

Управление образования города Пензы  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №65/23» г. Пензы



**СЕЛФИ: ИСКУССТВО ИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

Выполнил: ученик 9 «Г» класса  
МБОУ СОШ №65/23 г. Пензы  
Фомин Илья  
Руководитель: Лянгузова Н.Е.  
учитель высшей категории  
МБОУ СОШ №65/23 г. Пензы

## Содержание

Введение.....	3
1. История развития селфи.....	4
2. Причины создания селфи.....	5
3. Разновидности селфи.....	5
4. Селфи-мания – болезнь или способ самовыражения.....	6
5. Наши исследования.....	10
Заключение.....	14
Список использованных источников и литературы .....	15
Приложения.....	16

## Введение

Подавляющее большинство подростков, к числу которых мы относим школьников 11-14 лет, проживающих в городской местности, имеют возможность использования современных мобильных телефонов и безлимитного интернета, благодаря установленным в квартирах Wi-Fi роутерам. Монопод (палка для селфи) в прошедшем году был самым желанным подарком для подростков.

Ежедневно в мире делается миллион селфи, которые выкладываются авторами в «Инстаграм», «Вконтакте» и «Фэйсбук» с целью получения одобряющих комментариев, а также положительных эмоций от количества «лайков».

Мир технически развивается стремительно быстро, и этот факт оставляет свой отпечаток на его жителях. Поскольку двигателями прогресса и инициаторами являются именно люди, отвечать им. С давних времён учёные и гении прошлого искали пути запечатлеть изображение более простыми путями, чем рисование. И это неудивительно, ведь мы всегда ищем лёгкие пути для решения своих задач. Одним из последствий поиска более легкого пути стала болезнь «селфи».

Актуальность исследования. В последние годы зависимостью от «селфи» страдают многие подростки. Постоянное фотографирование себя и выкладывание на просторы социальных сетей практически одинаковых снимков для большинства представителей молодого поколения становится нормой поведения. Вот только в чем заключается смысл этих действий? Когда подросток хочет делать «селфи» постоянно, когда он просто не может не фотографироваться каждый день, тогда возникает проблема. В психологии она имеет свое название – «нарциссизм». На сегодняшний день эта проблема актуальна как никогда.

Цель - изучить влияние селфи на уровень самооценки учащихся 7-9 классов, выяснить уровень популярности данного явления среди подростков.

Задачи исследования:

- собрать информацию по теме исследования;
- раскрыть понятие «селфи»;
- изучить влияние селфи на самооценку подростков нашей школы (анкетирование);
- дать характеристику «селфимании», описать способы ее проявления;
- повысить уровня знаний у подростков о селфи;
- выявить количество обучающихся нашей школы среди 7-9 классов, которые зависимы от «селфи»; дать рекомендации по безопасному использованию «селфи».

**Объект исследования:** селфи как модное занятие школьников.

**Предмет исследования:** влияние селфи на уровень самооценки.

**Гипотеза:** постоянное желание фотографировать себя – это всего лишь способ самовыражения, позволяющий утвердиться в своем кругу общения или же нет?

**Методы исследования:** сбор информации с использованием Internet-ресурсов, изучение и анализ литературы, анкетирование, обобщение полученных результатов, разработка рекомендаций по пользованию «селфи».

**Структура работы.** Исследование состоит из введения, пяти глав, заключения и списка использованных источников и литературы.

**Практическая значимость:** возможность использования полученной информации в работе педагогами. Привлечение внимания к проблеме «селфи», как психологическому заболеванию.

## 1. История развития селфи

Сэлфи (англ. «selfie») - разновидность автопортрета, заключающаяся в запечатлении самого себя на фотокамеру.

В 20-х годах прошлого века, благодаря стремительному развитию технологий, используемая человеком техника начала уменьшаться в размерах, а значит, и фотокамеры стали намного легче и компактней. Небольшой фотоаппарат можно было удерживать в руке некоторое время, чего было достаточно для оригинального селфи на память о встрече или важном моменте из жизни.

Великая русская княжна Анастасия Николаевна (дочь Николая II), стала первым тинейджером, сделавшим фото своего отражения в зеркале. Ей было всего 13 лет. Такой подарок она отправила своему другу в 1914 году по почте России. В письме Анастасия поделилась впечатлениями: Я сделала свое фото в зеркале. Это было очень сложно, поскольку у меня тряслись руки»<sup>1</sup>.



Следующим этапом стали 60-е годы, когда необходимую аппаратуру фиксировали на специальных штативах или созданных из подручных средств. Но в процессе фотографирования всегда возникали осложнения, ведь нужно правильно настроить фокусирование, успеть добежать к своему месту и дождаться желаемой вспышки в красивой позе. Для людей того времени сделанные снимки были совершенно обычными, имели более официальный характер, чем современные, излучающие радость и счастье. Возможно, они даже и не догадывались, что подобное самофотографирование превратится в настоящий бум через пару десятков лет.

Первые упоминания слова selfie датируются 2002 годом, когда в Австралии проходил интернет-форум ABC Online, после чего оно употреблялось очень редко в узких кругах.

Начиная с 2010 года, термин selfie распространился и использовался исключительно в разговорной речи, но в 2013 году он был внесен в Оксфордский словарь английского языка, став полноценным словом с конкретным значением.

Популярность селфи в России начинает возрастать в 2000-х годах, когда в жизнь каждого человека вошли социальные сети.

До становления Facebook невероятно известной и востребованной сетью, селфи снимки появлялись на таком портале, как MySpace. Было это еще в самом начале 2000-х. Однако самостоятельно себя фотографировать стало считаться дурных вкусом уже в 2006 году. С того момента популярность подобных кадров несколько угасла.

Благодаря появлению Айфонов с фронтальными камерами и новых приложений для мобильных телефонов селфи стали возрождаться вновь, но уже в 2010 году<sup>2</sup>. Тогда же и Instagram получило огромное распространение. Если раньше селфи были популярными только

<sup>1</sup> Зурабян С.С. Селфи как орудие убийства //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. - № 11(4). – С. 673.

