

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-36>

УДК 159.9.07

Силка О.О.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**СЕЛФІ-АДИКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ**

**Анотація.** У статті здійснено спробу дослідити теоретичний аспект проблеми селфі-адиктивної поведінки. Початковими точками з'ясування суті проблеми стали поняття «адикція» та «адиктивна поведінка». Розглянувши ці категорії полівекторно, не лише з точки зору психології, та, встановивши алгоритм виникнення залежної поведінки, ми перейшли до розкриття окремих підходів щодо тлумачення сутності та можливих причин виникнення залежності від селфі. Протягом останніх років селфі-адикція із категорії невинних дій перетворилась на цілком серйозну проблему поряд з породженими нано-технологіями інтернет-залежністю, номофобією, кіберхондрією і та ін. Близько п'яти років закордонні вчені намагаються знайти причини адиктивної поведінки, спричиненої селфі. Серед чинників виокремлюють нарцисизм, конформізм, соціальну змагальність, прагнення бути у центрі уваги, психопатію. Думки вчених розходяться і з приводу впливу селфі на особистість. Частина науковців стверджує, ще це явище не може принести нічого позитивного, інші наполягають: селфі здатне підняти самооцінку та покращити емоційний стан людини.

**Ключові слова:** адикція, адиктивна поведінка, нарцисизм, селфі, селфі-адикція, селфізм, соцмережі.

Sylka Olena

Lesya Ukrainka Eastern European National University

**SELFIE-ADDICTION: THEORETICAL REVIEW OF THE PROBLEM**

**Summary.** The article attempts to investigate the theoretical aspect of the problem of selfie-addictive behavior. The starting points for finding out the essence of the problem were the concept of «addiction» and «addictive behavior». This kind of behavior can be caused by two factors groups: medicines, drugs and alcohol or gambling and Internet. Furthermore scientists do not exclude hedonistic motivation these actions. Considering these categories in a variety of ways, not only from the point of view of psychology, but also social work, by establishing an algorithm for the emergence of addictive behavior, we went to the discovery of separate approaches to the interpretation of nature and possible causes of dependence the selfie. Over the past years, the selfie-addiction from the category of innocent acts has turned into a quite serious problem alongside the nano-technologies generated by Internet addiction, nomophobia, cyberhondria, and others. It would be logical to assume that selfie-addicted people can suffer from Internet-addiction too. About five years, foreign scientists are trying to find the causes of addictive behavior caused by a selfie. Among the factors distinguishes narcissism, subjective conformism, social competition, attention seeking, psychopathy. Selfie-addiction is explained as the regular repeated actions, including taking selfie and posting them in popular social media such as Facebook, Twitter, Instagram. Opinions of scientists diverge about the influence of selfie on personality. Some scientists argue that this phenomenon can not bring anything positive, others claim: selfie can raise self-esteem and improve the emotional state of a person. However, mainly scholars agree with the statement that selfie first of all affects the mental health of a person. Thus, appeared in the virtual, web world selfie-addiction exists in the real world and destroys the real person, its system of relations and its health. Unfortunately, no matter how condemned by society the existence of an individual's dependence on harmful substances and gambling, etc., every decade there are new temptations provoking various forms of addiction.

**Keywords:** addiction, addictive behavior, narcissism, selfie, selfie-addiction, selfitis, social media.

**Постановка проблеми.** Нові інформаційні технології принесли сучасним людям нові проблеми та труднощі, які вони часто не можуть подолати самотужки. Традиційний колись вислів «Скажи, хто твій друг, і я скажу, хто ти» сьогодні можна з упевненістю перефразувати «Скажи мені, скільки у тебе фото в соцмережах, і я скажу тобі, хто ти». Захоплення процедурою розміщення фото у віртуальних мережах для спілкування Facebook, Twitter, Instagram стало причиною того, що слово «selfie», україномовний відповідник – «селфі», за версією онлайн-словника Oxford English Dictionary стало словом 2013, року впевнено увійшовши у світовий лексикон [8]. Роком пізніше, у 2014, в онлайн-таблиці «The Adobo Chronicles» з'явилося поняття «selfitis» («селфізм»), яким позначили психічним розладом, що проявляється нав'язливому бажанні фотографувати себе і розміщувати фото у соціальних мережах з метою компенсації відсутнього почуття власної гідності та заповнення прогалів в близьких стосунках [3]. Так ця проблема селфі-адикції потрапила у поле

зору науковців. Для позначення залежності від селфі в українській мові використовуються поняття «селфізм», «селфі-адикція», «селфі-залежність».

