

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.18>

УДК 159.9

ORCID 0000-0003-2511-6803

ORCID 0000-0001-7324-483X

ПСИХОДІАГНОСТИКА СЕЛФІ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЗАМЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДЕФЦИТУ

Карина І. Фоменко^{2ACD}, Марина О. Дереповська^{2BCE},

1 - доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна,

E-mail: karinafomenko1985@gmail.com

2 - магістрантка факультету психології і соціології кафедри психології,

E-mail:

Внесок авторів:

A - дизайн дослідження; B - збір даних; C - статистичний аналіз;
D - підготовка рукопису; E - збір коштів.

Актуальність дослідження. Феномен «селфі-залежності», незважаючи на недовготривалість існування, вже почав впливати на поведінку та світогляд як сучасного суспільства, що зумовлює необхідність його психологічного аналізу та розробки методів психодіагностики.

Мета дослідження: обґрунтувати феномен селфі-залежності з позицій явища психологічного дефіциту та стандартизувати психодіагностичну методiku для її дослідження.

Вибірка. 192 особи, віком від 15 до 50 років (середній вік 20 років).

Результати і висновки. Встановлено зв'язок природи селфі-залежності за видами голоду по Е. Берну. Так голод за сенсорною стимуляцією втамовується через розгляд естетичних та яскравих фотографій, голод за контактам – через можливість спілкування шляхом листування селфі та знаходження нових знайомих, голод за визнанням можуть послабити лайки, сексуальний голод – інтимне листування селфі, а також демонстрація своєї сексуальності на фото, структурний голод або голод щодо структурування часу змушує робити селфі заради заповнення паузи або позбавлення нудьги,

а голод за інцидентами може призвести до необдуманих та ризикових вчинків.

Створена авторська методика для виявлення селфі-залежності. Встановлений високий рівень надійності за коефіцієнтом альфа Кронбаха, а також проведений факторний аналіз, що дозволив виокремити вісім основних шкал опитувальника: «Змінення реальності», що дозволяє демонструвати своє життя як більш гарне шляхом селфі, «Естетичне задоволення», що може стимулювати сенсорний голод, «Прояв довіри», як символ дружби та близьких стосунків через фотографування разом, «Заповнення часу», що втамовує структурний голод, «контакти», що дозволяє демонструвати активну соціальну насиченість свого життя та певну популярність, «визнання», через отримання лайків за фотографії, «Селфрпрезентація», що дозволяє проявити власне Я, свою позицію та незгоду з правилами або подіями, «Інтимність», де селфі використовується як доказ наявності почуттів або інтересу у партнерських взаємовідносинах.

Встановлено, що між ними не існує кореляційних зв'язків достатнього рівня значущості. Це може свідчити про те, що селфі-залежність має більш широку природу та більш загальний характер, а тому не може бути пов'язана лише із нарцисичними особистостями.

Ключові слова: *селфі-залежність, психологічний дефіцит, психологічний голод, нарцисизм, психодіагностика.*

Psychodiagnostics of the SELFI-dependence as a substitution of psychological deficit

Karina I. Fomenko^{2ACD}, Maryna O. Derepovska^{2BCE},

*1 - Doctor of Psychological Sciences, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine,
Email: karinafomenko1985@gmail.com*

*2 - student of the of the Department of Psychology and Sociology,
E-mail:*

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection.

Relevance of research. *The phenomenon of "selfie addiction", despite the short existence, has already begun to influence behavior and worldview as a modern society, which necessitates its psychological analysis and development of methods of psychodiagnostics.*

The Aim of the study: to substantiate the phenomenon of self-dependence from the standpoint of the phenomenon of psychological deitsit and standardize psychodiagnostic methods for its study.

Sample. 192 people, aged 15 to 50 years (average age 20 years).

Results and conclusions. The connection between the nature of selfie addiction and the type of hunger according to E. Bern has been established. Thus, hunger for sensory stimulation is quenched by looking at aesthetic and vivid photos, hunger for contacts - through the ability to communicate by selfie correspondence and finding new acquaintances, hunger for recognition can weaken likes, sexual hunger - intimate selfie correspondence, as well as demonstrating their sexuality in photos. structural hunger or time-structuring hunger forces you to take selfies to fill a pause or get rid of boredom, and hunger for incidents can lead to reckless and risky actions.

