

Н. М. Макаренко

wellbook@rambler.ru

А. Г. Павленко

nastya.1703@ukr.net

СЕЛФІ ЯК ФОРМА САМОПІЗНАННЯ

Makarenko N. M. The selfie as a form of self-actualization / N.M. Makarenko, A.H. Pavlenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 37. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2017. – P. 207–216.

N. M. Makarenko, A. H. Pavlenko. The selfie as a form of self-actualization. There are submitted results of the theoretical research of a selfie from different points of view: as a new kind of subculture (parts of society's culture that differs from the majority), as a form of self-presentation (the process of representing one's image in the social world). Moreover, an excursus into the history of this phenomenon is carried through. An analysis of different scientific and psychological views on modern mental illness - selfism was done, problems of today's teenagers and youth and particular qualities of the formation of social relationships are defined. The study presented the results of the impact of the selfie on self-conception, motivation and human activities. Such aspects of selfism as constructive (as a way to improve communication, as a feeling of psychological and emotional supercomfort) and destructive (a form of narcissism, the presence of psychopathological consequences) have been analyzed. And there are distinguished the phases of the disease (borderline selfit, a virulent form of the disease, chronic selfit). An empiric study was undertaken to research the relationship between intercommunication of the selfie, self-appraisals of personality, motivation and personal activities. Applying correlation analysis (Spearman coefficient), it is set that there exists a statistically meaningful direct connection between the frequency of implementation of selfies and the level of self-appraisal. It is found out that those people who take selfies have such a trait as narcissism (a character trait that consists in exceptional self-admiration), aspiring to individualization and assertive behavior (strategy of behavior that envisages ability of man to defend the interests and arrive at the aims). The basic experiment of using selfie as a method for self-actualization is designated.

Key words: selfie, selfism, preadult age, adolescence, self-actualization, self-conception, borderline selfie, a virulent form of the disease, chronic selfie.

N. M. Makarenko – the scientific contribution of the co-author is 70% ,

A. H. Pavlenko – the scientific contribution of the co-author is 30% .

Н. М. Макаренко, А. Г. Павленко. Селфі як засіб самопізнання. У статті подано результати теоретичних досліджень селфі з різноманітних точок зору: як нового виду субкультури (частини культури суспільства, що відрізняється від більшості), як виду адикції (нав'язливої потреби у певній діяльності), як форми самопрезентації (процесу представлення власного образу у соціальному світі). Зроблено екскурс у історію появи означеного явища. Подано аналіз різних науково-психологічних поглядів щодо сучасної психічної хвороби – селфізму, визначено детермінанти цієї проблеми серед підлітків та юнаків: формування хибного Я, інструмент привертання уваги, підвищення самооцінки. Проаналізовано конструктивні (як спосіб покращення комунікації, як відчуття психологічного та емоційного суперкомфорту) та деструктивні (форма нарцисизму, наявність психопатологічних наслідків) аспекти селфізму. Подано види селфізму (пограничні, гострі, хронічні). Представлено результат емпіричного дослідження щодо впливу селфі на самооцінку, мотивацію та діяльність людини. Визначено, що між кількістю зроблених автопортретів та самооцінкою існує прямиий кореляційний зв'язок. З'ясовано, що селфі роблять ті люди, яким характерні нарцисизм (риса характеру, яка полягає у виключній самозакоханості), прагнення до індивідуалізації та асертивна поведінка (стратегія поведінки, яка передбачає здатність людини відстоювати свої інтереси і досягати своїх цілей). Окреслено основи пілотажного експерименту щодо використання прихильності до селфі як засобу самопізнання.

Ключові слова: селфі, селфізм, самопізнання, підлітковий, юнацький вік, самооцінка, граничні, гострі, хронічні форми селфізму.

