

ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ВИНИКНЕННЯ СЕЛФІ-АДИКЦІЇ

О. О. Силка

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

helensylka@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Я. О. Гошовський

Постановка проблеми. Проблема особистості, заплутаної у мережі віртуальних псевдосоціальних зв'язків, далеко не нова для психології. Технологізаційні тенденції сучасного соціуму поставили перед індивідом нові умови, необхідні для успішної соціалізації: екстравертованість, мобільність, креативність і т. п. Ригідні, інтровертовані особистості втрачають нагоду успішно інтегруватись до бажаної соціальної спільноти і, переживаючи почуття самотності, намагаються заявити про себе опосередковано через соціальні мережі. Відтак моделювання особистістю Я-ідеального у мережі Інтернет дозволяє шляхом втечі від реальної самотності присвоїти собі такі характеристики, які б сприяли зростанню її авторитету та популярності серед інших. Масове користування соціальними мережами спровокувало виникнення нової проблеми, котра вже кілька років обговорюється зарубіжними психологами-науковцями, проте недостатньо досліджена у вітчизняному просторі – селфі-адикція або селфізм. Однією із його причин вчені називають переживання особистістю почуття самотності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування кореляційних зв'язків між переживанням особистістю почуття самотності та виникненням селфі-залежності.

Виклад основного матеріалу. Самотність у переважній більшості випадків викликає в особистості психологічно дискомфортні переживання, адже мова йде про депривацію комунікативних зв'язків із значущими на

даному етапі онтогенезу людьми. Так, самотнім себе може почувати дошкільник, який не одержує бажаної батьківської уваги, підліток, котрий не має друзів і т.п. Саме по собі переживання самотності суб'єктивне, пов'язане із особистісним почуттям задоволення чи незадоволення наявною системою комунікативних зв'язків, глибиною міжособистісного спілкування.

«Самотність – болоче, гостре переживання, що є вираженням певної форми самосвідомості, свідчить про розкол між об'єктивно і суб'єктивно представленою системою відносин та зв'язків особистості» [2, с. 82].

Поряд із лексею «самотність» знаходяться поняття «усамітнення», «ізоляція», «одинокість», які не можна ототожнювати, адже вони описують відмінні ситуації психологічного стану індивіда. Тому ми послуговуватимемось терміном «самотність» як таким, що виходить за межі поняття «психологічне благополуччя» та може стати дестабілізуючим фактором, здатним спровокувати селфі-адикцію.

Філософський відтінок проблеми самотності, дослідження у площині онтології, не став на заваді її інтеграції до гуманітарного циклу дисциплін, зокрема і психології. Чи не кожна науково-психологічна парадигма дає власне трактування етимології, сутності та причинно-наслідкових зв'язків даної проблеми, пов'язуючи її іншими домінантними у межах своєї концепції категоріями. Вибірково розглянемо окремі із цих положень:

– психодинамічні моделі трактують проблему самотності як патологію, детермінанти якої криються в ранньому дитячому досвіді. Г. Зільбург диференціюючи поняття «усамітнення» (lonesome) та «самотність» (being lonely), акцентував на транзиторності стану, спричиненого втратою значущої людини, у першому випадку, та на перманентності всеохоплюючого характеру стану у другому. Самотність, на думку дослідника, акумулює такі особистісні характеристики, як нарцисизм, манія величі та всемогутності, егоцентризм. Самотні індивіди не здатні до адекватної саморефлексії, що,

власне, не дозволяє ефективно налагодити канали міжособистісного спілкування та є деструктивним чинником у системі міжособистісних зв'язків;

– феноменологічний підхід проблему самотності розкриває у ракурсі клієнтоцентристського підходу К. Роджерса, в якому втеча особистості від суспільства провокується нав'язуванням загальноприйнятих шаблонів поведінки, дивергентних із особистісними поглядами та переконаннями. Самотність виникає через опозиціонування Я-реального до Я-соціального, що виливається у амбівалентне зі страхом бути відштовхнутим іншими прагнення зберегти власну індивідуальність;

– екзистенційний підхід представлений К. Мустакасом демонструє самотність, як позитивний, продуктивний для особистості стан, який дає певний досвід. На думку вченого, для її опису можна послуговуватись двома категоріями: «тривожна самотність» (loneliness anxiety) та «істинна самотність» (true loneliness), які трактують сутність вимушеної чи спонтанної соціальної депривації. Тривожну самотність ототожнюють із захисним механізмом, що дозволяє індивіду осилити тягар екзистенційних проблем, натомість істинна, екзистенційна самотність зумовлена визначальними, часто трагічними, для особистості подіями (смерть, трагедії, життєві зміни тощо) [1, 4]. Отже, хоча у більшості випадків самотність і трактується як відхилення від норми, екзистенціалізм все ж дає зрозуміти, що досвід самотності – також досвід, який потрібно навчитись приймати.

