**«Селфи – способ самовыражения или психологическая зависимость?»**

Зайцева Маргарита Раисовна

преподаватель первой квалификационной категории

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Добрый день участники конференции. Предлагаем вашему вниманию исследовательскую работу на тему «Селфи – способ самовыражения или психологическая зависимость?»

На сегодняшний день в современном интернет-сообществе широкое распространение получило так называемое селфи - фотографирование самого себя с последующей загрузкой в интернет. Многие подростки уже не могут прожить и одного дня, чтобы не сфотографировать себя.

Фотографирование самого себя и выкладывание снимков на всеобщее одобрение стало модным сравнительно недавно, но набрало за столь короткие срок такие обороты, что ученые забили тревогу.

В фотографировании самого себя нет ничего особенного, чтобы указывало на психологическое заболевание. Вполне логично, что человек будет сам фотографировать себя, например, в поездке. Выкладывание фото в социальные сети тоже не является признаком зависимости ни от селфи, ни от самих социальных сетей.

Проблема возникает тогда, когда человек хочет делать селфи постоянно, когда он просто не может не фотографироваться каждый день.

В последние годы зависимостью от селфи страдают многие подростки.

Таким образом**, цель нашего исследования:** проанализировать отношение студентов ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум» к селфи.

**Задачи:**

* дать определение понятию «селфи»;
* изучить влияние селфи на психическое и физическое здоровье подростков
* дать характеристику селфимании;
* дать характеристику нарциссизму;
* провести анкетирование студентов;
* дать рекомендации по безопасному использованию селфи.

**Объект исследования:** селфи

**Предмет исследования:** влияние селфи на психику молодого человека

Термин «селфи» вошел в обиход в конце 2000-х – начале 2010-х годов, когда в мобильные телефоны стали встраивать функции фотоаппарата. Собственно, люди научились делать селфи еще в начале прошлого столетия, с момента появления портативной фотокамеры фирмы Kodak.

В 1914 году 13-летняя великая княжна Анастасия Романова отправила одному из друзей свой снимок, сделанный ею собственноручно с помощью зеркала. Что касается возникновения самого слова «селфи», то оно пришло к нам из Австралии. В 2002 году на канале АВС был впервые употреблён такой термин.

Сейчас селфимания признана полноценным психическим расстройством рядом американских психиатров. Такой диагноз ставится тем людям, кто не реже 5 раз в день загружает селфи в интернет. Психиатры относят селфиманию к расстройствам, основанным на навязчивом желании постоянно повторять одно и то же действие.

Российские психиатры не согласны с американскими коллегами. Они полагают, что селфимания – это не психическое отклонение, а личностный кризис самоопределения.

Селфимания может приводить и к печальным последствиям. Так, подросток из Англии пытался покончить жизнь самоубийством из-за неудачного селфи. Студент делал селфи с самого утра, снимая до 80 снимков только за одно утро. Постепенно подросток стал видеть в этом свой смысл жизни.

Несмотря на разные причины увлечения селфи, на преимущества и недостатки, это все же один из способов самовыражения, своеобразный документ жизни, а также изюминка нашего времени.

Преимущества селфи:

* в некоторых психологических тренингах предлагают фотографировать себя каждый день, в течение года. А затем, пересмотреть свои фото, взглянуть на себя со стороны.
* стремление демонстрировать спортивные достижения.
* способ познакомиться с интересными людьми.
* сохранить фотографии для архива;
* помощь другим. Сегодня распространены акции по помощи другим людям, где нужно выложить свою фотографию.

Недостатки селфи:

* глубокая неудовлетворенность - это может быть связано с подростковой инфантильностью. Сегодня можно встретить много людей, которые, так сказать, в детстве «не на бесились», «не на гулялись», которых в детстве «не до любили». В связи с чем, повзрослев, они стараются дополучить это, показывая соответствующее поведение.
* неуверенность в себе - трудности в принятии своей внешности, страх быть отверженным.
* невроз навязчивых состояний - можно наблюдать у людей, делающих по 100 фотографий в день, в поисках единственной, для демонстрации в сети. Многие зарубежные специалисты даже прописывают антидепрессанты, которые помогают почувствовать большую удовлетворенность жизнью.
* дисморфофобия - психическое расстройство, когда человек твердо уверен, что у него имеется какой-то дефект на теле или лице, либо он обеспокоен даже самыми незначительными особенностями своего тела. Окружающие могут никогда не замечать этих дефектов, но человека это может настолько тревожить, что порой это доходит до параноидальных переживаний и стремлений исправить что-то в себе, посредством пластики, ботакса и т.п.

Таким образом, одержимость селфи на сегодняшний день является психологическим расстройством под названием селфимания.

Селфимания схожа с наркотиком: человек все фотографирует и фотографирует себя, ему хочется сделать как можно больше снимков.

Выделяют три стадии пристрастия к этому модному веянию:

* на первой (эпизодической) стадии человек делает не менее трех серий снимков в сутки, но при этом не делится ими в социальных сетях;
* на второй (острой) стадии он также делает не менее трех серий в сутки, но при этом активно делится ими с окружающими людьми посредством интернета;
* на третьей (хронической) стадии человек фотографирует самого себе не реже 6 раз за сутки и постоянно выкладывает все результаты в сеть.

Желание постоянно фотографировать себя может стать причиной нарциссизма – психического расстройства, характеризующегося постоянным самолюбованием.

Нарциссизм подпитывается постоянным вниманием, которое выражается в оценках, лайках, комментариях в социальных сетях. Чем больше положительных оценок, тем больше тешится самолюбие «селфи-нарцисса». Однако рост числа просмотров и лайков не может быть бесконечным, а, значит, самолюбие будет страдать от неудовлетворения и отсутствия признания со стороны окружающих.

Мы провели исследование на базе ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум» с целью проанализировать отношение студентов к селфи. В опросе приняло участие 90 студентов. Учащимся была раздана анкета, состоящая из трех вопросов: «Как вы относитесь к селфи?», «Сколько раз в сутки вы делаете селфи», «Считаете ли вы, что селфи влияет на психическое и физическое здоровье человека?»

Половина опрошенных безразлично относятся к селфи или вообще его не делают. Тридцать девять человек находятся на первой (эпизодической) стадии пристрастия к этому веянию, 6 человек на острой стадии и 1 человек на третьей - хронической стадии, когда человек фотографирует самого себя не реже 6 раз за сутки и постоянно выкладывает все результаты в сеть.

В настоящее время психиатры относятся к селфизависимости также серьезно, как к [наркомании](http://www.psyportal.net/14307/chto-takoe-narkomaniya/) или алкоголизму. Конечно, селфи не разрушает организм человека, но оно оказывает влияние на психику, вызывая ряд сопутствующих психических и соматических  расстройств.

Селфизависимость – расстройство, не имеющее медикаментозных методов лечения. В тяжелых случаях селфизависимому человеку придется обращаться к опытному психотерапевту, который найдет причину зависимости, проведет поведенческую психотерапию и поможет от нее избавиться.

Когда человек пытается сфотографировать сам себя - у него рассеяно внимание, теряется равновесие, он не смотрит по сторонам и не чувствует опасности. В связи с трагическими случаями, происходящими во время селфи, МВД России разработало памятку «Безопасное селфи».

Помните, что в любом увлечении нужно соблюдать меру! Будьте здоровы!