

ДОБРОДУМ Ольга

доктор філософських наук, професор, професор кафедри
культурології та філософської антропології
Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова

НАРЦИСИЗМ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ: НА ПРИКЛАДІ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ

Внаслідок розвитку інформаційного суспільства та зростання традиційних інформаційно-залежних захворювань, з'явилися нові адикції: патологічні залежності від ТБ і соціальних мереж, залежність від Інтернету та від комп'ютерних ігор, залежність від смартфонів і від гаджетів, залежність від електронних іграшок, відеоігор, азартних онлайн-ігор тощо. Поняття інтернет-адикції вперше з'явилося на початку 1990-х років для опису нездоланного потягу до роботи в Інтернеті, учені з американського Центру когнітивної психології поставили її в один ряд з шопінгом, клептоманією, азартними іграми тощо. У 2003 році в США за прикладом «анонімних алкоголіків» була створена організація «анонімних інтернетоголіків». На сьогоднішній день у WWW існує декілька тисяч сайтів з «online-психологами», які здійснюють мережевий психотерапевтичний сервіс у кіберпросторі.

Інтернет-адикція, уподібнюючись до електронного героїну, постає хворобою та психічним розладом ХХІ століття. Зміни мозку при інтернет-залежності аналогічні до тих, які спостерігаються при вживанні алкоголю і кокаїну: для цих проблем характерні високі рівні нарцисизму, імпульсивності і алексітимії – дефіциту рефлексії та емоцій. Невеликі відмінності

у вираженості цих порушень все ж були присутні, проте в цілому вони приблизно однаково впливали на поведінку алкоголіків і любителів соціальних мереж. Ті, хто постійно спілкується в соціальних мережах, в основному схильні до нарцисизму, психологічні патології можуть бути пов'язані з соціальними мережами у таких маніфестаціях, як цифровий нарцисизм, нав'язливий серфінг, полювання за рейтингом, кібербулінг (цькування користувача) тощо.

Загальна одержимість гаджетами призводить до цілої епідемії психічних розладів, які в англійських публікаціях кваліфікуються як iDisorders. Завзяті користувачі соціальних мереж демонструють ознаки нарцисичного розладу особистості, виробляється залежність від лайків, відсутність яких, у свою чергу, викликає стрес. Ми знаходимося в розпалі «інтернет-епідемії нарцисизму», вибух популярності соціальних мереж уможливив досягнення цілей тими, хто в результаті тестів показував високу схильність до експібіціонізму, та як правило, має більшу кількість плюсів і оцінок у соціальних мережах.

Дослідники виявили пряму залежність активності в соціальних мережах і нарцисизму. Тепер можна з легкістю за частотою оновлень і якістю записів на стіні в соціальній мережі визначити нарцисизм або інші соціальні відхилення сучасного суспільства. Наша здатність адаптувати інтернет-досвід до наших потреб робить нас більш нарцисичними і залежними від речей, адже у віртуальному просторі багато фізичних взаємодій, які стримують нашу поведінку, просто зникають. Нарцисизм, манія величі, порочність, імпульсивність та інфантильна поведінка для деяких стають важливими якостями характеру. Окрім основних соціальних медіа-платформ, нарциси

намагаються підживлювати себе на різних тематичних майданчиках.

На передній план виходять нові слова і значення, пов'язані з психотравмою і психологічним захистом, такі як токсичний (токсичні батьки, токсичні відносини), газлайтінг (від назви старого фільму «Газове світло», в якому чоловік навмисно зводив дружину з глузду, примушуючи її повірити у власну неадекватність), тригер, хейтати, знецінити, булінг тощо. В епоху нарцисизму це загальносвітова тенденція (слова *toxic* і *gaslight* останнім часом входили і в англійські списки слів року).

Є безліч сайтів, ютуб-каналів і популярних статей, присвячених нарцисичним розладам – вони описують типи нарцисизму, типові нарцисичні захисти, способи маніпуляції і методи боротьби з партнерами-нарцисами, нарцисами-батьками, нарцисичними босами і нарцисами-підлеглими. Книги про те, «як розпізнати і знешкодити нарциса», привертають величезну аудиторію і гаряче обговорюються в блогах, наприклад, віртуальний нарцисизм (Інтернет-нарцисизм).

Любителі соціальних мереж менш задоволені життям, аніж їхні однолітки, які подібних нахилів не мають. За ступенем руйнівності соціальних мереж експерти порівняли фейсбук з традиційними формами наркоманії, навіть групи ризику в даному випадку збігаються: більше за інших схильні до залежності люди з низьким рівнем прибутків та освіти. Можна констатувати нарцисичний детермінізм – в даному разі селфі виступає як феномен і характерний прояв особистісного нарцисизму, селфі-залежність. Селфітизм не вважається психічним розладом, проте є симптомом психопатичної

поведінки, нехімічним видом залежності в епоху Сноудена – всюдисущих систем стеження.

В умовах надто напруженого споживання інформації в соціальних мережах та по ТБ відбуваються деструктивні несвідомі процеси. Психіка учасників такого віртуального спілкування регресує до рівня функціонування семирічної дитини, тому все частіше нарцисизм називають хворобою XXI століття. У зв'язку з ростом веб-2.0 та ІТ-експансією Інтернет став мультиплікатором культурного нарцисизму, водночас породжуючи інформаційну залежність, кліпове мислення та цифрове слабоумство.