Н. Н. Макаренко, А. Г. Павленко. Селфи как средство самопознания. В статье поданы результаты теоретических исследований селфи с различных точек зрения: как нового вида субкультуры (части культуры общества, которая отличается от большинства), как формы самопрезентации (процесса представления своего образа в социальном мире). Проведен экскурс в историю возникновения данного явления. Представлен анализ разных научно-психологических взглядов на современное психическое заболевание – селфизм, определены детерминанты этой проблемы среди подростков и юношей: формирование ложного Я, инструмент привлечения внимания, повышение самооценки. Проанализированы конструктивные (способ улучшения коммуникации, ощущение психологического и эмоционального суперкомфорта) и деструктивные (форма нарциссизма, наличие психопатологических последствий) аспекты селфизма. Подано виды селфизма (пограничные, острые, хронические). Представлено результаты эмпирического исследования влияния селфи на самооценку, мотивацию и деятельность человека. Определено, что между количеством сделанных автопортретов и самооценкой существует прямая корреляционная связь. Выяснено, что селфи делают люди, которым характерен нарциссизм (черта характера, суть которой заключается в чрезмерной любви к себе, самолюбование), стремление к индивидуализации и асертивное поведение (стратегия поведения, ко-

торая подразумевает способность человека отстаивать свои интересы и достигать своих целей). Спланированы основы пилотного эксперимента использования селфи как способа самопознания.

Ключевые слова: селфи, селфизм, самопознание, подростковый, юношеский возраст, самооценка, пограничные, острые, хронические формы селфизма.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Стрімке вторгнення Інтернету у сучасне життя значно поширило коло проблемних ситуацій, які потребують детального психологічного дослідження. Зокрема, одна із форм адикцій – селфі. Селфі (англ. selfie) – різновид автопортрету, який полягає в «закарбуванні» себе на будь-який фотогаджет. Саме поняття «селфі» сучасне, (з'явилося 15 років тому на австралійському інтернет-форумі ABC Online), але спроби «самофотографуватися» зафіксовано ще з 1839 року, коли було зроблено перший дагеротип [6]. Наразі селфі впевнено заповнило соціальні мережі, народило такі поняття як «селфіманія», «селфідіотизм». Думки дослідників з приводу конструктивності селфі (спосіб покращення комунікації, відчуття психологічного та емоційного суперкомфорту, спосіб пізнання) чи деструктивності (форма нарцисизму, ознака психопатологічних наслідків, саморекламування) розділилися. А зважаючи на те, що наразі селфізм (селфіт) вийшов за межі звичайного захоплення, виникла потреба дослідити це явище детальніше, вивчити можливості посилення його конструктивності, знайти можливості використання його як засобу самопізнання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, формулювання мети статті (постановка завдання). Явища «селфі», «селфізму» активно досліджуються як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками (психологами, психіатрами, соціологами, літераторами). Початок дослідження проблеми належить американській асоціації психіатрів, зокрема Christopher Barry, Kurt K. Stellwagen, and Tammy D. Barry, які вважали селфі «проявом обсессивно-компульсивної манії» та виділили фази захворювання: *граничний селфіт*, коли людина щонайменше тричі на добу фотографує самого себе, але без оприлюднення в соцмережах знімків; *гострий селфіт*: фотографує і розміщує фото в соціальних мережах; *хронічний селфіт*: непереборне неадекватне бажання фотографувати себе цілодобово і викладати свої зображення в Інтернеті більше семи разів впродовж однієї доби [9]. К. К. Мартинов стверджує, що, з одного боку, селфі – це прояв нарцисизму (риса

характеру, яка полягає у виключній самозакоханості), а з іншого боку, селфі – це форма реалізації людської потреби бачити і пізнавати обличчя. Такої ж думки й італійський психоаналітик М. Рекалькати [4]. Ека Кадагідзе (психолог, гештальт-терапевт) окреслює функції селфі: спілкування, самопрезентація, забезпечення рефлексії (роздуми людини про самого себе, направлені на самоаналіз), спонукання до самопізнання та саморозвитку [3].