An author's method for detecting selfie addiction has been created. A high level of Cronbach's alpha reliability was established, as well as a factor analysis that identified eight key questionnaire scales: "Manifestation of trust" as a symbol of friendship and close relationships through photography together, "Filling time", which quenches structural hunger, "contacts", which allows you to demonstrate active social saturation of your life and a certain popularity, "recognition" by receiving likes for photos, "Self-presentation", which allows you to express your self, your position and disagreement with the rules or events, "Intimacy", where a selfie is used as proof of feelings or interest in a relationship. It has been established that there are no correlations between them of sufficient significance. This may indicate that selfie addiction is broader in nature and more general, and therefore cannot be associated with narcissistic individuals alone.

Keywords: selfie addiction, psychological deficit, psychological hunger, narcissism, psychodiagnosics.

Вступ. Поширене сьогодні захоплення селфі (селфізм) стає настільки масовим явищем, що можна говорити вже про цей феномен, як про соціомедійну епідемію □ «селфідемію». Порівняння соціального явища з поширенням захворювань – це не тільки метафора, аналогія більш глибока: на тлі масового залучення селфізм в ряді випадків може набувати крайні, патологічні форми, що несуть соціально-психологічний збиток (селфі-залежність і її негативні наслідки, включаючи репутаційні та інші ризики), або серйозні для здоров'я або навіть життя наслідки селфідемії, зокрема жертви «екстремальних селфі». Звісно, мова йде лише про незначний відсоток

користувачів селфі, однак селфі-асоційована травмонебезпечна поведінка призводить до людських трагедій, що викликають широкий соціальний резонанс. У яких же випадках стосовно селфі можна говорити про їх дійсно нездорову природу (як з точки зору аддиктології, так і суїцидології), розглядати пристрасть інтернет-користувачів до публікації в мережі власних фотографій як хворобливу в клінічному сенсі?

Адже до сих пір селфізм ще офіційно не визнаний окремим захворюванням, з точки зору Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO). Однак, на думку експертів Американської психіатричної асоціації (APA), в деяких випадках пристрасть до селфі дійсно набуває крайніх форм і може бути охарактеризоване як психічний розлад - патологічний селфізм. Таку ж думку висловлює Б. Циганков, коментуючи можливе введення селфізму як нозології в Міжнародну класифікацію хвороб 11-го перегляду (Сосин, 2015: 9).

Американські вчені реальний психічний розлад з віртуальним вираженням поділили на три форми. Перша – епізодична: особа фотографує себе щонайменше тричі на день, однак зроблені фото не виставляє на загальний огляд, їх може побачити тільки обмежене коло людей. Друга стадія – гостра. Людина робить фото себе тричі на день, світлини викладає у соціальній мережі. Третя стадія – хронічна. У такої людини спостерігається неконтрольоване бажання фотографувати себе цілодобово, розміщуючи світлини в Інтернеті не менше шести разів на день. Відповідно до цих стадій виокремлюють: пограничне селфі, що полягає у фотографуванні себе 2-3 рази на день, проте без загостреного бажання демонструвати фото в мережі; гостра селфі-залежність – фотографування себе мінімум 3 рази на день і розміщення фото у соціальних мережах; хронічна селфі-залежність пов'язана із фотографуванням себе в будь-який зручний момент з активним розміщенням світлин у соціальних мережах (Калька, 2015).

Якщо ж розглядати селфі не в психопатологічному контексті, а суто в соціальному, то воно, в основному, орієнтоване на сприймання інших людей. Тому особи, для

яких важлива думка інших, активно виставляють фото у соціальних мережах, обмінюються один з одним інформацією, збирають відгуки друзів. Таким чином, селфі перетворюється в щоденний ритуал, пов'язаний із вимірюванням коефіцієнту власної унікальності та захоплення собою іншими (Калька, 2015: 160-161).