Психологічний портрет самотньої людини обтяжений рисами песимізму, егоїзму, деформованою самоперцепцією, неадекватною самооцінкою. Стан перманентної психоемоційної напруги вимагає розрядки, яка часто знаходить своє вираження в різних формах адиктивної поведінки: алко- та наркозалежностях, лудоманії, інтернет-залежності тощо. Поповнився цей список дефініцією «селфі-адикція» або «селфізм», що позначає залежність, яка проявляється нав'язливому бажанні фотографувати себе та розміщувати фото у

соціальних мережах з метою компенсації відсутнього почуття власної гідності та заповнення прогалін в близьких стосунках [3].

Мотивація селфі-адикції полівекторна, інтегрує інтеральні та екстеральні чинники, зокрема:

- навколишнє середовище – зроблене у незвичних 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;
- упевненість у собі – власне фото є способом вигідної самопрезентації в очах інших;
- конформність – бажання бути «як усі» [3].

Попередньо проведені дослідження підтверджують наявність кореляційних зв'язків між самотністю та інтернет-залежністю, яка у випадку селфі-адикції є своєрідною проміжною ланкою, засобом самопрезентації у віртуальному світі. Не викликає сумніву і аргумент, що навіть закомплексовані, схильні до самотності індивіди, які відчують труднощі у встановленні близького емоційного контакту тет-а-тет, у соцмережах позбуваються механізмів психологічного захисту та успішно комунікують.

Теоретично кореляцію між переживанням особистістю почуття самотності та селфі-адикцією можемо прослідкувати, опираючись на низку аргументів. По-перше, перманентне переживання самотності, відстороненості від інших не може тривати вічно, воно, як уже зазначалось, виливається у інші форми поведінки, серед яких і комунікація у соцмережах (будемо розглядати цей процес не лише, як обмін вербальними повідомленнями, але і графічними зображеннями, зокрема і комунікантів, як джерелом інформації). По-друге, для самотніх людей типовим є порушений процес автоперцепції, рефлексії і,

відповідно, самопрезентації, як наслідок, особистість використовує розміщені у соцмережах знімки для підміни понять «Я-реальне», «Я-соціальне» на «Я-ідеальне». По-третє, селфізм може виступати механізмом інтеграції особистості до певної спільноти – «Якщо я, як мої ровесники/колеги/знайомі, буду постити селфі, вони приймуть мене до своєї соціальної групи». У цьому випадку можемо говорити про конформізм як механізм інтеграції, який усвідомлено чи несвідомо тяжіє до позбавлення від дискомфортного почуття самотності. По-четверте, самотність може виникати, коли індивід не одержує бажаної уваги від значимих для нього людей, у такому випадку селфі стає засобом яскравої самопрезентації та бажаної уваги з боку знайомих та незнайомих.

Висновки. Не зважаючи на численні наукові дослідження, проблема самотності і досі залишається без своєї панацеї. Намагання описати її генезу, природу та імовірні наслідки для психічного життя індивіда не стали превентивним механізмом проти процесу її розповсюдження та модифікації у XXI столітті. Ілюзія тотальної приналежності особистості до різних соціальних груп (сім'я, професійний колектив, церковна громада і т.п.) не лише не забезпечують, але часто інтоксикують особистість надлишком поверхневих зв'язків, тоді, як потреба в глибоко інтимному спілкуванні залишається. Поряд із особистісними якостями соціальні чинники провокують виникнення почуття самотності, яке може вилитись у різні види адиктивної поведінки, зокрема селфізм. Теоретичний аналіз понять та спроба встановити кореляційні зв'язки між ними, хоч і є підґрунтям для висунення гіпотез, проте недостатні для остаточних висновків. Відтак перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні емпіричного аспекту зазначеної проблеми.

Література

1. Алексеев С.С. Гештальт одиночества (феномен одиночества: его роль в развитии и терапии невроза). URL: http://hpsy.ru/public/x2654.htm#_Точ143966421 (дата звернення: 09.04.2019)
2. Психология личности : *Словарь-справочник* / под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. Киев : Рута, 2001. 320 с.

3. 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.
4. Peplau L. A., Perlman D. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York : Wiley, 1982. 430 p.