

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота  
(бакалавра)

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ  
СХИЛЬНОСТІ ДО СЕЛФІ-АДИКЦІЇ З ІНДИВІДУАЛЬНО-  
ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студентка 4 курсу  
Ps1-B20z групи  
спеціальності 053 Психологія  
(заочна форма навчання)  
**Давидчик Марина Юріївна**

Керівник:  
**Сімко Руслан Теодорович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
старший викладач кафедри  
загальної та практичної психології

Рецензент:  
**Онуфрієва Ліана Анатоліївна,**  
доктор психологічних наук,  
професор, завідувач кафедри  
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2024 р.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ</b> .....	6
1.1. Поняття залежності і залежної поведінки, причини виникнення залежності.....	6
1.2. Аналіз феномену селфі-адикції у сучасній психологічній науці.....	20
Висновки до першого розділу .....	36
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СХИЛЬНОСТІ ДО СЕЛФІ-АДИКЦІЇ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	37
2.1. Організація та методичний апарат дослідження селфі-адикції. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	37
2.2. Результати дослідження особливостей схильності до селфі-адикції з індивідуально-типологічними особливостями особистості.....	39
2.3. Практичні рекомендації щодо роботи з психологічної профілактики залежних осіб.....	46
Висновки до другого розділу.....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	52
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	55
<b>ДОДАТКИ</b> .....	60

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Залежність офіційно визнана Всесвітньою організацією Охорони Здоров'я, як захворювання, яке має свої ознаки, симптоми відміни, на його розвиток впливають певні фактори та вона, як і інші хвороби, потребує лікування. Щороку зростає відсоток людей, які мають певного роду залежності, або помирають в наслідок розвитку даного захворювання. З розвитком сучасних технологій помічаються і нові види адикцій.

Серед можливостей сучасного світу так важко вибрати шлях, який би привів до розвитку та щастя, а не навпаки. Залежність – одне із тих самих «навпаки».

Поняття селфі-адикції у сучасній науці саме по собі нове і не надто досліджене. А не досліджене, тому й актуальне. Зрештою, дослідивши явище глибше, ми завжди маємо краще розуміння, як уникнути залежності, або як найкраще підібрати методи лікування. А також зрозуміло та доступно ознайомити громадськість із явищем, тим самим провести психоедукацію та превентивні заходи щодо залежності.

**Об'єкт дослідження** – феномен селфі-адикції як однієї з особистісних адикцій.

**Предмет дослідження** – психологічна особливості взаємозв'язку схильності до селфі-адикції з індивідуально-типологічними особливостями особистості.

**Мета** – виявити особливості взаємозв'язку схильності до селфі-залежності з особистісними характеристиками.

### **Завдання дослідження:**

- 1) Визначити місце селфі-адикції серед інших адикцій;
- 2) Якісно охарактеризувати психологічні аспекти селфі-адикції, його ознаки та методи дослідження;
- 3) Проаналізувати стан явища селфі-адикції серед українського суспільства;

- 4) Розкрити взаємозв'язок селфі-адикції з іншими індивідуально-типологічними особливостями особистості.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставлених завдань дослідження було використано такі **методи:** теоретичні (аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури: порівняння, абстрагування, систематизація, узагальнення одержаної інформації); емпіричні (опитувальник для визначення акцентуацій Леонгарда-Шмішека, FPI опитувальник та опитувальник, присвячений поведінковій шкалі селфіту) методи математичної статистики (знаходження середніх величин, кореляційний аналіз (розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона)) з метою здійснення аналізу отриманих результатів.

**База дослідження.** Дослідження проводилось упродовж грудня 2023 року – лютого 2024 року у місті Чернівці. Вибірку склали 74 досліджувані, серед яких особи жіночої і чоловічої статі віком від 19 до 37 років. Дослідження проводилось он-лайн за допомогою гугл-форм.

**Наукова новизна** полягає в уточненні та конкретизації поняття селфі-адикції через вивчення його змісту, симптомів та значущих компонентів.

**Практична значущість:**

- 1) Дослідження селфі-адикції проводилося виключно серед українського населення.
- 2) Розроблена емпірико-діагностична програма вивчення взаємозв'язку схильності до селфі-адикції з індивідуально-типологічними особливостями.
- 3) Представлені рекомендації щодо її запобігання та профілактики.
- 4) Матеріали дослідження можна використовувати для подальшої розробки досліджень у даній сфері.

**Апробація та впровадження результатів.** Результати проведеного дослідження доповідалися автором та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та

перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (26 жовтня 2023 р., м. Кам'янець-Подільський), на ІХ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2023 р.), на ІХ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2024 р.), на ХVІ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2024 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

### **Публікації.**

Давидчик М.Ю. Психологічні особливості взаємозв'язку схильності до селфі-адикції з індивідуально-типологічними особливостями особистості. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали ХVІ Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2024 р.* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. С. 121–123.

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8003>

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (58 найменувань), містить додатки, таблиці та рисунки.

## ВИСНОВКИ

За результатами теоретико-емпіричного дослідження зроблено такі висновки. Хоча селфіт не є офіційно визнаним поведінковим розладом, таке явище все ж таки існує, що підтверджується інтересом до нього дослідників та історіями реальних людей. За своїми ознаками та симптомами відміни селфі-адикція також нагадує залежність.