Отже, можна зробити висновок, що феномен «селфі-залежності», незважаючи на недовготривалість існування, вже почав впливати на поведінку та світогляд як сучасного суспільства, так і кожної особистості окремо. Такий різновид автопортрета дуже швидко набув популярність та переріс у молодіжну субкультуру, ступінь захопленості якої залежить від психологічних особливостей та життєвих пріоритетів особистості.

Мета дослідження – обґрунтувати феномен селфі-залежності з позицій явища психологічного деїциту та стандартизувати психодіагностичну методика для її дослідження.

Психометрична вибірка дослідження. Кількість вибірки становить – 192 особи, віком від 15 до 50 років (середній вік 20 років). Серед них 154 жінки, 38 чоловіків. Така різниця у співвідношенні статі залежала від того, що активними користувачами соціальних мереж із використанням селфі є жінки.

Результати.

Теоретичне обґрунтування феномену. Селфі (англ. Selfie, від «self», рідср.- сам, себе) - різновид автопортрета, яка полягає в фіксації самого себе на фото-камеру, що фіксується в витягнутій руці, нерідко за допомогою дзеркала або спеціальних аксесуарів - пристроїв різної конструкції, іменованих («монопод»), - телескопічної (висувний) палиці з пультом для дистанційного селфі (Сосін, 2015).

І.К. Сосін, О.Ю. Гончарова та Ю.Ф. Чуев (2015: 6) виділили п'ять видів селфі: «ліфтлук» - один з найпопулярніших видів селфі: людина знімає своє відображення в дзеркалі ліфта; «дакфейс» (від англійського «duckface» - качине обличчя), тобто надуті і випнуті вперед губи, цей вигляд дуже часто надають

своєму обличчю дівчини і жінки, які вважають, що саме так вони виглядають більш сексуально; «туалетний лук» - місце дії - санвузол - ванна, туалет, допоміжний предмет все те ж - дзеркало. «Белфі» (від англійського «but» - сідниці) - фотографування своїх сідниць; «релфі» - (від англійського «relationship» і «selfie») - фотографування з коханою людиною.

Згідно з концепцією Е. Берна (2004) селфі-залежність може виступати заміщенням таких видів «психологічного голоду», як сенсорний (голод за стимуляцією), голод за визнанням (бажання отримати увагу, визнання, вшанування та соціальне приєднання), голод за контактом (прагнення до близьких стосунків та спілкування), сексуальний (у вигляді сексуального сигналу та заміщуючої активності), структурний (пов'язаний із потребою у заповненні часу та регламентації життя), інцидентний (потреба у подіях життя).

Загалом, психологічний дефіцит (голод) – стан дефіциту задоволення базових потреб, формою реалізації яких виступає заміщення у вигляді різних узалежнень, у тому числі від селфі.

Психологічний дефіцит визначається як депривація задоволення базових потреб, що супроводжується емоційним напруженням. Спираючись на концепцію психологічного голоду Е. Берна (2004), виділяються сенсорний, визнання, контакту, сексуальний, структурний, інцидентний види психологічного дефіциту. При адиктивній поведінці кожен з перерахованих видів голоду загострюється. Людина не знаходить задоволення психологічного голоду в реальному житті і прагне зняти дискомфорт і незадоволення реальністю через об'єкт адикції, через штучну стимуляцію видів діяльності, які імітують реальне насичення (вгамовують голод). Досягнення підвищеного рівня сенсорної стимуляції реалізується через пріоритет інтенсивних впливів, голосного звуку, різких запахів, яскравих зображень, визнання неординарності вчинків, заповнювання часу подіями тощо (Антонов & Медков, 1996; Плоткин, 2015). На нашу думку, «селфі» є одним із джерел вгамування психологічного голоду, забезпечуючи потреби у стимуляції (перегляд фото), визнання (отримання «лайків»), контактів (спілкування з віртуальними друзями, «фоловерами»), сексі (сексуалізація

фото), структуризації часу (етапність селфі передбачає такі ланки: підготовка – реалізація селфі – отримання зворотнього зв'язку), інцидентах (пошук подій для селфі).

У результаті теоретичного аналізу психологічних детермінант селфі-залежності, а також основних особливостей феному «селфі» у цілому був створений авторський опитувальник для визначення наявності селфі-залежності. Також за результатами можна визначити переважний тип психологічного голоду, який задовольняється шляхом обраного виду залежності.