<sup>2</sup> Биргер П. Главные теории селфи. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.slon.ru/biz/1100720> (дата обращения 23.11.2021).

среди молодежи, то сегодня они стали распространены и среди взрослых.

Первый фотоавтопортрет в мире, нечто вроде селфи был сделан примерно осенью 1839 года известным американским фотографом, пионер фотографии Робертом Корнелиусом. После снятия крышки с фотообъектива, он бросился в кадр, где просидел больше минуты до закрытия линзы.



В наше время создание селфи превратилось в особый жанр искусства, который, по мнению подростков и даже взрослых людей, может наилучшим образом передать эмоции человека, его настроение и окружающую обстановку. Одной из причин такой популярности является также желание заполнить профили в социальных сетях яркими картинками, подтверждающими захватывающие приключения девушки или парня в жизни.

Очень часто длины руки не хватает, чтобы захватить всех своих друзей вместе на одном фото. Поэтому искусные фотографы нашли оптимальное решение этой проблемы – палка для селфи, представляющая собой монопод телескопического строения с гнездом для смартфона.

## 2. Причины создания селфи

Рассмотрим основные мотивы по которым многие подростки делают селфи.

1. Чтобы поделиться эмоциями. Селфи — это способ сообщить миру: «Я есть!» Сегодня человек без странички в социальной сети — невидимка. При помощи автопортретов мы рассказываем окружающим еще и о своих переживаниях.

2. Совместить приятное с полезным. Фотоснимок помогает запечатлеть главные моменты в жизни: первые шаги, успехи, победы; оценить спортивный прогресс: если ты регулярно тренируешься, можешь раз в месяц сравнивать селфи до и после; поблагодарить друга за подарок: например, сфотографироваться в шарфике, который он привез тебе из путешествия.

3. Чтобы получить внимание.

4. Чтобы погасить тревогу. Вообще-то селфи — монолог, разговор с самой собой. Чтобы сделать фото, мы выбираем проверенный ракурс, делаем привычное выражение лица — и готово! Какой там авторский взгляд и творческий поиск. Главное, чтобы глаза выглядели выразительнее, а волосы — пышнее. А ведь обычная фотография — всегда результат взаимодействия фотографа и модели. Работа профессионала открывает в тебе лучшее или новое. Для селфи мы лишь штампует единственный образ, в котором нам комфортно. Это и не дает выйти за рамки привычного. Чтобы взглянуть на себя со стороны, надо довериться человеку с камерой. А это весьма тревожно. Вот мы и находим покой, стоя с айфоном напротив зеркала. Выбирая привычный ракурс, мы гарантированно избегаем ироничных комментариев, а значит — и угрозы самооценке.

5. Чтобы быть искренними.

## 3. Разновидности селфи

В обществе уже существуют десятки поз для фотографирования себя, и теперь у них есть

название. Болезнь «селфи» продолжает распространяться в социуме, несмотря на заявления учёных об опасности и проведение телепередач на эту тему. Вот те самые модные «селфи-позы» на конец 2016 года<sup>1</sup>:

**«Фото в лифте».** Любимый вариант «селфи» многих знаменитостей, в том числе политиков. Одним из самых популярных стало фото Дмитрия Медведева в лифте Дома Управления Российской Федерации. Этот кадр набрал около двухсот тысяч оценок в «Инстаграме».

**«Губы уточкой».** Самое частое «селфи» у представительниц женского пола. Фото самой себя с губами, собранными бантиком, сейчас, наверное, лидер «селфи».

**«Груфи»** - это групповое фото, набирающее стремительную популярность у молодёжи. Одним из популярнейших считается американское «груфи» на вручении «Оскара». Специально для таких снимков китайские производители увеличили возможности фотокамер мобильных телефонов и планшетов.

**«Фитнес-селфи».** Фотография сделана с помощью зеркала в спортзале. Очень популярное «селфи» как у девушек, так и у юношей.

**«Фелфи».** Автопортреты с участием животных.

**«Фото ног».** Нередки снимки нижней части ног в обуви преимущественно.

**«Экстрим-селфи».** Именно этот вид настораживает. Такой вид самоснимка делается в момент опасности и риска для жизни человека, например, при нахождении на высоте, с агрессивными животными, во время катастрофы, в космосе, в полёте и так далее.

#### **4. Селфимания – болезнь или способ самовыражения?**

«Селфи» сейчас делают практически все, независимо от возраста, пола и положения в обществе. Фотографирование самого себя и выкладывание снимков на всеобщее одобрение в социальные сети стало модным сравнительно недавно, но набрало за столь короткий срок такие обороты, что ученые забили тревогу.

Постоянное выкладывание «селфи» многие склонны считать болезнью, психологическим расстройством, которое требует лечения. Когда способ самовыражения превращается в болезнь? Где проходит эта граница?

На первый взгляд ничего дурного нет в том, чтобы друзья полюбовались вашим очередным портретом. Однако, «селфи – мания» носит глубокие корни, связанные с психологическими нарушениями.

«Селфи - мания» была признана американскими специалистами психическим заболеванием. Однако, не все, кто любит снимать себя на телефон и выставлять фото в социальные сети, попадает под категорию «больных». Таковыми можно считать только тех личностей, которые выставляют свои снимки более 5 раз в день.

Мнения о «селфи – мании» разделяются. Некоторые психологи не согласны с тем, что «селфи – зависимость» – это болезнь. Они предпочитают говорить о ней, как о способе личности как-то себя проявить, то есть самовыражение. Ведь сегодня это довольно мощное течение и в какой-то степени уже даже становится профессиональным. Очень многие не ограничиваются лишь возможностями смартфона, а стремятся и «моноподы» дешево тут

---

<sup>1</sup> Безопасное селфи. Ваше здоровье и ваша жизнь дороже миллиона лайков // [Электронный ресурс ] [https://mvd.ru/safety\\_selfie](https://mvd.ru/safety_selfie).

приобрести, и дополнительное освещение и много-много еще чего другого.