Таким чином, залежність від селфі сьогодні вже не сприймається, як невинні пустощі, це реальна проблема, котра, народжуючись у віртуальному світі соцмереж, чинить пагубний вплив на особистість, систему її стосунків із друзями та близькими у реальному житті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження проблеми залежності від селфі розпочалося у руслі інших різновидів адиктивної поведінки, пов'язаних із віртуальною реальністю. Так, проблему інтернет-залежності досліджували Дж. Блок, Т. Вакуліч, М. Дрепа, Х. Кеш, М. Орзак, К. Янг та ін.

Проблема селфі-адикції досліджується різноаспектно, зокрема, наявні напрацювання щодо селфі у контексті політичної діяльності (А. Baishya, R. Deller, S. Tilton); приватного та політичного життя (А. Hess); як засобу висвітлення життя в стилі лакшері (А. Marwick) і т.п.

Активно працює над проблемою селфі-адикції професор Ноттінгемського університету, дослідник у сфері адиктивної поведінки, Mark Griffiths. Учений пояснює селфі-адикцію як самоорієнтовані вчинки, що дозволяють особистості заявити про свою індивідуальність та значущість. Він не відкидає зв'язку такого виду залежності із особистісною рисою під назвою «нарцисизм». М. Griffiths вважає селфі не просто фотографією, а свого роду мистецтвом, що включає врахування світло-тіні, кольорового спектру, заднього плану. При цьому редагування фото з допомогою спеціальних програм та фільтрів робить селфі ще популярнішим серед підлітків та молоді [6].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Проблема селфі-адикції активно розробляється зарубіжними ученими, проте недостатньо досліджена у вітчизняному науковому просторі. Відтак доречно проаналізувати окремі погляди на цю проблему.

**Мета статті** – узагальнення наявних напрацювань, аналіз підходів до розуміння проблеми селфі-адикції та її причин у сучасному світі.

**Виклад основного матеріалу.** За останні десятиліття інформаційні тех-нології стали частиною нашого приватного та публічного «Я». Їх першочергова місія – зробити життя кращим, комфортнішим, простішим – мабуть, для кожного жителя планети трансформувалась і набула іншого відтінку, часто далеко не позитивного. Тому сьогодні вже нікого не здивувати назвами таких понять, як «номофобія», «кіберхондрія», «кіберхвороба», віднедавна цей список доповнився терміном «селфі-адикція», що позначає черговий вид поведінки, що проявляється у регулярно повторюваних діях і пов'язана із користування популярними сьогодні соцмережами.

Для позначення поведінки, що проявляється у шкідливій залежності від певних речовин або систематично повторюваних дій, учені запропонували термін «addiction», що трансформувався у україномовні аналоги «адикція», «адиктивність», «адитивна поведінка». Проблема адикції як форми девіантної поведінки виступає об'єктом дослідження для різних галузей наукового знання: медицини, юриспруденції, соціальної роботи і, звісно, психології. Для прикладу, у соціальній роботі ці поняття розглядаються як залежність від певних речовин та видів діяльності, що здійснює пагубний вплив на фізичне та психологічне здоров'я індивіда. При цьому акцент зроблений на неприйнятті суспільством таких дій [2; 3].

З точки зору психології, «адиктивність» розуміється як вид девіантної поведінки, що здійснюється шляхом втечі від реальності через вживання речовин, які здатні змінювати стан свідомості, або системно повторювані дії. При цьому мотивація особи переважно гедоністична, тобто спрямована на одержання позитивних емоцій та задоволення [1].