Стандартизація опитувальника. Опитувальник являє собою перелік тверджень, які досліджуваний оцінює за п'ятьма варіантами: «Абсолютно не згоден», «Швидше не згоден», «На половину згоден», «Швидше згоден» і «Абсолютно згоден». Опитувальник проводився у двох варіантах. Перший мав форму прямого контакту, коли експериментатор в груповій чи індивідуальній формі давав перелік питань на папері. Другий варіант уявляв собою створення Google-форми, у якій досліджувані відповідали на питання у режимі онлайн.

В обох випадках досліджуваний отримав інструкцію: «Шановний респонденте, будь ласка, прочитайте наведені нижче твердження і висловіть міру згоди з кожним з них, поставивши позначку у відповідному стовпчику таблиці».

Опитувальник містить 36 тверджень, які розподілені на шість шкал, відповідно до видів психологічного голоду за Е. Берном: 1) Сенсорний голод; 2) Голод за визнанням; 3) Голод за контактами; 4) Сексуальний голод; 5) Структурний голод; 6) Голод за інцидентами.

Психометричну вибірку склали 192 особи, віком від 15 до 50 років (середній вік 20 років). Серед них 154 жінки, 38 чоловіків. Така різниця у співвідношенні статі залежала від того, що створювати селфі люблять переважно жінки.

Стандартизація опитувальника на вибірці ($n=192$) показала високу надійність створеної методики.

Надійність опитувальника. Статистика альфа Кронбаха склала 0,936, що є дуже високим показником, при мінімально

прийнятій величині у 0,7. Це доводить доцільність збереження усіх 36 пунктів опитувальника.

Таблиця 1

Статистика альфа Кронбаха для пунктів «Опитувальника селфі-залежність»

№	Твердження опитувальника	α
1.	Мені подобаються яскраві фотографії	0,937
2.	Я з задоволенням даю поради іншим щодо селфі (як сфотографуватися, який фільтр накласти тощо)	0,934
3.	Коли я отримую лайки – я відчуваю підтримку	0,934
4.	Селфі – гарний спосіб показати свою жіночність/мужність	0,934
5.	Я роблю селфі, коли мені нудно	0,935
6.	Мені подобається робити екстремальні/небезпечні селфі	0,935
7.	Перед публікацією я обов'язково накладую на селфі фільтри	0,935
8.	Мені важливо, скільки лайків я отримую	0,934
9.	Я роблю селфі тільки с важливими (найближчими) для мене людьми	0,937
10.	Мені подобається фліртувати через селфі	0,935
11.	Селфі дозволяє зробити перерву та відпочити	0,935
12.	Тільки завдяки селфі я можу зберегти якісь важливі та яскраві події	0,936
13.	Для мене дуже важливо, щоб на фотографії усе виглядало гармонійно	0,936
14.	Спільне селфі об'єднує людей	0,935
15.	Я роблю селфі, коли мені самотньо	0,934
16.	Листування селфі – це дуже інтимний процес	0,936
17.	Селфі – важливий аспект мого життя	0,934
18.	Заради унікального селфі, я готовий(а) чимось пожертвувати.	0,934
19.	Я постійно намагаюсь публікувати фотографії у одному стилі	0,935
20.	За рахунок селфі я можу стати більш популярним(ою)	0,934
21.	Селфі допомагає знайомитись з людьми	0,934
22.	Мені подобається виглядати на селфі дуже привабливо	0,935
23.	Фотографії допомагають заповнити паузу	0,935
24.	Селфі – це спосіб виявити свою індивідуальність	0,933
25.	Мені приносить задоволення розгляд якісно та красиво зроблених селфі	0,934
26.	Більша кількість лайків мого селфі, ніж звично, підіймає мені настрій	0,933