Однозначно определить психическое ли это отклонение или просто вынужденная необходимость поможет определение мотива. Например, вам необходимо посмотреть, как вы выглядите со стороны, или как выглядит ваша прическа. В этом нет ничего страшного, особенно, если эти снимки не выкладываются в открытую сеть. Человек, который путешествует, также может фотографировать себя на фоне красивых мест. Ведь не все могут передавать ценные вещи в руки незнакомца.

Проблема наступает тогда, когда человек начинает заниматься самолюбованием, и открыто демонстрирует это, выкладывая все свои снимки в сеть. Это можно сравнить с таким психическим отклонением, как нарциссизм, который в свою очередь порождает эгоизм. Особенно выражена такая проблема у подростков, так как они проходят некое становление личности, что всегда сопровождается с некоторыми отклонениями в психике. Со временем это может пройти, а может и перерасти в настоящее заболевание. Особенно, если человек просто желает таким образом скоротать время, то есть ему просто нечего делать, и он постоянно себя фотографирует<sup>1</sup>.

Несмотря на мнение европейских ученых о том, что «селфи» — это серьезная проблема, которая в будущем может привести к шизофрении, люди продолжают фотографировать себя в зеркале, лифте, машине.

Неудивительно, что американская психиатрическая ассоциация признала пристрастие к автопортрету психологическим расстройством.

Пристальное внимание к себе иллюстрирует наличие комплексов, и отсюда, стремление к идеализации посредством «селфи», говорят ученые.

На наш взгляд, чрезмерное «селфи» – это вид нарциссизма. Возможно, человек просто хочет дополнительного внимания. Он любит себя, но не слышит больше комплиментов, чем ему бы хотелось.

Например: «Я купила себе платье и туфли. И они мне так идут» (Яна Попкович). Но подружки из класса не делают мне комплиментов, и самый простой способ получить хорошие слова – это опубликовать свое изображение и получить тысячу прекрасных слов от друзей и подруг вне школы.

Нас заинтересовал такой вопрос: «Как в психологии воспринимается «селфи»?»

Изучив литературу мы встретили неоднозначные ответы.

Некоторые считают что, когда люди путешествуют и выкладывают «селфи» на фоне природы, на фоне архитектуры и так далее, то это нормально. Например: возьмем обычный семейный фотоальбом. Там все фотографии – это «селфи». Сейчас функцию фотоальбома взяли на себя социальные сети. Другое дело, когда люди выкладывают по 5-10, а то и более «селфи» в день. Причем это незначительные события, например: примерка одежды в магазине (за ширмочкой), фотографирование еды в ресторане, и тому подобное... Мы бы хотели обратить внимание, на то, что это может перейти в зависимость и вам просто не хватает живого общения.

Нас тронул тот момент, что родители подростков переживают, когда видят много «селфи» на страницах социальных сетей у своих детей.

«Подростковое селфи» – это совсем другая тема, чем «селфи» взрослых людей. У подростков «селфи» – это просто обозначение себя в пространстве интернета, то есть

---

<sup>1</sup> Анахин Р.И. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. - 2015. - №7-8. - С. 53-57.

самоидентификация - процесс, посредством которого человек развивает привязанность к другому человеку и восхищение этим человеком, обладающим качествами и чертами, которыми он сам хотел бы обладать. Потому что в подростковом возрасте - это процесс становления, и это становление, если у человека молодого нет сильного интереса и дела, самый доступный способ.

Мы поставили перед собой такой вопрос: «Неужели «селфи» – это самый простой способ самовыражения»? А ответом на него послужило проведение устного опроса обучающихся и анкетирования (Приложение 1).

Проведя опрос в школе, мы выяснили, что при заведении социальной страничке, подростки сразу же добавляют друзей, знакомых, одноклассников, а так же публикуют свои фотографии. И вот сразу же, получают «лайки» или же комментарии под своими фотографиями: ты красивый или ты красивая, как к тебе идет наряд, как ты хорошо выглядишь! И Вам стало приятно на душе, что кто Вас заметил или восхищается. Вы получите обязательно от друзей хорошие слова. Люди любят хорошие слова и комплименты. В интернете нам легче написать такую фразу как – «какая ты красотка или красавец!». В живой жизни сказать тяжелее, возможно стесняются. Скорее всего, с большой вероятностью, что вы тоже зайдете на страницу друга, и скажите ему несколько приятных слов, но это уже перерастает в зависимость. Никто не застрахован, что кто-то из людей в плохом настроении может оставить недоброжелательные комментарии. Или же бывают такие случаи, когда фотография человека может появиться без его ведома на другом сайте. Поэтому об этом тоже надо помнить.

В сфере психоанализа даже существует термин «селфи-объекты», то есть люди, которые подпитывают ваше чувство самоуважения восхищением и одобрением<sup>1</sup>. Иначе говоря, Вы — «селфи-субъект», а ваши друзья в социальных сетях - «селфи-объекты», что старательно ставят лайки вашему отражению в зеркале.

Все было бы вполне безобидно, если бы невероятная зависимость от социальных сетей не стала бы причиной количества смертей.

Трагический случай произошел 26 января 2017 г. 14-летний подросток, стал жертвой зацепинга на электричке в Санкт-Петербурге. Его мама не догадывалась о том, что её сын увлекался опасным занятием и часто рисковал жизнью ради получения адреналина.

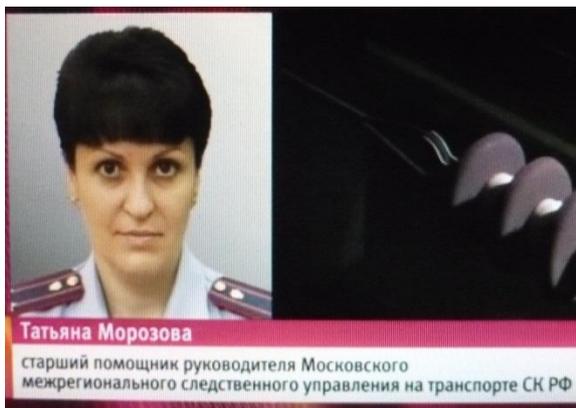
После трагического случая выяснилось, что все одноклассники были в курсе экстремального хобби школьника, но никто ей так и не рассказал об увлечениях сына<sup>2</sup>.



