

Воробьева Варвара Юрьевна

студентка

Зими́на Анастасия Андреевна

студентка

Научный руководитель

Панферова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТИ НА СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ проблемы влияния селфи-зависимости на сохранение психологического благополучия несовершеннолетних. Даны определения понятий «селфи», «психологическое благополучие». Раскрыты компоненты психологического благополучия. Описано позитивное и негативное влияние селфи на сохранение психологического благополучия.

Ключевые слова: селфи, селфи-зависимость, психологическое благополучие.

«Селфи» сейчас делают практически все, независимо от возраста, пола и положения в обществе. Фотографирование самого себя и выкладывание снимков на всеобщее одобрение в социальные сети стало модным сравнительно недавно, но набрало за столь короткий срок значительные обороты. Для большинства это уже стало нормой поведения, тем, что они делают не задумываясь, «на автомате».

Первое упоминание «селфи» приходится на 2002 год, когда австралийский студент (Натан Хоуп; ник: «Нореу») опубликовал фотографию своей разбитой

губы. Опубликованная фотография сопровождалась надписью «And sorry about the focus, it was a selfie» (И извините за фокус, это было селфи) [2].

История развития селфи началась совсем не с развития социальных сетей и появления смартфонов с фронтальной камерой. Одно из первых селфи было сделано в 1839 году Р. Корнелиусом, который первым в истории отчетливый снимок человеческого лица. Он запечатлел себя, держа фотоаппарат на вытянутых руках [3].

Селфи (англ. selfie, от «self» – сам, себя; русские эквиваленты – «себяшка») – фотоснимок самого себя, сделанный при помощи смартфона, веб-камеры или других устройств и загруженный в социальную сеть [7]. Данный автопортрет является способом самопрезентации в интернет пространстве. Слово «селфи» было добавлено в Оксфордский словарь английского языка в ноябре 2013 года и было признано «словом года».

Американская психиатрическая ассоциация определяет селфи как обсессивно-компульсивное расстройство, характеризующееся постоянным желанием фотографировать самого себя и выкладывать снимки в социальные сети, чтобы компенсировать отсутствие самоуважения. Такой вывод был сделан на основе проведенного исследования. Им занимались Дж. Балакришнан (Индия) и М. Гриффитс (Великобритания). В 2017 году ученые опросили более 200 индийских студентов в возрасте 20 лет. Целью изучения стали мотивация фотографирования самого себя и публикации снимков в сети интернет, а также частота данных действий и основные причины селфизависимости. Согласно результатам, опубликованным в ноябре 2017 года, участники исследования удовлетворяют желание соревноваться со своими друзьями, а также стараются запечатлеть и тем самым улучшить момент [1].

Понятие «селфи» часто используют в качестве синонима для понятия «селфизависимость».

В зарубежных исследованиях селфизависимость рассматривается в контексте различных теорий и концепций. К. Томпсон считает данный феномен не эволюцией представлений человека о себе и своей роли в обществе, а новым

уровнем развития нарциссизма. Психолог Д.Н. Карр полагает, что нарциссизм – это недостаточное объяснение для селфизависимости. «Это функциональный нарциссизм, который необходим среднестатистическому пользователю, чтобы о нем услышали и узнали. Селфи – лишь самая удобная форма для этого, позволяющая быстро встроиться в мировой поток данных» [6].

В отечественных исследованиях селфизависимость также получила должное внимание. Д.Л. Демидов утверждает, что селфи-зависимость относится к поведенческому нарушению, отличается постоянным стремлением фотографировать самого себя на камеру, а также является ярким проявлением нарциссизма и несогласованности структурных компонентов «Я-концепции» [5].

Некоторые исследователи относятся к феномену селфи положительно. Умеренное увлечение селфи способствует самопознанию, самоутверждению и творческой самореализации. А.Е. Карасева к позитивным факторам увлечения фотографированием самого себя относит: познание собственного Я, способ знакомства с людьми, личную коллекцию различных жизненных событий, оказание помощи и поддержки другим (например, выражение сочувствия и скорби).

Исследования селфизависимости в зарубежных и отечественных контекстах помогают лучше понять этот феномен и его влияние на психологическое состояние человека. Они позволяют разработать стратегии и методы для преодоления селфизависимости и построения более здоровых и гармоничных отношений с собой и другими людьми. Эти исследования играют важную роль в современной психологии и помогают людям осознать свою собственную ценность и самооценку независимо от внешних оценок и признания со стороны других.

