

УДК 316.624 : 616.89-008.441.45

Давидюк С.О.<sup>1</sup>, Серга Т.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. СН-211 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **ВПЛИВ МЕДІА НА РОЗПОВСЮДЖЕННЯ СЕЛФХАРМУ**

Медіа (від лат. *medium* – засіб, спосіб) – засоби та інструменти зберігання і передачі інформації та даних для індивідуальної чи/та масової аудиторії. Традиційно до медіа відносять періодику (газети, журнали), аудіовізуальні засоби масової інформації (радіо, телебачення), віднедавна – Інтернет-медіа. Крім того, медіа прийнято вважати книги, кінофільми, аудіозаписи, відеозаписи, телетекст, рекламні носії. Основною об'єднуючою характеристикою для різних типів медіа є донесення інформації до споживача за допомогою спеціальних засобів. Виникнення нових медіа є результатом активного розвитку Інтернету.

Зараз також окремо виділяють соціальні медіа. Загальною характеристикою цього явища є орієнтація на максимальну взаємодію (інтерацію) користувачів у віртуальних Інтернет- чи мобільних середовищах. Дослідники визначають соціальні медіа як групу Інтернет-додатків і сервісів, побудованих на ідеології та технології Web 2.0, що дають можливість створювати й обмінюватися користувацьким контентом. Науковці запропонували класифікацію, що відображає основні види соціальних медіа: блоги, соціальні мережі (наприклад, Facebook), спільні проекти (Wikipedia), контентні спільноти (YouTube), віртуальні соціальні світи (Second Life), віртуальні ігрові світи (World of Warcraft). Новим нашаруванням медіа дослідники вважають

також медіакомунікації – процес комунікації, що відбувається за допомогою медіа [2].

Селфхарм (самоушкодження) – це навмисне пошкодження індивідом свого тіла, що пов'язано із внутрішніми психологічними причинами, не маючи на меті суїцидальних намірів [1, с. 14]. Зараз у медіа дуже часто звертаються до теми селфхарму, але такі образи сприймаються по-різному – для когось це може бути стимулом до дій, а іншому допоможе підвищити обізнаність у проблемі та у методах надання підтримки.

Одним із ключових аспектів негативного впливу медіа є зображення селфхарму в популярних фільмах, серіалах та музиці. Часто такі зображення є нереалістичними, сенсаційними або навіть гламурними, що може створити у глядачів хибне уявлення про цю проблему. Наприклад, деякі фільми зображують селфхарм як спосіб привернути увагу або маніпулювати іншими, що може створити реальність і призвести до імітації такої поведінки.

Також існує таке явище, як романтизація селфхарму. Проблемою цього явища є те, що висвітлюється так звана «естетична» частина селфхарму, не показуючи, що, насправді, такі дії не допоможуть у вирішенні проблем, а тим паче психологічних захворювань. Таке спотворення реальності призводить ще й до знецінення справжнього досвіду людей. Ще один негативний наслідок романтизації – так зване емоційне зараження. Встановлено, що на людину здатні впливати емоції її оточення. Тобто якщо хтось постійно говорить про самопошкодження або поширює дописи такого характеру, то є вірогідність того, що хтось із його оточення теж захоче цим зайнятися [3]. Важливо зазначити, що люди, які вже мають схильність до селфхарму, особливо вразливі до впливу поп-культури. Дослідження показують, що зображення селфхарму в медіа можуть викликати тригерні реакції у таких людей, що призводить до посилення їхніх негативних емоцій і бажання завдати собі шкоди.

Попри критику медіа за їхній негативний вплив на поширення селфхарму, можна стверджувати, що вони також можуть бути джерелом позитиву, сприяючи обізнаності та надаючи підтримку. Відображення селфхарму в кіно, телебаченні та книгах може допомогти людям, які борються з цим, відчувати себе менш самотніми та усвідомити, що вони не самотні у своїх стражданнях.

Кажучи про романтизацію як позитивне явище, можна привести у приклад фільм «На голці». Він дуже реалістично показує, чим насправді може бути шкідливе зловживання наркотиками та непорядковані статеві відносини, що є формою селфхарму. Також існують і інші види самоушкоджень – порізи та опіки, удари, висмикування волосся, заштрикування голок, навмисна перешкода загоюванню ран, голодування або переїдання. Окрім того, медіа можуть слугувати платформою для поширення інформації про

селфхарм та його наслідки. Відкрите обговорення цієї теми в медіа може допомогти зменшити стигматизацію психічних розладів та заохотити людей звертатися за допомогою. Наприклад, деякі знаменитості відкрито говорять про свій досвід селфхарму, що може надихнути інших людей шукати підтримку.

Соціальні мережі також можуть відігравати позитивну роль у наданні підтримки людям, які займаються селфхармом. Існують онлайн-спільноти, де люди можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати поради та підтримку від інших людей, які розуміють їхні проблеми. Важливо зазначити, що такі спільноти повинні мати модераторів, щоб запобігти поширенню шкідливого контенту.

Із позитивного, що може надати сучасні медіа – це платформи психологічної підтримки, які бувають як платні (Pleso, Tellme або Rozmova) так і безкоштовні (наприклад «Mental Help», «Розкажи мені» або «Хаб стійкості»). Це може бути у формі чатів, відеодзвінків або навіть аудіосесій. Часто такі служби працюють анонімно, що важливо для тих, хто соромиться або боїться звернутися за допомогою особисто.

Отже, медіа, як потужний інструмент впливу на суспільство, відіграють неоднозначну роль у контексті селфхарму – як позитивну, так і негативну. Важливо, щоб медіа усвідомлювали свою відповідальність у цьому питанні та дотримувалися етичних принципів, уникаючи романтизації та сенсаціоналізації селфхарму. Натомість, вони повинні зосередитися на поширенні достовірної інформації, сприянні відкритому діалогу та наданні підтримки людям, які стикаються з цією проблемою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. Самоушкодження як деструктивна форма переживання стресу / Н. П. Берегова // Теорія і практика сучасної психології. – 2020. – Т. 3. – № 1. – С. 13-16.

2. Городенко Л. М. Медіа. Енциклопедія сучасної України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-66085> (дата звернення: 02.04.2025).

3. Що таке романтизація ментальних хвороб і чому це шкідливо [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.wonderzine.me/wonderzine/life/psychology/16125-scho-take-romantizatsiya-mentalnih-hvorob-i-chomu-tse-shkidlivo> (дата звернення: 02.04.2025).