4 августа 2015 года в Подмоскowie погибла 14-летняя школьница. В погоне за эффектной фотографией она взобралась на железнодорожный состав и решила доказать, что она круче всех.

<sup>1</sup> Мостиков С.В. Психология селфи. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bl7.ru/agys1e/22914/ги> (дата обращения 24.11.2021)

<sup>2</sup> [https://life.ru/t/life78/965657/mat\\_poghibshiegho\\_zatsiepiera\\_umoliaiet\\_ekstriemalov\\_brosit\\_smiertielnoie\\_uvliechieniie](https://life.ru/t/life78/965657/mat_poghibshiegho_zatsiepiera_umoliaiet_ekstriemalov_brosit_smiertielnoie_uvliechieniie)



По словам Татьяны Морозовой, старшего помощника руководителя Московского межрегионального следственного управления на транспорте СК РФ: «залезла на цистерну стоящего на станции грузового поезда, выпрямилась во весь рост и задела контактный провод. Получив удар током, подросток скончался на месте происшествия».



По словам психолога Центра клинических состояний Татьяны Загорец, «подростки выросли в эпоху компьютерных игр и это откладывает свой отпечаток, дается вторая жизнь, третья жизнь, не прошел уровень, у тебя есть вторая попытка»<sup>1</sup>.

МВД РФ в 2015 году выпустило памятку, как сфотографировать себя, при этом, чтобы не умереть (Приложение 2).

### **Любители риска страдают нарциссизмом и живут иллюзиями.**

Любое социальное явление возникает, когда на него появляется запрос, — говорит преподаватель кафедры психологии РЭУ имени Плеханова кандидат психологических наук Ольга Комиссарова. — Зацеперство тоже возникает не случайно. У подростков появляется потребность реализовать свою энергию, проверить силы, создать некое «братство». Не всем молодым людям достаточно только чтения фэнтези и представления оживающих персонажей. Большая часть хочет свои силы направить в дело, найдя для себя подходящую среду.

Привлекая к себе внимание якобы легкой славой, зацеперство стало разрастаться от небольшой группы, где, возможно, был сильный лидер, в группу, которую уже нельзя было контролировать. Но ты не становишься лучше всех, если занимаешься зацепингом. Это самообман.

Большинство любителей риска стремятся оказаться лицом к лицу с неизвестными или неуправляемыми ситуациями, в которых человек испытывает необычные ощущения, — комментирует педагог-психолог, руководитель детского центра развития CleverClub Алла Манёрова. — Еще одним фактором в этой опасной игре является удовлетворение нарциссизма, получение внимания от друзей, родителей, простых зрителей, пусть даже от правоохранительных органов. Для многих зацеперов родители уже не являются авторитетами, а механизм подражания, привитый им с рождения («будь как все», «не выделяйся», «смотри,

<sup>1</sup> Осипова А.Б., Филипповский А.А. Исследование проявлений девиантного поведения (на примере студентов ЛФ КНИТУ-КАИ) // Итоги 2015 года: идеи, достижения: материалы II региональной научно-практической конференции с всероссийским участием. Альметьевск. С. 21.

какая Анечка умница, а ты?»), остался. Вот они и копируют то, что им кажется крутым. Для них риск — это еще и возможность избавиться от тревожных мыслей, пусть даже на короткое время.

В зацеперы нередко идут подростки со слабой нервной системой. В их сознании происходит подмена с «опасного» на «неопасное». Такие люди склонны жить в иллюзиях, миражах.

Нам удалось побеседовать с инспектором ПДН УМВД России по г. Пензе младшим лейтенантом полиции Марией Геннадьевной Слабжениновой. Она рассказала, что сейчас селфиманией подвержены подростки с 12 до 16 лет. Подростки зачастую выкладывают в соцсетях фотографии, на которых запечатлены жестокое обращение с животными, избиение, унижение человеческого достоинства. Подростки фотографируются с атрибутикой нацизма, на крышах многоэтажных домов, на поездах. К счастью в городе Пензе зафиксировано не так много таких случаев. Если подросток достиг 16 лет, то на него составляется протокол об административном правонарушении. Если подросток не достиг 16 лет, то протокол составляется на родителей. В любом случае ст. 5.35 Кодекса об административных правонарушениях влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей за неисполнение или ненадлежащее исполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних. Со стороны ПДН УМВД по городу Пензе постоянно проводятся беседы, как с подростками, так и с родителями по профилактике таких правонарушений.



## 5. Наши исследования

Для изучения вопроса о том, насколько распространено это явление среди подростков города Пензы, мы обратились к социальной сети «ВКонтакте», которая является наиболее популярной среди пользователей этого возраста. Необходимо отметить, что в поиске людей