Продовження таблиці 1

27.	Спільне селфі з кимось – це доказ дружніх стосунків	0,935
28.	Коли я сумую за коханою людиною, я відправляю цій людині своє селфі	0,936
29.	Я вважаю, що можливо створити успішну кар'єру, шляхом створення селфі	0,936
30.	Через селфі можна проявити свою незгоду с правилами	0,935
31.	Навіть якщо дуже поспішаю, я все одно намагаюсь обрати фільтр для селфі, який здається мені найбільш приємним.	0,934
32.	Тільки через селфі я можу показати іншим, наскільки гарне у мене життя	0,935
33.	Я схильний(а) довіряти людям, з якими роблю селфі	0,936
34.	Мені подобається у фотографіях робити акцент на певних частинах мого обличчя та/чи тіла	0,934
35.	Селфі – це особливий ритуал.	0,934
36.	Селфі – це доказ наявності власної думки, життєвої позиції	0,934

Конструктна валідність опитувальника. У результаті факторного аналізу було утворено вісім факторів, що пояснюють 61,2% сумарної дисперсії.

Усі твердження були розподілені на шість факторів, окрім номеру 14.

Якщо розглядувати інтерпретацію результатів через призму використання селфі як засобу задоволення певних аспектів життя, то усі фактори можна описати наступним чином:

Перший фактор – «*Змінення реальності*». До нього увійшли питання під номерами 4, 7, 17, 18, 31, 32, 35. Цей фактор відображає спроби прикрасити реальність шляхом накладання фільтрів на фотографію, демонстрації більш красивої картини свого життя, навіть шляхом певних жертв. Наприклад, твердження з найбільшим факторним навантаженням під номером 31: «Навіть якщо дуже поспішаю, я все одно намагаюсь обрати фільтр для селфі, який здається мені найбільш приємним.»

Другий фактор – «*Естетичне задоволення*». До нього увійшли питання під номерами 1, 13, 22, 25. Цей фактор проявляє бажання людини отримати від селфі певну естетичну стимуляцію – тобто втамування сенсорного голоду. Наприклад,

твердження з найбільшим факторним навантаженням під номером 1: «Мені подобаються яскраві фотографії».

Таблиця 2

Статистичні значення факторного аналізу для пунктів «Опитувальника селфі-залежність»

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1		0,700						
2					0,426			
3						0,625		
4	0,457							
5				0,519				
6					0,614			
7	0,626							
8						0,712		
9			0,750					
10					0,437			0,658
11				0,703				
12					0,510			
13		0,630						
14								
15								0,558
16								0,499
17	0,400				0,516			
18	0,406				0,557			
19					0,474			
20					0,634			
21					0,575		0,412	
22		0,642						
23				0,658				
24							0,437	
25		0,602						
26						0,666		
27			0,503	0,420				
28								0,673
29							0,525	
30							0,687	
31	0,749							
32	0,481				0,418			
33			0,678					
34				0,474				
35	0,432						0,527	
36							0,682	
Вага	3,057	2,688	2,032	2,778	3,582	2,505	2,913	2,484
Дис	8,5%	7,5%	5,6%	7,7%	10,%	7,0%	8,1%	6,9%

Третій фактор – *«Прояв довіри»*. Питання під номерами 9, 27, 33. Відповіді на ці твердження є проявом довіри людини до тих, з ким вона робить селфі, з близькими або друзями. Наприклад, питання з найбільшим факторним навантаженням під номером 9: «Я роблю селфі тільки с важливими (найближчими) для мене людьми».

Також до цього фактору можна віднести питання під номером 14, що має факторне навантаження 0,358 у третьому факторі, що є меншим за статистично значущим в 0,4. Але серед інших факторів для цього твердження, цей показник є найбільшим саме по фактору *«Прояв довіри»*, тому його можна включити по смислового значенню: «Спільне селфі об'єднує людей», - як підтвердження дружніх стосунків.

Четвертий фактор – *«Заповнення часу»*. До нього увійшли твердження під номерами 5, 11, 15, 23, 27, 34. Цей фактор показує бажання людини втамувати структурний голод шляхом створення селфі та роблячи акцент на своєму зовнішньому вигляді. Твердження з найбільшим факторним навантаженням номер 11: «Селфі дозволяє зробити перерву та відпочити».

П'ятий фактор – *«Контакти»*. Містить питання під номерами 2, 6, 10, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 32. Під контактами розуміється встановлення взаємозв'язку з кимось, спілкування шляхом селфі. Фотографії стають важливим аспектом соціального життя, де людина може звернути увагу оточення на себе. Найбільше факторне навантаження у твердження номер 20: «За рахунок селфі я можу стати більш популярним(ою)».