Психолог О.С. Нечаєв не погоджується з існуючою думкою, що селфізм – це прояв самомилування і різновид ексгібіціонізму. Фахівець вважає виступи з приводу селфі-залежності перебільшеними і називає це явище лише даниною моди, яка, на його переконання, з часом пройде. «Якщо людина робить селфі, звичайно це не означає, що вона надмірно самозакохана. Для багатьох це спосіб поділитися радістю свого життя». Такої точки зору притримується й англійський психолог Д. Паркінсон [5]. Досить цікавими є точки зору на селфі письменників. Зокрема, Дмитро Бак зазначав, що селфі є проявом самопізнання, яке «маніфестує бажання людини звернути погляд на себе, але при цьому побачити себе не з середини, а збоку – через камеру». Селфі робиться миттєво – індивід не встигає, не здатен «відрефлексувати, розділити суб'єкт і об'єкт дії». Внаслідок цього спрощується сама людина, спрощується її ставлення до оточуючої дійсності і до самої себе. В цьому полягає певний прояв самотності чи навіть ущербності» [цит. за 2]. Українські фахівці Харківської медичної академії післядипломної освіти (І.К. Сосін та інші) розглядають селфі як субкультуру, нову форму залежності [6]. К.Ліберман, психолог, працюючи у сфері електронних комунікацій, зазначає, що неабиякого поширення в сучасному світі набуває тенденція до самомилування, оскільки за допомогою самофотографування особистість надсилає у віртуальний простір меседж про невгамовне бажання привернути увагу до себе [цит. за 1].

Андрій Росохін, доктор психологічних наук, психоаналітик, вивчаючи особливу пристрась до селфі в сучасних людей, виокремив такі основні причини цього явища: формування хибного «Я», підтвердження власного існування, брак реальних переживань, інструмент привертання уваги. У цьому випадку фото виступає засобом створення власного образу, тобто є одним із способів самопіару [цит. за 1].

Узагальнюючи таке розмаїття поглядів на явище селфі (прояв моди, захворювання, адикція, субкультура, форма самопрезентації, самопізнання), ми вирішили більш детально зупинитися на зв'язку селфі з самооцінкою у підлітковому та юнацькому

віці, а також визначити можливості використання селфі як засобу самопізнання та виховного впливу.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. На думку керівника російського суспільного руху соціально-психологічної допомоги М.Сандомирського, який узагальнив дослідження Американської психіатричної асоціації, селфізм – це нав’язливий обсессивно-компульсивний розлад. Як правило, він притаманий людям із заниженою чи нестійкою самооцінкою, певними комплексами [7]. Ми висунули протилежну гіпотезу – селфізм більш притаманий особам з адекватною та високою самооцінкою, що дозволяє їм підтримувати цей рівень засобами соціальних мереж. До нашого дослідження були залучені слухачі Криворізької філії Малої академії наук (експериментатор Г.Ісаєва) та студенти неспеціалізованих факультетів Криворізького педагогічного університету (експериментатор А. Павленко). Вибірка формувалася за рахунок студентів факультету іноземних мов (23 особи юнацького віку) та учнів педагогічної гімназії (42 учні старшого підліткового віку). На початку дослідження було проведено онлайн-опитування, яке визначало активність досліджуваних у викладанні селфі (варіанти: кожен день, 3-4 рази на тиждень, 5 разів на місяць, 1 раз на місяць, рідше); мету викладення результату селфі для оглядин (поділитися з іншими своїм настроєм, дізнатися думку інших щодо зовнішнього вигляду, щоб справити враження на інших своєю фотографією). 90% підлітків та 91% юнаків роблять селфі, хоча не завжди викладають результат на сторінках соцмереж. Отримані дані свідчать про існування граничного та частково гострого селфіту у цієї категорії досліджуваних. Для 57% підлітків (та 50% юнаків) надзвичайно важливим є кількість одержаних «лайків» під викладеними фотографіями. Найбільше (57%) учням подобаються фотографії, які вони робили самі, тобто селфі, 36% учням подобаються фотографії, які роблять інші з його участю і 7% не люблять фотографуватися взагалі. У 21% учнів викладено в соціальних мережах більше 100 фотографій, у 36% від 50 до 100, у 21% учнів викладено менше 50 фотографій або взагалі немає фотографії.