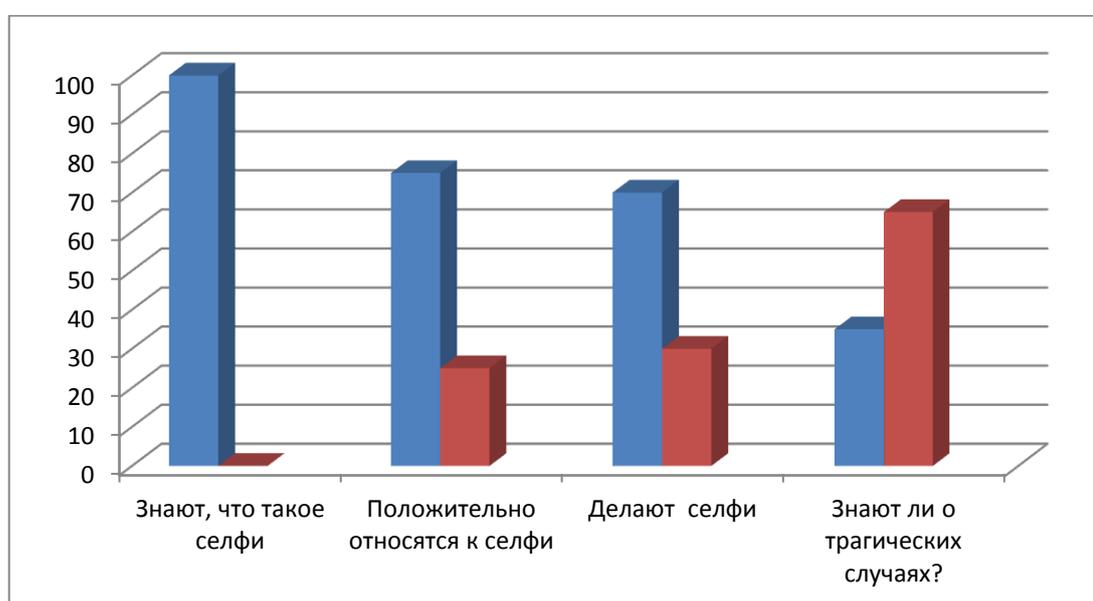
невозможно задать позицию «возраст» 11-13 лет, т.к. регистрация официально разрешена для участников только с 14 лет. Это не останавливает юных пользователей социальных сетей, они смело приписывают себе лишние год-два. Исследование личных страниц 50 подростков показало следующее: 80% девочек/ девушек и 20% мальчиков/юношей публикуют селфи. Справедливости ради нужно отметить, что не все 100% подростков имеют страницы в социальных сетях, некоторые делают их закрытыми для всеобщего обозрения. Наиболее показателен факт, что небольшая часть представительниц женской части аудитории (приблизительно 2% нашей выборки) опубликовали за последний год до 1000 фотографий, зачастую однотипных, не несущих ни значимой информации, ни эстетики, ни художественной привлекательности. Их цель - демонстрация наличия гаджета, монопода или постоянное мелькание в новостной ленте друзей.

Подростки, испытывающие непреодолимое влечение к селфи, могут испытывать трудности в установлении и поддержании межличностных отношений. И это объяснимо: переключить внимание с себя на других бывает достаточно трудно. Психологи называют «селфи-зависимость» или «селфизм» проявлением самолюбования. Увлечение селфи свидетельствует о том, что человек не до конца поборол в себе типичные детские черты — эгоцентризм и зависимость от оценки окружающими, а подростковый возраст как раз является переходным этапом на пути к взрослению. Так или иначе, увлечение самофотографированием - зависимость.

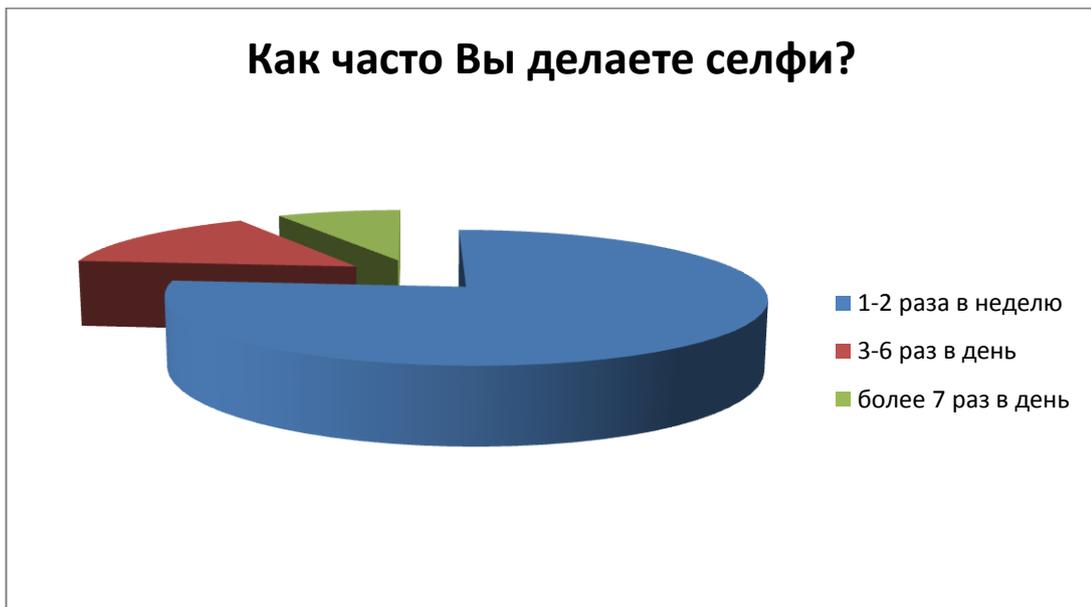
Избавляться от «селфи-зависимости» психологи советуют постепенно, пока она не приобрела болезненного характера. Сначала можно попробовать не выкладывать сделанные фотографии в интернет, освободившись таким образом от стремления получать на них «лайки» и комментарии, потом начать стирать фотографии сразу после того, как они были сделаны, и наконец, вместо того, чтобы делать фотографии, начать разглядывать собственную внешность в зеркале.

Для выявления наличия нарциссизма среди обучающихся нашей школы было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 обучающихся 7-9 классов. Им было предложено ответить на 20 вопросов (Приложение 1).