На думку дослідників соціальної роботи, алгоритм формування адиктивної поведінки включає п'ять етапів. Перший етап охоплює емоційний рівень; групою ризику є емоційно нестабільні особистості з низькими можливостями до адаптації. На другому етапі спостерігається певна регулярність у здійсненні тих чи інших дій. Частота їх повторення спровокована станом психологічного дискомфорту, тривогою. Для третьо-

го етапу характерним є руйнування системи стосунків особистості із близькими людьми. Четвертий етап – це занурення у адиктивну поведінку. Останній, п'ятий, етап має характер катастрофи, адже здійснює деструктивний вплив на фізичне та психологічне здоров'я індивіда [3, с. 9–10]. Запропонована схема дає змогу зрозуміти, що адикція не виникає безпідставно. Проходячи шлях від афективного до конативного, рівень раціо, когнітивний, не зупиняє особистість від самодеструкції.

У підсумку одержуємо часто деморалізованого, із викривленим світоглядом та світосприйняттям, самотнього індивіда із новими проблемами, які виникли унаслідок певного виду залежності. Частими є випадки, коли людина страждає кількома залежностями одночасно. Це цілком закономірно, адже, по-перше, під вплив адикцій підпадають люди із слабкими волевовими якостями, тож, якщо хтось не зміг відмовитись від наркотиків, то не виключено, що він не зможе відмовитись і від алкоголю. По-друге, саме середовище може підштовхувати до нових видів адиктивної поведінки, наприклад, затяті геймери, проводячи дні і ночі перед монітором комп'ютера, можуть не помітити, як порушився процес споживання їжі і виникла булімія чи анорексія. Мабуть, приблизно так виник новий вид адиктивної поведінки, про яким ми вже згадували, – селфі-адикція. Надмірне проведення часу у віртуальному світі породило бажання у користувачів висвітлювати на весь світ кожен крок свого життя через фото у соцмережах.

Такий шлях пройшов підліток із Великобританії Денні Боумен, життєва історія якого спонукала громадськість сприймати проблему селфі-адикції серйозно. В одному з інтерв'ю юнак розповів про залежність, яка мало не коштувала, йому життя: «Я безперервно перебував у пошуках ідеального селфі і, коли усвідомив, що не зміг його зробити, захотів померти. Я втратив моїх друзів, можливість навчатися, моє здоров'я та мало не втратив життя... Мені казали, що з моїм тілом чи шкірою я не буду моделлю. Я почувався приниженим... Я ставав перед дзеркалом і фотографував себе. Мені не подобалось одне фото, і я робив наступне. Згодом я робив по 30 фото, видаляючи одну за одною... Я зробив більш, ніж 200 фото того дня і дивився на них знову і знову. Я не бачив такої, яка мені сподобалась. Я не витримав і почав пити таблетки...» [8]. Історія Денні показує, що причиною виникнення залежності стало прагнення підлітка відповідати недосяжному ідеалу, нав'язаному соціумом, а занижена самооцінка та максималізм, притаманні цьому віковому етапу, загострили ситуацію.

Звертаючись до наявної класифікації селфі-адикції зазначений випадок ілюструє хронічний селфізм, для якого характерними є неконтрольоване ба-жання робити селфі, розміщуючи їх у соцмережах більше, ніж 6 разів на день. Окрім того виділяють гострий та межовий рівні селфі-залежності. У першому випадку селфі розміщують у соцмережах тричі на день, в останньому – фото роблять, проте не розміщують у соцмережах [3].

Ґрунтовне дослідження проблеми селфі-адикції серед студентів-жителів Індії (всього 400 осіб) здійснили J. Balakrishnan, M. Griffiths. Його ре-

зультати дозволили вченим виділити кілька чинників селфізму. Зокрема:

- навколишнє середовище – зроблене у невичних місцях селфі дає змогу похизуватись перед друзями, зберегти оцифровані спогади;
- соціальна змагальність – бажання одержати якомога більше «лайків» у соцмережах;
- бажання привернути увагу;
- спосіб покращити емоційний стан – селфі дозволяє підняти настрій та почуватись краще;
- впевненість у собі – власне фото є способом вигідної самопрезентації в очах інших;
- конформність – бажання бути «як усі» [4].