Шостий фактор – *«Визнання»*. Включає в себе питання під номерами 3, 8, 26. Фактор є проявом бажання втамувати голод за визнанням. Людина сприймає «лайки» як певну оцінку себе іншими. Питання під номером 8: «Мені важливо, скільки лайків я отримую», - має найбільше факторне навантаження.

Сьомий фактор – *«Селфрепрезентація»*. Містить твердження під номерами 21, 24, 29, 30, 35, 36. Показники цього фактору показують потребу людини проявити власне «Я», свою позицію або думки шляхом селфі. Питання з найбільшими факторними навантаженнями номер 30 і 36 відповідно: «Через

селфі можна проявити свою незгоду с правилами» і «Селфі – це доказ наявності власної думки, життєвої позиції».

Восьмий фактор – «Інтимність». Твердження під номерами 5,10,15, 16, 28. Є проявом близькості в партнерських взаємовідносинах. Селфі сприймається як певний символ почуттів та інтересу. Наприклад, твердження з найбільшим факторним навантаженням під номером 28: «Коли я сумую за коханою людиною, я відправляю цій людині своє селфі».

Побудова нормативної шкали. В таблиці 3.3 представлені описові статистики «Опитувальника селфі-залежності». Спираючись на ці дані, побудовано вибірккові нормативну шкалу для опитувальника. При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показника селфі-залежності знаходиться у таких проміжках: 1) Змінення реальності 7-19 балів; 2) Естетичне задоволення 10-19 балів; 3) Прояв довіри 6-15 балів; 4) Заповнення часу 7-18 балів; 5) Контакти 10-26 балів; 6) Визнання 4-12 балів; 7) Селфрепрезентація 7-18 балів; 8) Інтимність 5-15 балів. Також визначена норма для загальної суми балів – 68-131 бали. Показники нижче норми свідчать про антипатію до селфі, а показники вище норми – про виражену селфі-залежність як загальну, так і по окремим шкалам.

Таблиця 3

Описові статистики «Опитувальника селфі-залежності»

Показники	Середнє	Мін	Макс	Станд. Відх.
Змінення реальності	12,81	7	35	5,54
Естетичне задоволення	14,42	4	20	3,88
Прояв довіри	10,52	4	20	3,96
Заповнення часу	12,73	6	30	5,20
Контакти	18,14	10	50	7,29
Визнання	7,79	3	15	3,56
Селфрепрезентація	12,53	6	30	5,12
Інтимність	10,24	5	25	4,50
Загальна сума	99,17	45	225	31,09

Конвергентна валідність опитувальника селфі-залежності перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків її показників з методикою К. І. Фоменко «Психодіагностика Нарцисичного-Я». У результаті кореляційних зв'язків встановлено не було. Причиною цього може бути специфіка створених шкал після факторного аналізу. Тому можна стверджувати, що селфі-залежність не залежить від характеристик Нарцисичного-Я і носить більш загальний характер.

Висновки. Створений опитувальник можна використовувати як методологічний інструментарій для виявлення селфі-залежності. У результаті факторного аналізу було виділено вісім шкал: змінення реальності, естетичне задоволення, прояв довіри, заповнення часу, контакти, визнання, селфрепрезентація, інтимність. Це дозволяє розглянути селфі-залежність не тільки з боку видів психологічного голоду, як засіб задоволення певних потреб, а й звернути увагу на суть селфі як явища, що вкладають у нього користувачі у якості вираження власної індивідуальності та власних почуттів.

Після розгляду феномену «селфі» у структурі несубстанційних залежностей можна стверджувати, що інтернет-залежність, а разом з нею й селфі-залежність набули масового характеру у сучасному суспільстві. Ці види залежностей мають вагомий психологічний вплив на психіку людини, а тому не можна їх ігнорувати, як прийнято чинити за стереотипною думкою. Небезпечність становить той факт, що у віртуальному просторі людині набагато легше успішно соціалізуватись, а тому реальний світ починає здаватися нецікавим та складним. Залежні люди не можуть адаптуватися до навколишніх змін, так як патерни поведінки цифрового всесвіту, перекладені на реальне життя, заважають адекватно сприймати оточуюче середовище. При цьому феномен «селфі», ставши невід'ємною частиною сучасного покоління, здобув власні підвиди, характеристики та особливості, незважаючи на простоту початкового задуму явища. Ці особливості у разі крайньої стадії захоплення стають загрозою не тільки для

психологічного стану людини, а й навіть для фізичного, бо часто спроби зробити селфі завершаються фатальними наслідками.