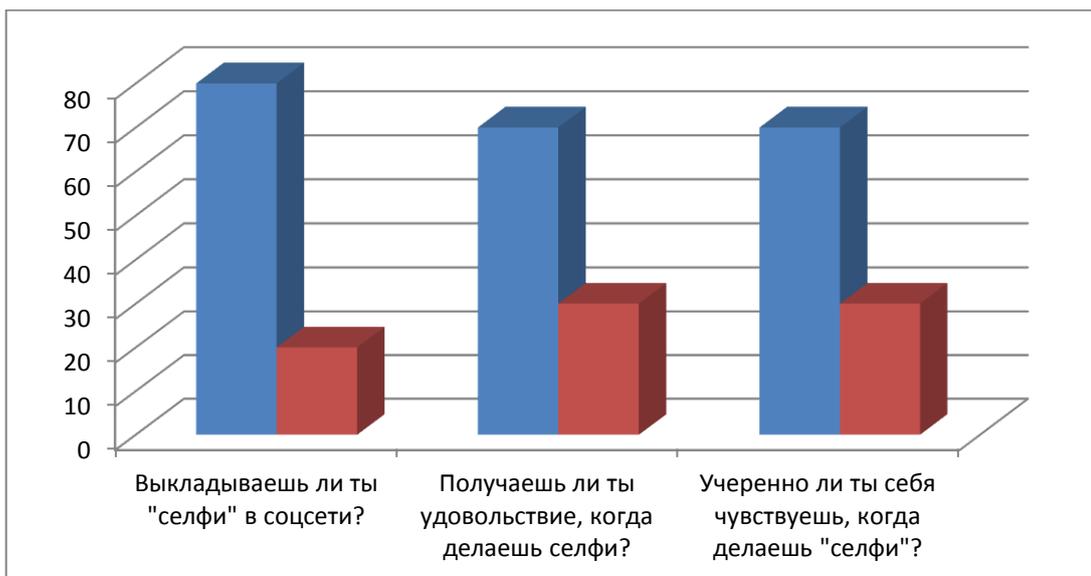
Результаты анкетирования приведены в количественном соотношении.



Что такое «селфи»?	Знают 100	Не знают 0
Как относятся к селфи?	Хорошо 75	Плохо 25
Делают ли селфи?	Делают 70	Не делают 30
Знают ли о трагических случаях	Да, знают 35	Не знают 65



На вопрос «Как часто Вы делаете «селфи?» были получены следующие ответы:  
а) 1-2 раза в день – 75 человек, б) 3 - 6 раз в день – 15 человек, в) более 7 раз в день – 10 человек.

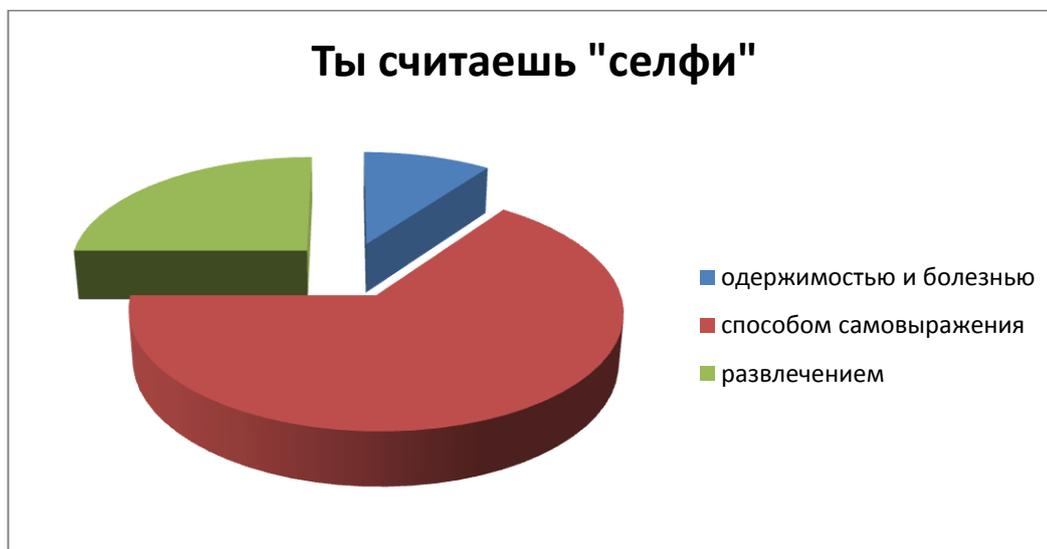


На следующие вопросы подростки дали ответы:  
Выкладываешь ли ты свои «селфи» в социальные сети? да - 80 человек, нет – 20 человек.

Получаешь ли ты удовольствие, когда делаешь «селфи»? да – 70 человек, нет - 30 человек.

Уверенно ли ты себя чувствуешь, когда делаешь «селфи»? »? да – 70 человек, нет -30 человек.

На вопрос «Ты считаешь «селфи»? одержимостью и болезнью ответило 10 человек, способом самовыражения – 65 человек, развлечением – 25 подростков.



Таким образом, на наш взгляд, учащиеся нашей школы адекватно относятся к селфи – мании. Всего лишь 10 процентов учащихся делают селфи больше 7 раз в день. Все опрошенные знают о селфи, но не все согласны с тем, что нужно подвергать себя опасности ради красивого кадра. Несколько учащихся убеждены в том, что занятие селфи – это бестолковое время проведение, что они ни разу не сделали, ни одного кадра. Считаем, что селфи – мания еще не плотно вошла в нашу жизнь, в жизнь подростков нашей школы, но быстрыми темпами внедряется, благодаря интернету. Нужно больше проводить классные часы, беседы, лекции и выпускать брошюры по этой теме, чтобы не допустить трагических случаев.

### **Рекомендации по безопасному использованию «селфи»**

На сегодняшний день не существует четких рекомендаций безопасного использования «селфи», т.к. проблема еще мало изучена. Но, некоторые рекомендации, как можно делать «селфи» с минимальным вредом для психического здоровья, мы можем дать:

Ограничить количество делаемых вами «селфи».

Если вам хочется полюбоваться собой, то просто посмотрите в зеркало.

Постарайтесь чаще отказываться от совместных фотографий.

Не делайте «экстремальные селфи» для привлечения внимания к себе.

Нами разработана памятка для подростков «Селфимания: альтернативные способы самовыражения» (Приложение 3).

## Заключение

«Люди, способные создать собственное изображение, стремились воспользоваться этой возможностью. Они могли контролировать полученный результат, и, конечно, сам факт того, что изображение демонстрировалось, означал важность и статус изображенной персоны».

В начале нашего исследования мы поставили цель изучить влияние селфи на уровень самооценки подростков. Мы нашли несколько мнений психологов.

Первое: размещать удачные селфи в соцсетях (то есть фактически показывать их всему миру) - яркий симптом сразу двух комплексов: во-первых заниженной самооценки, во-вторых - острой нехватки живого общения. Каждый "лайк", который появляется под выставленным фото, воспринимается авторами селфи, как похвала и успех в обществе.