Більшості учнів (69%) подобається презентувати себе оточуючим людям, вони люблять бачити свої зображення, 19% іноді їх переглядають; 12% досліджуваних не викладають свої фотографії. Аналізуючи отримані результати, ми переконалися: у підлітковому віці (з наявною дисморфобією) зовнішність, якості власного тіла оцінюються як з позицій привабливості,

так і з позицій ефективності його використання для активної дії. Самооцінка зовнішності є важливою передумовою формування Я-концепції, ідентичності, розвитку загального відношення до себе. Порівняння себе з іншими – важливий механізм розвитку самооцінки підлітка. Співпадіння характеристик власної зовнішності з існуючими у підлітковому уявленні еталонами є значущим аспектом набуття популярності у однолітків. У юнацькому віці також неабияке значення має самооцінка фізичного вигляду, який є (разом з особистісними властивостями) підмурком формування власного Я [8].

За допомогою методик Дембо-Рубінштейн, А.Будассі, бесід, спостереження, експертних оцінок визначено рівень самооцінки. У ході дослідження юнаків визначено, що серед досліджуваних жоден не продемонстрував гострого селфіту. У 87% юнаків зафіксовано *граничний селфіт*, коли людина щонайменше тричі на добу фотографує самого себе, але без обов'язкового оприлюднення знімків у соцмережах:

У дослідженні студентів отримано результат, який графічно представлено на рис. 1.

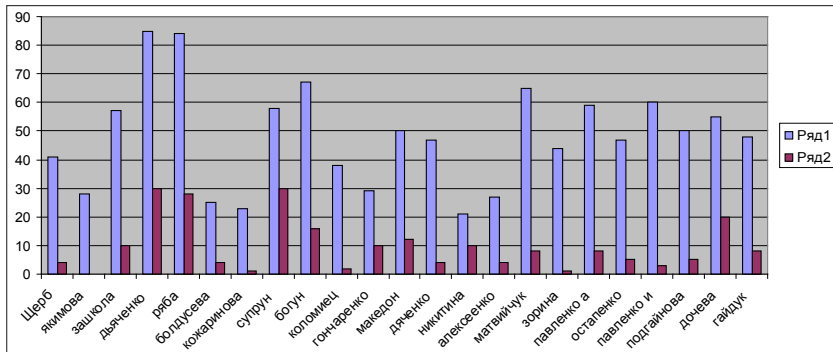


Рис. 1. Самооцінка та кількість селфі у юнацькому віці
Примітка: Ряд 1 – рівень самооцінки, ряд 2 – кількість селфі на місяць

Згідно з отриманими результатами, досліджувані з середньою або високою самооцінкою частіше роблять фотографії самих себе. Це певним чином співпадає з твердженням науковців про наявність ознак нарцисизму, прагненням до індивідуалізації та асертивної поведінки (стратегія поведінки, яка передбачає здатність людини відстоювати свої інтереси і досягати своїх цілей). Але у ході збору інформації виявилось, що деякі студенти з низькою самооцінкою також досить часто роблять селфі. Проте через завеликі сумніви, підвищену рефлексію, критичне став-

лення до своєї зовнішності та конформізм соромляться цього. Це проявляється і у їх поведінці: вони часто демонструють невпевненість, соціальну байдужість, мають незначну кількість друзів. Важливим виявився аналіз фактів частоти та мети викладання фотографій у соціальних мережах. Так, чим частіше особа викладає фотографії, тим, можливо, більше залежить від думки інших людей, тобто її самооцінка є неврівноваженою. Також трапляється таке, що людина робить селфі, але не викладає у соціальні мережі, показує тільки близьким. Це свідчить про те, що людину хвилює думка лише деяких людей із близького оточення. У таких людей, на нашу думку, більш стала та сформована самооцінка, на яку важко вплинути.

Щодо досліджуваних підліткового віку встановлено, що 45% учнів з тих, що мають високий рівень самооцінки, люблять робити селфі. Співвідношення кількості зроблених селфі з рівнем самооцінки представлено у таблиці.