У результаті теоретичного узагальнення даних про селфі-залежність та її психологічні причини виникнення можна констатувати наявність прямого зв'язку селфі-залежності з особистістними характеристиками перфекціонізму та нарцисизму. Цей зв'язок полягає у прагненні задовольнити власні потреби у соціальному схваленні шляхом створення ідеального селфі. При цьому, як було висвітлено у роботі, перфекціоніст ніколи не досягає бажаного результату, а тому починає страждати самооінка такої людини. Так як інформаційно-комунікативні технології сприяють розширенню референтної групи для нарциса, то відсутність позитивної оцінки у віртуальному світі наносить важкий збиток для вже залежної від оточуючих самооінки. А це в свою чергу призводить до тяжких психологічних станів або навіть суїцидальних потягів. Тож відсутність однієї з цих складових може сприяти більш легкому позбавленню селфі-залежності. У разі відсутності перфекціонізму людина не буде впадати у стан фрустрації через неспівпадання власної оцінки фото з віртуальною. У разі відсутності нарцисизму – реакція особистості на критику буде не такою гострою, а тому не призведе до психологічних розладів.

Також встановлено зв'язок природи селфі-залежності за видами голоду по Е. Берну. Так голод за сенсорною стимуляцією втамовується через розгляд естетичних та яскравих фотографій, голод за контактам – через можливість спілкування шляхом листування селфі та знаходження нових знайомств, голод за визнанням можуть послабити лайки, сексуальний голод – інтимне листування селфі, а також демонстрація своєї сексуальності на фото, структурний голод або голод щодо структурування часу змушує робити селфі заради заповнення паузи або позбавлення нудьги, а голод за інцидентами може призвести до необдуманих та ризикових вчинків.

У результаті була створена авторська методика для виявлення селфі-залежності. Після статистичної обробки було встановлений високий рівень надійності за коефіцієнтом альфа

Кронбаха, а також проведений факторний аналіз, що дозволив виокремити вісім основних шкал опитувальника: «Змінення реальності», що дозволяє демонструвати своє життя як більш гарне шляхом селфі, «Естетичне задоволення», що може стимулювати сенсорний голод, «Прояв довіри», як символ дружби та близьких стосунків через фотографування разом, «Заповнення часу», що втамовує структурний голод, «контакти», що дозволяє демонструвати активну соціальну насиченість свого життя та певну популярність, «визнання», через отримання лайків за фотографії, «Селфрепрезентація», що дозволяє проявити власне Я, свою позицію та незгоду з правилами або подіями, «Інтимність», де селфі використовується як доказ наявності почуттів або інтересу у партнерських взаємовідносинах.

Таким чином після кореляційної обробки результатів опитувальника селфі-залежності із методикою К. І. Фоменко «Психодіагностика Нарцисичного-Я» було встановлено, що між ними не існує кореляційних зв'язків достатнього рівня значущості. Це може свідчити про те, що селфі-залежність має більш широку природу та більш загальний характер, а тому не може бути пов'язана лише із нарцисичними особистостями.

Перспективою дослідження є створення комплексу тренінгів або технік для подолання селфі-залежності та запобігання її виникнення у епоху, коли людство вже не може уявляти своє існування без смартфонів та інтернету.

Література

- Антонов А.И., Медков В.М. (1996). Социология семьи. М.: МГУ.
Берн Е. (2004). Секс в человеческой любви / Пер. с англ. М. П. Папуша. М.: ЭКСМО.
Калька Н. М. (2015). Феномен селфі як спосіб презентації «Я» у віртуальному просторі. *Наук. вісник Львівського держ. університету внутрішніх справ*, 2. 156-164.
Плоткин Ф.Б. (2015). Психология близких отношений. Что делать, когда нечего делать? С кем говорить, когда не с кем говорить? Х.: Гуманитарный центр.