Второе: Тех, кто выкладывает много селфи, часто считают самовлюбленными, но селфи производят один замечательный эффект: они помогают повысить самооценку.

Мы склоняемся больше ко второму мнению. Результаты нашего анкетирования показали, что большинство учащихся делают селфи и выкладывают его в интернет, и от количества оценок зависит их отношение к своей внешности. Поэтому можно сделать вывод, что более 70% имеют высокую самооценку.

Наша гипотеза подтвердилась, селфи непосредственно влияет на уровень самооценки.

Но не стоит все-таки забывать о реальности и уделять столько времени фотографиям в безумных количествах.

В том, что мы склонны запечатлеть события из своей жизни, нет ничего плохого. Это один из способов "увидеть себя" в психологическом смысле. Вспомните, сколько нового вы можете узнать о себе, когда смотрите видео, на котором изучаете собственное поведение в качестве наблюдателя. Почти аналогично происходит самопознание благодаря селфи. В процессе его создания человек одновременно выступает субъектом и объектом съемки.

Отдельным видом селфи является экстремальное, когда переживание риска трактуется как героический поступок. Игра в селфи превращается в игру между жизнью и смертью, в которой сочетается страх и удовольствие. Своевременная помощь, просветительская работа помогут пусть не полностью уничтожить, но иногда сократить количество несчастных случаев.

Каждый сам пусть определится, что для него означает селфи: зависимость или искусство самовыражения. Главное, не играйте с жизнью.

## Список использованных источников и литературы

1. Анахин Р.И. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. - 2015. - №7-8. - С. 53-57.
2. Безопасное селфи. Ваше здоровье и ваша жизнь дороже миллиона лайков // [Электронный ресурс ] [https://mvd.ru/safety\\_selfie](https://mvd.ru/safety_selfie).
3. Биргер П. Главные теории селфи. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.slon.ru/biz/1100720> (дата обращения 23.11.2021)
4. Зурабян С.С. Селфи как орудие убийства //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. - № 11(4). – С. 673.
5. Мостиков С.В. Психология селфи. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bl7.ги/агйс1e/22914/ги> (дата обращения 24.11.2021)
6. Осипова А.Б., Филипповский А.А. Исследование проявлений девиантного поведения (на примере студентов ЛФ КНИТУ-КАИ) // Итоги 2015 года: идеи, достижения: материалы II региональной научно-практической конференции с всероссийским участием. Альметьевск. 348с.
7. «Селфи-зависимость» признана заболеванием. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://b2blogger.com/news/5246-Selfxzavisimost-priznana-zabolevaniem.html> (дата обращения 18.11.2021).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Анкета для обучающихся

- 1. Знаешь ли ты, что такое «селфи»?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 2. Как ты относишься к «селфи»?**
  - а) положительно.
  - б) отрицательно.
  - в) нейтрально.
- 3. Как часто ты делаешь «селфи»?**
  - а) 1-2 раза в день.
  - б) 3 -6 раз в день.
  - в) более 7 раз в день.
  - г) несколько раз в неделю.
  - д) вообще не делаю.
- 4. Есть ли у тебя «селфи-палка»?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 5. Выкладываешь ли ты свои «селфи» в социальные сети?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 6. Получаешь ли ты удовольствие, когда делаешь «селфи»?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 7. Слышал ли ты о печальных последствиях (потерях жизни людей) во время «селфи»?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 8. Уверенно ли ты себя чувствуешь, когда делаешь «селфи» при незнакомых тебе людях?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 9. Считаешь ли ты, что «селфи» способно испортить отношения с окружающими в реальной жизни?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 10. Считаешь ли ты «селфи - манию» болезнью (зависим ли ты от «селфи»)?**
  - а) да.
  - б) нет.
- 11. Задумываешься ли ты когда-нибудь о том, что делаешь «селфи» слишком часто?**

а) да.

б) нет.

**12. Ты считаешь «селфи»?**

а) одержимостью и болезнью.

б) способом самовыражения.

в) развлечением.

**13. Одобряешь ли ты замену реального общения на виртуальное?**

а) да.

б) нет.

**14. Испытываешь ли ты когда-нибудь стресс по причине потери фото на своем электронном устройстве (телефон, планшет и др. устройства)?**

а) да.

б) нет.

**15. Считаешь ли ты «селфи-зависимость» проблемой современного общества?**

а) да.

б) нет.

**16. Считаешь ли ты, что твоя ценность в обществе определяется количеством «лайков» на фото в социальных сетях?**

а) да.

б) нет.

**17. По твоему мнению почему «селфи» стало так популярно?**

а) из-за появления социальных сетей.

б) потому что это стало модно.

в) их-за самовыражения.

**18. Каким социальным сетям ты отдаешь предпочтение при выкладывании своего «селфи»?**

а) Вконтакте.

б) Одноклассники.

в) Instagram.

г) Twitter.

д) Facebook.

**19. По твоему мнению, кто чаще делает «селфи»?**

а) мальчики.

б) девочки.

**20. Считаешь ли ты нормальным рисковать собственной жизнью, ради оригинального "селфи"?**

а) да.

б) нет.

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**СЕЛФИ**  
за рулем – может  
сделать твою дорогу  
гораздо короче!

Место для твоего  
**БЕЗОПАСНОГО  
СЕЛФИ!**

делай  
безопасные  
**СЕЛФИ**

**СЕЛФИ**  
на трассе – можешь  
не успеть кликнуть!

<http://mvd.ru/apps>

**Крутое СЕЛФИ**  
может стоить тебе **ЖИЗНИ**

МВД России  
119049, г. Москва, ул. Житная, 16  
Телефон: (495) 667-02-99  
Интернет-сайт: mvd.ru  
Общественный совет  
при МВД России  
117342, г. Москва, а/я 35  
Телефон: 8 800 250 85 02  
Интернет-сайт: os.mvd.ru

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**СЕЛФИ**  
на железнодорожных  
путях – плохая идея,  
если тебе дорога  
жизнь!

Подросток из Рязанской области хотел сфотографировать себя на путях железной дороги и зацепился за линию электропередачи. От удара током он упал с моста, скончался в больнице.