*Таблиця 1***Співвідношення рівня самооцінки та кількості селфі у підлітків**

Рівень самооцінки	К-сть селфі
Висока 53% (22 учні)	45% – декілька разів на день; 7% – декілька разів на тиждень.
Адекватна 23% (9 учнів)	55% – декілька разів на місяць; 45% – декілька разів на тиждень.
Низька 24% (11 учнів)	54% – взагалі не роблять селфі; 46% – декілька разів на місяць.

З метою якісної перевірки отриманих даних було проведено кореляційний аналіз.

Застосувавши кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), було встановлено, що існує статистично значимий прямий зв'язок між частотою виконання селфі, кількістю фото в мережі, і показником кількості «лайків» (0,88 при рівні значимості 0,0001; 0,72 при рівні значимості 0,001; 0,66 при рівні значимості 0,01). Показник частоти виконання селфі прямо корелює з рівнем самооцінки (0,88).

Емпіричне дослідження не надало несподіваного результату, а підтвердження гіпотези щодо зв'язку «кількість селфі – висока самооцінка» може пояснитися контингентом досліджуваних (педагогічна гімназія та вищий навчальний заклад). Тому, занурившись у матеріали досліджень, масово представлених в Інтернет-джерелах, ми почали шукати можливості використання пристрасі до селфі на користь підліткам, юнакам.

По-перше, необхідно проводити більш ґрунтовну діагностику селфі-залежності, не задовольняючись опитуванням «робиш – не робиш», «як часто», «з якою метою», структурувати отримані результати.

Так, можна запропонувати визначити *свій тип автора* знімку: «комунікатор», «автобіограф», «саморекламник» (зі створення психологічного портрету) чи *типи селфі* (за О. Лябіною): «творчі», «солодкі», «філософські» тощо. Окреслити (за Е. Кадагідзе) мету викладення знімків: збільшення кола друзів, оцінка власної зовнішності, відображення особистісних властивостей, потреба у самопізнанні, саморозвитку, заміщення потреб, копіювання відомих «зірок», трансляція відповідних цінностей, компенсація реального життя. Визначити, чи не є селфізм ознакою хвороби (наявність нервування щодо власного вигляду, відсутності «лайків», потреба у постійному редагуванні знімків, багаторазове фотографування впродовж дня).

Проведена таким чином діагностика дозволить створити відповідні типології учнів (студентів) та в залежності від мети та типу селфі спланувати роз'яснювально-виховний вплив. Слід зазначити, що існує досить великий обсяг інформації щодо психологічних характеристик прихильників селфі, зокрема, селфізм може бути ознакою істероїдної акцентуації характеру людей, схильних до демонстративної поведінки. Потреба (і здатність) «читати» викладені портрети допоможе психологу отримати додаткову інформацію про автора, а в учня (студента) викличе неабияку зацікавленість.

По-друге, необхідна психоедукація батьків та молоді щодо конструктивності-деструктивності означеного явища. Зокрема, пояснювати механізми сприймання іншими користувачами викладених знімків, мотивацію виставлення «лайків», вчити, як підвищити якість селфі-матеріалу (продумувати контекст знімку, будувати композицію, пам'ятати про симетрію-асиметрію, прибирати зайве, використовувати для демонстрації корисної інформації, наприклад, туристичних пам'яток), зробити ідеальне селфі (забезпечити ознаки доброзичливості, впливовості, привабливості).

Розширити обсяг знань прихильників селфі інформацією щодо інших методів заявити про себе у соціальних мережах, продемонструвати власну успішність, підвищити самооцінку, поширити коло друзів.

Але основним у роботі з прихильниками селфі є розвиток в учнів (студентів) потреби самопізнання – своєрідного механізму пізнавальної діяльності, в основі якої лежить когнітивна,

особистісна, соціальна рефлексія. Цей процес хоч і потребує від суб'єкта значних зусиль, але й дозволяє виявити свої можливості, задатки, локус контролю, рівень домагань, реальну самооцінку, цінності, щоб у майбутньому удосконалювати себе, планувати шляхи (алгоритми) життєвого успіху.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження дало можливість не тільки переконатися у багатозначності, «розмитості» трактувань феномену селфі, а й створити алгоритм діяльності практичних психологів щодо підсилення його конструктивності. Зокрема, використання селфі як джерела додаткової інформації про автора, розвиток потреби якісного виготовлення селфі, формування естетичних почуттів. На жаль, перевантаженість шкільних практичних психологів зайвою роботою, звужує можливості «селфі-виховання», «селфі-самопізнання», тому ми плануємо упровадити цей алгоритм у рамках пілотного проекту та представити результати у подальших публікаціях.