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Они предоставляют нам возможность поделиться своими мыслями, фотографиями и достижениями с огромной аудиторией. Однако с появлением социальных медиа возникло и множество проблем, связанных с психическим благополучием.

Психологическое благополучие относится к состоянию психического здоровья, в котором человек чувствует себя удовлетворенным, счастливым и спо-

собным эффективно функционировать в своей жизни. Это включает в себя такие аспекты, как эмоциональное состояние, когнитивные способности, самооценку, социальные взаимоотношения и стрессоустойчивость.

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдберна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью.

А.А. Шадрин под психологическим благополучием личности понимает результат своих успехов или достижений в профессиональной деятельности и в личной жизни. Данные показатели учитываются в когнитивных и в эмоциональных измерениях. Последние проявляются как положительные и отрицательные эмоции и чувства (счастье, радость или отчаяние, печаль) [4].

Также со счастьем, переживанием эмоций, низким уровнем неприятных эмоций и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, психологическое (субъективное) благополучие связывает Е. Динер. Автор среди признаков наличия психологического (субъективного) определения позитивности измерения (для такого соответствия предусмотрены показатели), глобальное измерение благополучия [4].

К. Рифф выдвигает собственную теорию, которая строится на основе концепций, теорий, касающихся позитивного функционирования человека (Ш. Бюллер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, К.Г. Юнг, Э. Эриксон, М. Яхода и др.). Данный подход позволил описать шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [8].

В контексте взаимосвязи селфизависимости и компонентов психологического благополучия можно сказать, что селфизависимость может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на данные компоненты.

В управлении окружающей средой с помощью селфи есть возможность фиксации на собственных успехах. Регулярный просмотр фотографий своих друзей в социальных сетях, дает возможность быть открытым к общению.

С помощью селфи можно отследить личностный рост в той или иной сфере жизни. Например, прогресс от регулярных занятий каким-либо видом деятельности.

В подростковом возрасте селфи играет важную роль в принятии себя. Самопринятие отражает позитивную самооценку, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков.

Однако селфизависимость может негативно влиять на психологическое благополучие несовершеннолетних по нескольким причинам. Во-первых, постоянная потребность подростков в подтверждении со стороны сверстников может приводить к стрессу и беспокойству. Ребенок чувствует себя неловко и неуверенно, если не получает достаточно лайков и комментариев под своими публикациями. Во-вторых, селфизависимость ограничивает личную свободу и самовыражение несовершеннолетних. Подросток может чувствовать себя вынужденным вести двойную жизнь – одну в реальности и другую в социальных сетях. Это может привести к потере аутентичности и искажению самовосприятия личности.

Таким образом, селфи может влиять на психологическое благополучие несовершеннолетнего как положительно, так и отрицательно.

Для сохранения психологического благополучия подростков необходимо более осознанное использование селфи. Важно включать несовершеннолетних в активности, которые способствуют развитию самооценки, самопринятия и поддержки реальных связей с окружающими. Это поможет снизить негативное влияние селфи-зависимости и создать здоровую основу для психологического развития несовершеннолетних.

Список литературы

1. «Селфитис» или «селфимания» – болезнь 21 века // Центр психотерапии Алвиан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medalvian.ru/zhurnal/selfitis/> (дата обращения: 01.10.2023).
2. This photo, posted on ABC Online, is the world's first known 'selfie' // NEWS [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.abc.net.au/news/2013-11-19/this-photo-is-worlds-first-selfie/5102568> (дата обращения: 03.10.2023).
3. Гринькова Е.А. Селфи – взгляд на историю культурного феномена // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – №1. Ч. 3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2015/01/40930> (дата обращения: 04.10.2023).
4. Данилова М.А. Психологическое благополучие личности: понятие и основные уровни / М.А. Данилова, Е.А. Тарасенко // Форум молодых ученых. – 2019. – С. 285–287.
5. Демидов Д.Л. Двойственная природа социально-психологического феномена селфи: контент-анализ анкетирования / Д.Л. Демидов, Е.В. Беловол, Н.А. Цветкова [и др.] // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Т. 7. №8. – С. 103–109. – DOI 10.17748/2075-9908-2015-7-8-103-109. – EDN VOTITN
6. Карр Н.Дж. Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами = The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains / Н.Дж. Карр; пер. П. Мионов. – СПб.: BestBusinessBooks, 2012. – 256 с.
7. Квачадзе Т.Г. Анализ новых слов в современных средствах массовой информации / Т.Г. Квачадзе // Журналистика и культура. – 2014. – С. 70–75. – EDN TCLCDR
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.