Як бачимо, мотивація до селфі може бути внутрішньою (поганий настрій та бажання його покращити; компенсація почуття невпевненості через набуття віртуальних компліментів; бажання бути найкращим та одержати найбільше лайків) та зовнішньою (краса навколишнього світу, яку хочеться закарбувати на фото; вплив референтної для індивіда групи). При цьому, як показало дослідження J. Balakrishnan, M. Griffiths, мотивами для хронічних селфістів є пошуки уваги, соціальна змагальність та навколишнє середовище [4].

J. Fox, M. Rooney пропонують розглядати самооб'єктивізацію та селфі-адикцію крізь призму «Темної тріади особистості», що у своїй структурі має три компоненти: нарцисизм, психопатію та макіавеллізм. Де під нарцисизмом розуміється надміру орієнтована на себе увага та потреба відчувати благово-ління з боку інших; психопатія – це імпульсивність в поєднанні з відсутністю емпатії; макіавеллізм трактують як маніпулятивні дії без огляду на потреби інших та норми моралі. Самооб'єктивізацію автори подають як тенденцію розглядати власне тіло з точки зору його привабливості. Дослідження кореляції між проведенням часу в соцмережах та рівнем вираженості зазначених понять «Темної тріади» показало взаємозв'язок між нарцисизмом,

самооб'єктивізацією та проведенням часу в соцмережах понаднормово. Селфізм та високий рівень вираження нарцисизму та психопатії корелюють між собою. Натомість макіавеллізм не пов'язаний із зазначеними змінними [5]. Це ще один приклад висвітлення мотивів селфі з негативного ракурсу.

Проте є дослідники, що дотримуються думки про позитивний ефект селфі. Для прикладу Р. Rutledge вважає, що селфі допомагає особистості поглянути на себе зі сторони, приміряти інший образ, спробувати відчувати себе в іншому амплуа та, зрештою, підняти самооцінку. Як зазначає дослідниця, такі дії – спосіб розслабитись, повеселитись, а, отже, і зняти психологічну напругу та дискомфорт [7].

**Висновки і пропозиції.** Як би не засуджувався суспільством факт існування залежності індивіда від шкідливих речовин, азартних ігор тощо, чи не кожного десятиліття з'являються нові спокуси, що провокують різні форми залежності. Активне використання соцмереж породило новий її вид – селфі-адикцію. Протягом останніх п'яти років учені досліджують її, намагаючись встановити причини та мотиви. У запропонованих зарубіжними науковцями психологічних теоріях селфі-адикція здебільшого трактується як деструктивне для особистості явище, пов'язане з поняттями нарцисизму, конформізму, нестачі уваги, психопатії і т.п. Проте прибічники позитивного впливу селфі вважають, що воно здатне підняти самооцінку, покращити емоційний стан, зняти психологічну напругу.

Отже, підходи до пояснення феномену селфі-адикції суперечливі та неоднозначні. Тому вважаємо за необхідне глибше дослідити згадане явище у вітчизняному середовищі підлітків та молоді. На основі емпіричних даних визначити ключові чинники формування даного виду залежності, розробити рекомендації для профілактики даного явища у молодіжному середовищі.