Отже, за результатами нашого дослідження, можна зробити такі найголовніші висновки:

- 1) Селфіт належить до поведінкових адикцій;
- 2) Селфі-адикція характеризується нав'язливим фотографуванням самого себе та викладанням цих фотографій у соціальних мережах. Має три рівні важкості. Початковий рівень селфі-залежності проявляється кількома зробленими фото щодня, не публікуючи їх в Інтернеті. Для дослідження даного роду адикції використовується поведінкова шкала селфіту, яка складається з 20 - ти питань та оцінюється за шкалою Лікерта. Чим більше набрано балів по шкалі, тим вищий рівень селфіту;
- 3) Серед 74 респондентів 32% перетнули позначку 50 балів по поведінковій шкалі селфі-адикції. І 8% досягнули межі понад 70 балів;
- 4) Найбільший взаємозв'язок селфіту простежується з такими акцентуаціями, як демонстративність, що характеризується підвищеною здатністю до витіснення; застрягання, що характеризується надмірною стійкістю афекту; гіпертимність, що характеризується оптимізмом та підвищеною активністю; та дистимічність, яка характеризується зниженим фоном настрою та фіксацією на тінювих сторонах життя. Тут коефіцієнт кореляції становить +1, що свідчить про строгу та пряму кореляцію. Чим вищі показники акцентуації, тим більша ймовірність селфіту. Найтісніший взаємозв'язок між селфітом та особистісними показниками виявлено щодо реактивної агресивності, яка характеризується високою імпульсивністю та емоційної лабільності, що характеризується нестійкістю емоційного стану. Показники кореляції також +1, кореляція пряма та висока. Отже, чим вищі

дані показників, тим більша ймовірність розвитку селфіту. Щодо показника маскулінності/фемінності та селфі-адикцією, то тут немає строгого тісного взаємозв'язку, адже показник кореляції низький. За результатами кореляції селфіту та шкали екстра-/інтроверсії, кореляція досить низька, щоб можна було говорити про якийсь конкретний взаємозв'язок.

Загалом, це дослідження можна вважати ще одним доповненням до літератури, що вивчає розлади поведінкової залежності, а саме селфіту, зокрема. Результати дослідження можуть бути основою для подальших вивчень у цій сфері, а також можна провести таке ж дослідження на значно більшій вибірці, і тим самим спростувати, або підтвердити наше дослідження, а також встановити більшу валідність результатів.

Отже, дослідження, підтверджує, що явище селфіту існує, надає контрольні дані для інших дослідників для більш ретельного вивчення концепції і в різних контекстах. Явище селфіту може далі розвиватися з подальшим розвитком технологій. Тож потрібні подальші психологічні дослідження інших факторів, які ймовірно, можуть відігравати певну роль у розвитку та підтримці залежної селфі-поведінки.

І ще, якщо говорити про захоплення селфі, Бенедикт Кембербетч, англійський кіноактор добре підсумовує це у своїх коментарях для Business Standard: «Яка марна трата часу. Насолоджуйтесь моментом. Витрачайте свій час на щось більш варте уваги. Будь-що. Дивіться у вікно і думайте про життя».

Тож, якщо ви помітили, що проживаєте своє життя через об'єktiv камери, працюйте над тим, щоб мінімізувати свою присутність у соціальних мережах, знімайте найкращі моменти життя без потреби шукати схвалення чи коментарів від інших.

Якщо бути чесним із собою та визначити, чому ви робите селфі, що ви отримуєте від цих он-лайн взаємодій, і скільки вашої самооцінки вкладено в це, – це все може допомогти вам внести зміни, щоб зупинити цей цикл. Замість того, щоб шукати вигоду від он-лайн комунікації, краще докладати

продуманих зусиль для спілкування в реальному часі і світі, що може стати першим позитивним кроком, щоб зупинити селфі адикцію.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимов С.К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету*. Сер. Психологічні науки / гол. ред. Т.О. Піроженко. Київ, 2016. Вип. 9. С. 12–19.
2. Белінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 46. С. 27–29.
3. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. *Психолог. Шкільний світ*. 2007. № 41. С. 25–28.
4. Ботьбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Укр. вісн. психоневрології*. 2004. Т. 12, вип. 4. С. 75–80.
5. Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп'ютерна безпека. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 25. С. 21–25.
6. Бондаровська В. Комп'ютер у школі та вдома: як гарантувати безпеку дитини? *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 25. С. 16–20.
7. Бондаровська В. Комплексне дослідження стану здоров'я користувачів комп'ютерів. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 25. С. 59–61.
8. Безносів С.П. Професійна деформація особистості. Київ, 2004. 272 с.
9. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. Київ. 2006. 88 с.
10. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, т. XII, ч.4. С. 48–56.
11. Бугайова Н.М. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. Теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики. Кривий Ріг, «НМетАУ», 2006. Т.3, вип. VI.
12. Бугайова Н.М. Психологічні проблеми інтернетадикції в умовах використання телекомунікаційних технологій : методичний посібник. Київ : Вид-во АПН України, 2008.
13. Вірна Ж.П. Професійні адикції особистості сучасного студента. *Роль та*

*місце психолого-педагогічної підготовки в професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 19–20 квітня 2012 р.) / [ред. колегія : д. мед. н., проф. О.А. Каденко (голов. ред.), к. психол. н., доц. О.В. Кулешова, к. психол. н., доц. Л.О. Подкоритова та ін.] / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. практи. психол. та педагог. Хмельницький : ХНУ, 2012. С. 15–17.