Список використаних джерел

1. Бабкин С. Как селфи стали самой доступной психотерапией [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.lookatme.ru/mag/how-to/inspiration-howitworks/216209-psycho-selfie>.
2. Гринькова Е. А. Селфи – взгляд на историю культурного феномена [Електронний ресурс] / Режим доступу: Web.snauka.ru.
3. Кадагидзе Е. Что говорят о нас наши селфи? [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/31373-что-govoryat-o-vas-vashi-selfi.html>.
4. Мартинов К. К. Какой смысл имеет для нас селфи? [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/behavior/kakoy-smysl-imeet-dlya-nas-selfi/>
5. Нечаев О. С. «Свет мой, айфон, подскажи, кто на свете всех милее...?» [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://upsihologa.com.ua/selfizm-narcissizm-iphone.html>.
6. Соснин И. К. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы / И.К. Соснин, Е.Ю. Гончарова, Ю.Ф. Чуев // Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини. – 2015. – № 2. – С. 4–11.
7. Сандомирский М. Е. «Селфизмом» страдают люди с низкой или неустойчивой самооценкой [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://radiovesti.ru/article/show/article_id/140535.

8. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014. – 312 с.
9. Christopher T. Barry. Narcissism and Machiavellianism in Youth: Implications for the Development of Adaptive and Maladaptive Behavior /T.Christopher Barry, K.Patricia Kerig, K.Kurt Stellwagen [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.apa.org/pubs/books/4317233.aspx>

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Babkin S. Kak selfi stali samoy dostupnoy psihoterapiye [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: <http://www.lookatme.ru/mag/how-to/inspiration-howitworks/216209-psycho-selfie>
2. Grinkova E. A. Selfi – vzglyad na istoriyu kulturnogo fenomena [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: Web.snauka.ru.
3. KadagIdze E. Chto govoryat o nas nashi selfi? [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: <https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/31373-chto-govoryat-o-vas-vashi-selfi.html6>.
4. Martinov K.K. Kakoy smysl imeet dlya nas selfi? [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/behavior/kakoy-smysl-imeet-dlya-nas-selfi/>
5. NechaEv O.S. «Svet moy, ayfon, podskazhi, kto na svete vseh milee...?» [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: <http://upsihologa.com.ua/selfizm-narcissizm-iphone.html>.
6. Sosin I.K. Selfi kak subkultura i novaya forma zavisimosti: identifikatsiya problemy / I.K. Sosnin, E.Yu. Goncharova, Yu.F. Chuev // ShidnoEvropeyskiy zhurnal vnutrishnoyi ta sImeynoYi meditsini. – 2015. – № 2. – S. 4–11.
7. Sandomirskiy M.E. «Selfizmom» stradayut lyudi s nizkoy ili neustoychivoy samootsenkoy [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: http://radiovesti.ru/article/show/article_id/140535
8. Tokareva N. M. Suchasnyj pidlitok u systemi psihologo-pedagogichnogo suprovodu: monografija / N.M. Tokareva, A.V.Shamne, N.M.Makarenko. – Kryvyj Rig, 2014. – 312 s.
9. Christopher T. Barry Narcissism and Machiavellianism in Youth: Implications for the Development of Adaptive and Maladaptive Behavior /T.Christopher Barry, K.Patricia Kerig, K.Kurt Stellwagen [Elektronniy resurs] / Rezhim dostupu: <http://www.apa.org/pubs/books/4317233.aspx>.

Received February 6, 2017

Revised March 7, 2017

Accepted April 10, 2017