**СЕЛФИ**  
с оружием убивает!

21-летняя москвичка случайно выстрелила себе в голову из травматического пистолета, пытаясь сделать эффектное селфи.

**СЕЛФИ**  
под напряжением?  
Не стоит  
напрягаться!

Девятиклассник из Подмосквы погиб, делая селфи. Он ухватился за оголенные провода, находясь под напряжением.

**СЕЛФИ** на воде –  
трудно удержать  
равновесие!

**СЕЛФИ**  
на крыше здания –  
высоко падать!

**СЕЛФИ**  
выбери свой путь!  
Соверши безопасный  
подъем!

**СЕЛФИ**  
с животными  
не всегда мило!

**СЕЛФИ**  
на вагонах поездов –  
бьет током!

### Памятка для подростков «Селфимания: альтернативные способы самовыражения»

- Запомни, что Интернет является только дополнительным ресурсом для общения.
- Чаще общайтесь друг с другом.
- Заводи новых друзей не только в виртуальном пространстве Интернета.
- Избегай делать экстремальные селфи. Не стоит подвергать свою жизнь опасности!
- Чрезмерное увлечение селфи подрывает твоё умственное развитие.
- Ты становишься одержимым только собственной внешностью (по мнению врачей).
- Частное фотографирование себя может являться показателем отсутствия у девушки уверенности или самосознания (по мнению психологов).
- Не используй социальные сети поздно вечером, так как это ухудшает качество твоего сна и повышает беспокойство.
- Жизнь в социальных сетях может отнимать у тебя много времени, которое ты мог бы потратить на развитие своих социальных навыков в реальном мире.
- Большое количество твоих фотографий в социальных сетях могут привлечь внимание анонимных распространителей вредных взглядов и вовлечь тебя в виртуальные сообщества («группы смерти» и не только!).
- Чаще обращай внимание на близких, родных, тех, кто тебя окружает! Люби и радуй их!
- Помни, что на любой фотографии, каким способом она не была сделана, оставайся собой!

#### Правила удачного селфи

*1. Освещение.* Хороший снимок получится только при ярком освещении, главное не в желтом. Например, можно встать напротив окна, свет от которого сделает уже 50% удачного снимка.

*2. Ракурс.* Удачный ракурс значительно облегчит вам процесс. Его очень просто найти: покрутите головой перед камерой, сделайте несколько снимков и найдите тот, который нравится вам больше всего. Это и будет ваш удачный ракурс. Не забывайте, что камера должна быть прямо напротив вашего лица.

*3. Искренность.* Никогда не пытайтесь улыбаться на фото, если на самом деле вас не переполяет счастье или хотя бы хорошее настроение. Это выглядит наиграно. Такая "эмоция" делает вас манекеном с неестественным взглядом. Если вы позируете слишком долго, то ваше лицо становится напряженным. Не получается сделать удачный кадр? Немного отдохните, расслабьтесь и попробуйте снова. Будьте естественны и делитесь только искренней улыбкой, тогда фото будет обречено на успех.

*4. Фон.* Задний план может оказаться гораздо интереснее вас, особенно, если это фото в толпе: кто-то сможет без труда испортить вам селфи. Когда фотографируетесь дома проследите за порядком позади - никому не интересен ваш творческий (или не очень) беспорядок. Самые удачные селфи - селфи на фоне природы или просто улицы.

**Рецензия**  
на исследовательскую работу  
**«Селфи: искусство или опасность?»**  
Фомина Ильи, ученика 9Г класса  
МБОУ СОШ № 65/23 г. Пензы

Предлагаемая работа представляет собой глубокое теоретическое исследование, посвященное модному явлению – селфи. Сегодня смартфоны заменяют для современного человека и записную книжку, компьютер и даже фотоаппарат. Многие подростки уже не могут прожить ни одного дня, чтобы не сфотографировать себя. Селфимания угрожает психическому здоровью подрастающего поколения.

Работа Фомина Ильи представляет определенный интерес, поскольку каждый человек знает, что такое селфи, и каждый хоть раз да фотографировал сам себя.

Выбор темы работы обусловлен необходимостью всестороннего и комплексного изучения явления «селфи» для того, чтобы оно не превратилось в зависимость и опасность.

Работа выполнена на высоком научно-теоретическом уровне. Она представляет собой полное качественное исследование вопросов, входящих в предмет изучения по данной теме исследования.

Цель работы заключается в изучении влияния селфи на уровень самооценки учащихся 7-9 классов, выяснении уровня популярности данного явления среди подростков.

Работа состоит из введения, пяти глав, заключения и списка использованных источников.

В ходе исследования Фомин Илья собрал информацию по теме исследования, изучил научную литературу и интернет-ресурсы, ознакомился с конкретными жизненными ситуациями; выяснил мнение учащихся 7-9 классов МБОУ СОШ № 65/23 по изучаемой теме путем проведения анкетирования, обобщил и проанализировал результаты.

Методы проведения исследований выделены, обоснованы и соответствуют поставленным задачам. Результаты исследований сопоставлены с гипотезой, выводы сформулированы корректно.

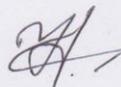
При написании работы Фомин Илья проявил самостоятельность и инициативу. В исследовании автор раскрывает понятие селфи; знакомит с историей создания селфи; раскрывает основные мотивы, по которым многие подростки делают селфи; знакомит с мнениями психологов по восприятию селфи.

В работе просматривается творческий подход, оригинальность. Уровень проделанной работы показывает интерес учащегося к данной теме. Работа оформлена качественно.

В ходе исследования автором были сформулированы рекомендации по безопасному использованию селфи, разработана Памятка для подростков «Селфимания: альтернативные способы самовыражения», разработаны правила удачного селфи.

Сформулированные предложения и рекомендации могут быть использованы при проведении тематических классных часов с обучающимися 7-9 классов, для темы беседы на родительских собраниях, для уроков-диспутов по обществознанию в средней и старшей школе.

Учитель математики высшей категории



Н.Е.Лянгузова