## Список літератури:

1. Клінічна психологія : словник-довідник. Авт.-укл. С.В. Діденко. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
2. Соціальна педагогіка: підручник. 4-те вид, виправ. та доп. За ред. проф. А.Й. Капської. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 488 с.
3. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія. За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
4. Balakrishnan J., Griffiths M. An Exploratory Study of «Selfitis» and the Development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. November 2017. № 16(15). P. 722–736. DOI: 10.1007/s11469-017-9844-x.
5. Fox J., Rooney M. The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality & Individual Differences*. 2015. № 76. P. 161–165. URL: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41033700/Fox\\_Rooney\\_2015\\_Dark\\_triad\\_and\\_self\\_objectification\\_predict\\_mens\\_SNS\\_use\\_PAID.pdf?AWSAccessKey-Id=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1550501711&Signature=k9ViVXV7GSXkQKxQFQx0ngDQHgY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe\\_Dark\\_Triad\\_and\\_trait\\_self-objectific.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41033700/Fox_Rooney_2015_Dark_triad_and_self_objectification_predict_mens_SNS_use_PAID.pdf?AWSAccessKey-Id=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1550501711&Signature=k9ViVXV7GSXkQKxQFQx0ngDQHgY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_Dark_Triad_and_trait_self-objectific.pdf) (дата звернення: 18.02.2019).
6. Griffiths M. Me, myself-it-is: A brief overview of obsessive selfie-taking. URL: <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2018/06/14/me-myself-it-is-a-brief-overview-of-obsessive-selfie-taking/> (дата звернення: 18.02.2019).
7. Rutledge P. Making sense of selfies. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/positively-media/201307/making-sense-selfies> (дата звернення: 18.02.2019).
8. Selfie addict took TWO HUNDRED a day – and tried to kill himself when he couldn't take perfect photo. URL: <https://www.mirror.co.uk/news/real-life-stories/selfie-addict-took-two-hundred-3273819> (дата звернення: 18.02.2019).
9. Vincent J. American Psychiatric Association makes it official: 'Selfie' a mental disorder. URL: <https://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/> (дата звернення: 18.02.2019).

**References:**

1. Didenko S.V. (2012). *Klinichna psykholohiia : slovnyk-dovidnyk* [Clinical Psychology: directory]. Kyiv : Akademvydav. (in Ukrainian)
2. Kapska A.Y. (2009). *Sotsialna pedahohika: pidruchnyk. 4-te vyd. vyprav. ta dop.* [Social pedagogy: textbook]. Kyiv : Tsentr Uchbovoi Literatury. (in Ukrainian)
3. Zvierieva I.D. (2008). *Sotsialna pedahohika: mala entsyklopediia.* [Social pedagogy: small encyclopedia]. Kyiv : Tsentr Uchbovoi Literatury. (in Ukrainian)
4. Balakrishnan J., Griffiths M. (2018). An Exploratory Study of «Selfitis» and the Development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. November DOI: 10.1007/s11469-017-9844-x.
5. Fox J., Rooney M. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality & Individual Differences*. URL: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41033700/Fox\\_Rooney\\_2015\\_Dark\\_triad\\_and\\_self\\_objectification\\_predict\\_mens\\_SNS\\_use\\_PAID.pdf?AWSAccessKey-Id=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1550501711&Signature=k9ViVX-V7GSXkQKxQF0ngDQHgY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe\\_Dark\\_Triad\\_and\\_trait\\_self-objectific.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41033700/Fox_Rooney_2015_Dark_triad_and_self_objectification_predict_mens_SNS_use_PAID.pdf?AWSAccessKey-Id=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1550501711&Signature=k9ViVX-V7GSXkQKxQF0ngDQHgY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_Dark_Triad_and_trait_self-objectific.pdf) (accessed 18 February 2019).
6. Griffiths M. (2018). Me, myself-itis: A brief overview of obsessive selfie-taking. URL: <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2018/06/14/me-myself-itis-a-brief-overview-of-obsessive-selfie-taking/> (accessed 18 February 2019).
7. Rutledge P. (2013). Making sense of selfies. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/positively-media/201307/making-sense-selfies> (accessed 18 February 2019).
8. Selfie addict took TWO HUNDRED a day – and tried to kill himself when he couldn't take perfect photo (2014). URL: <https://www.mirror.co.uk/news/real-life-stories/selfie-addict-took-two-hundred-3273819> (accessed 18 February 2019).
9. Vincent, J. (2014). American Psychiatric Association makes it official: 'Selfie' a mental disorder. URL: <https://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/> (accessed 18 February 2019).