688799037> (date of access: 20.01.25)
8. Chvyakin V.A., Grigoriev N.Yu. Phubbing in the structure of social communications: a sociological analysis of the phenomenon. Humanitarian of the South of Russia. 2020. Vol. 9 (45). No. 5. P. 150 – 161
9. Ichiyo Habuchi, “Accelerating Reflexivity,” in Personal, Portable, Pedestrian: Mobile Phones in Japan-nese Life, ed. Mizuko Ito, Daisuke Okabe, and Misa Matsuda (Cambridge, MA: MIT Press, 2005). P. 1.
10. Ito, Mizuko and Daisuke Okabe. 2005. “Technosocial Situations: Emergent Structures of Mobile Email Use.” in Personal, Portable, Pedestrian: Mobile Phones in Japanese Life. edited by M. Ito, D. Okabe, and Matsuda, M. Matsuda. Cambridge: MIT Press. P. 1 – 16.
11. Nakajima I., Himeno K., Yoshii H. Ido-denwa Riyo no Fukyuu to sono Shakaiteki Imi (Diffusion of Cellular Phones and PHS and their Social Meaning). Tsuushin Gakkai-shi (Journal of Information and Communication Research). 1999. No. 16 (3). P. 79 – 92.

### Информация об авторах

**Быстрова Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7409-0481>, РИНЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=671854](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=671854), Югорский государственный университет, n-75@list.ru

**Метелева С.Э.**, Югорский государственный университет, Sofameteleva@yandex.ru

**Панфилова О.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9487-9241>, Югорский государственный университет, oval.2011@mail.ru

© Быстрова Н.В., Метелева С.Э., Панфилова О.В., 2025