Сосин И.К., Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф. (2015). Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*, 2. С. 4-12.

Фоменко К. І. (2018). Психодіагностика Нарцисичного-Я. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 58. 89-101.

Оригінальний рукопис отриманий 13 вересня 2021 року

Стаття прийнята до друку 1 жовтня 2021 року

Розподіл тверджень за видами голоду по Е. Берну

№	Вид голоду	Твердження
1.	<i>Сенсороний</i>	Мені подобаються яскраві фотографії
2.	<i>Визнання</i>	Я з задоволенням даю поради іншим щодо селфі (як сфотографуватися, який фільтр накласти тощо)
3.	<i>Контакти</i>	Коли я отримую лайки – я відчуваю підтримку
4.	<i>Сексуальний</i>	Селфі – гарний спосіб показати свою жіночність/мужність
5.	<i>Структурний</i>	Я роблю селфі, коли мені нудно
6.	<i>Інцидентами</i>	Мені подобається робити екстремальні/небезпечні селфі
7.	<i>Сенсороний</i>	Перед публікацією я обов'язково накладую на селфі фільтри
8.	<i>Визнання</i>	Мені важливо, скільки лайків я отримую
9.	<i>Контакти</i>	Я роблю селфі тільки с важливими (найближчими) для мене людьми
10.	<i>Сексуальний</i>	Мені подобається фліртувати через селфі
11.	<i>Структурний</i>	Селфі дозволяє зробити перерву та відпочити
12.	<i>Інцидентами</i>	Тільки завдяки селфі я можу зберігти якісь важливі та яскраві події
13.	<i>Сенсороний</i>	Для мене дуже важливо, щоб на фоторафії усе виглядало гармонійно
14.	<i>Визнання</i>	Спільне селфі об'єднує людей
15.	<i>Контакти</i>	Я роблю селфі, коли мені самотньо
16.	<i>Сексуальний</i>	Листування селфі – це дуже інтимний процес
17.	<i>Структурний</i>	Селфі – важливий аспект мого життя
18.	<i>Інцидентами</i>	Заради унікального селфі, я готовий(а) чимось пожертвувати.
19.	<i>Сенсороний</i>	Я постійно намагаюсь публікувати фотографії у одному стилі
20.	<i>Визнання</i>	За рахунок селфі я можу стати більш популярним(ою)
21.	<i>Контакти</i>	Селфі допомагає знайомитись з людьми
22.	<i>Сексуальний</i>	Мені подобається виглядати на селфі дуже привабливо
23.	<i>Структурний</i>	Фотографії допомагають заповнити паузу
24.	<i>Інцидентами</i>	Селфі – це спосіб виявити свою індивідуальність

25.	<i>Сенсороний</i>	Мені приносить задоволення розгляд якісно та красиво зроблених селфі
26.	<i>Визнання</i>	Більша кількість лайків мого селфі, ніж звично, підіймає мені настрій
27.	<i>Контакти</i>	Спільне селфі з кимось – це доказ дружніх стосунків
28.	<i>Сексуальний</i>	Коли я сумую за коханою людиною, я відправляю цій людині своє селфі
29.	<i>Структурний</i>	Я вважаю, що можливо створити успішну кар'єру, шляхом створення селфі
30.	<i>Інцидентами</i>	Через селфі можна проявити свою незгоду с правилами
31.	<i>Сенсороний</i>	Навіть якщо дуже поспішаю, я все одно намагаюсь обрати фільтр для селфі, який здається мені найбільш приємним.
32.	<i>Визнання</i>	Тільки через селфі я можу показати іншим, наскільки гарне у мене життя
33.	<i>Контакти</i>	Я схильний(а) довіряти людям, з якими роблю селфі
34.	<i>Сексуальний</i>	Мені подобається у фотографіях робити акцент на певних частинах мого обличчя та/чи тіла
35.	<i>Структурний</i>	Селфі – це особливий ритуал.
36.	<i>Інцидентами</i>	Селфі – це доказ наявності власної думки, життєвої позиції.