14. Вірна Ж.П., Мудрик А.Б. Особистісна вимогливість як чинник професійної компетентності (на матеріалі держслужбовців центрів зайнятості) *монографія*. Луцьк. 2014. 256 с.
15. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. Київ, 2002. 132 с.
16. Вакуліч Т.М. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі «Інтернет». *Освіта і управління*. 2006. № 2. С. 155–160.
17. Веко А.В. Алкоголізм: позбавлення від залежності, лікування, профілактика. *Сучасний літератор*. 2009. 16.07. С. 4.
18. Волкова С.В., Бабенко Л.І. Методичне керівництво щодо забезпечення первинної профілактики алкоголізму серед неповнолітніх. Київ, 2003. 31 с.
19. Гаврищак Л. Психологія залежної поведінки: методичні рекомендації до семінарських занять. Дрогобич, 2018. 66 с.
20. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ. 2002. 520 с. вид., перероб і доповн. Київ. 2016. 188 с.
21. Дептула М., Поторська А., Борших ІІІ. Рання профілактика. Бидгощ, 2019. 158 с. Гуцол К.В. Соціальна реклама як метод профілактики підліткового тютюнопаління в Україні. Київ : КПІ. 2016. 136 с.
22. Джонсон В. Як змусити наркомана або алкоголіка лікуватися / Пер. з

англ. Київ, 2012. 193 с.

23. Івкова Т.В. Особливості мотивації професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ з різним рівнем ургентної адикції. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : Матеріали науково-практичної конференції (Харків, 24 травня 2013 р.). С. 39–41.
24. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
25. Кошова І.В., Кресан О.Д. Психологія девіантної поведінки: *навчально-методичний посібник*. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
26. Козубовська І.В. Соціальна профілактика девіантної поведінки: корекція відхилень у поведінці важковиховуваних дітей у процесі професійного педагогічного спілкування. Ужгород. 2001. 195 с.
27. Клейберг Ю.А. Психологія девіантної поведінки: Навчальний - посібник для вузів. 2001. 160 с.
28. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. Вінниця : «Нові Книга», 2008.
29. Максименко С.Д. Актуальні питання профілактики наркоманії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 10. С. 1–4.
30. Максимова Н.Ю. Безпека життєдіяльності: соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії: *навчальний посібник*. Київ. 2006. 328 с.
31. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки : *навчальний посібник*. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 308 с.
32. Максимова Н.Ю., Толстухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.

33. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ. 2017. 200 с.
34. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник. Київ, 2004. 520 с.
35. Мудрик А.Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 175 – 186.
36. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк. 2022. 236 с.
37. Мудрик А., Мітлош А. Стратегії поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. 2022. С. 57–61.
38. Основи практичної психології: Підруч. для вищ. навч. закладів освіти. Київ.2018. 450 с.
39. Підласий І.П. Корекція девіантної поведінки молодших школярів: Експериментальні матеріали. Черкаси. 2002. 44 с.
40. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки: методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2010. 84 с.
41. Сорокіна О.А. Психологія залежності: *навчальний посібник*. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 180 с.
42. Руденко В.М. Математичні методи в психології: підручник. Київ. 2009. 384 с.
43. Сиско Н.М. Збірник корекційних програм з профілактики девіантної поведінки учнів професійно-технічних навчальних закладів. Хмельницький. 2014. 473 с.
44. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я. Чернівці. 2009. 294 с.
45. Христук О.Л. Психологія девіантної поведінки: навчально- методичний посібник. Львів. 2014. 192 с.
46. Чулков О.М., Григорян А.З., Сінча К.А. Типові види залежної поведінки.

Клініка, діагностика, лікування : навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичного факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 131 с.

47. Яременко О., Вакуленко О., Жаліто Л., Комарова Н. та ін. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. 232 с. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність. Москва, 2000. 36–64 с.
48. 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
49. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan D. R. Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*. 1988. Vol. 39.
50. Trevino, J.J., *Addiction Research Methods* edited by Peter G. Miller, John Strang, Peter M. Miller. *The American Journal on Addictions*. 2012. 21: 579–580.
51. <https://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/>
52. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-017-9844-x.pdf>
53. <https://www.lifehack.org/articles/communication/addiction-selfies-mental-disorder.html>
54. <https://ftherehab.com/learning/selfies-mental-health>
55. <https://www.lybrate.com/topic/treatment-for-selfie-addiction>
56. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ppc.12539>
57. <https://www.snopes.com/fact-check/selfie-service/>
58. <https://nexusrecoveryserives.com/blog/selfie-addiction/>