

Деструктивні впливи медіа на підлітків і способи протистояння

Найдюнова Любов Антонівна,

доктор психологічних наук, член-кореспондент НАПН України,
заступник директора з наукової роботи

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Види деструктивної поведінки

- знищення іншої людини (вбивство), руйнування його особистості;
- руйнування соціуму, суспільних відносин (війна, терористичний акт);
- руйнування цінних предметів, наприклад, пам'ятників і творів мистецтва (вандалізм);
- руйнування природного середовища (екологічний тероризм, екоцид);
- суїцид (умисне фізичне вбивство самого себе і саморуйнування особистості);
- будь-яке зловживання психічно активними речовинами (токсикоманія, алкоголізм, наркотична залежність);

КОМПЕТЕНТНО-ДІЯЛЬНИСНИЙ ПІДХІД

- Які компетентності повинен мати вчитель, щоб запобігти самогубству дитини під впливом медіа?
- *Компетенція* – це коло питань, явищ, у яких людина компетентна, має відповідний рівень пізнання й досвід.
- *Компетентність* – це здатність установити й реалізувати зв'язок між «знанням – умінням» і ситуацією.

Чи розповсюджують медіа деструктивні моделі поведінки?

- **Самогубство (суїцид)** — свідоме самостійне позбавлення себе життя, спричинене своєю безпосередньою, умисною і бажаною дією.
- **Деструктивна (руйнівна) поведінка**, спрямована проти самого себе, з наміром завдання собі смерті.

Змістові блоки роботи

- Індивідуальна траєкторія мотивації
- Спільна самоперевірка знань
- Аналіз маніпуляцій у смертельних квестах
- Психологічні механізми протистояння
- Аналіз порушень у регулюванні медіа і що робити

Персональна експозиція суїциду: почуття

- Шок і невіра в те, що сталося
- Відчуття сорому і ганьби
- Злість, полегшення або вина
- Приховування причини смерті
- Соціальна ізоляція та погіршення сімейних стосунків
- Активна й навіть надмірна діяльність, спрямована на запобігання самогубству
- Всепоглинаюче бажання зрозуміти, чому
- Почуття, що тебе полишили й відкинули
- Звинувачення загиблого, себе, інших і Бога

Підтримка громади

- Утримуватися від засудження
- Дозвольте людині сумувати так, як вона це робить, і з повагою до цього поставтеся
- Просіть про допомогу, це витягує людину із занурення в горе, надавання допомоги зцілює і зміцнює
- Підтримуйте стосунки, регулярно спілкуйтеся і пропонуйте допомогу

Персональні дії, які підтримують нейропсихологічно

- **За що я вдячний долі?** (переживання вдячності підвищує рівень серотоніну)
- **Вам погано? Дайте визначення власному стану, назвіть, опишіть** (називання емоції регулює, включаються інші відділи ГМ, чим при переживанні)
- **Прийміть рішення** (це активує лобні долі ГМ, знизить тривогу, змінить стан, дасть нові можливості)
- **Торкайтеся інших людей** (торкання близьких зменшують ізоляцію, яка локалізується в мозку в тих відділах, де відчуття болю)

Самоперевірка знань про суїцид: Відрізняємо міфи і правду

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді не хочуть померти : так/ні
2. Суїцид – це тільки спосіб привернути увагу : так/ні
3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помре : так/ні
4. Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/ні
5. Всі суїцидники хворі на депресію : так/ні

1. Чому існують такі міфи?

1. **Ті, хто вчиняють суїцид, 1. Ні** Суїцид – реалізація бажання померти, перервати життя власними діями, бо **життя пов'язане з нестерпним стражданням.**
але
2. Суїцид – це тільки спосіб повернути увагу : так/**ні**
3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помере : так/**ні**
4. Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/**ні**
5. Всі свішники хворі на **Амбівалентність**
Одночасно є і бажання жити без страждань, повідомити про свої страждання

2. Чому існують такі міфи?

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді не хочуть померти : так/ні
 2. **Суїцид – це тільки спосіб повернути увагу** : так/ні
 3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помре : так/ні
 4. Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/ні
 5. Всі свішники хворі на
2. **Ні** Суїцид – реалізація бажання померти, перервати життя, бо воно пов'язане з нестерпним стражданням.
- але
- Амбівалентність**
- Одночасно є і бажання усамітнитися, ні з ким не спілкуватися, бо немає сили жити, але і бажання повідомити про свої страждання

3. Чому існують такі міфи?

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді не хочуть померти : так/ні
2. Суїцид – це тільки спосіб повернути увагу : так/ні
3. **Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помре : так/ні**
4. Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/ні
5. Всі свішники хворі на

3. **НІ** На 25-50 спроб суїциду – одна фатальна. Дівчата роблять більше спроб, а хлопці вчиняють більше суїцидів.

Серед усіх підлітків до 2% (6,9%) роблять спроби,

Серед тих, хто робив спроби - 0,5-1% в рік вчиняють суїцид

але

Спроба суїциду – це один з найбільш тихих фатальних вчинків

4. Чому існують такі міфи?

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді не хочуть померти : так/ні
 2. Суїцид – це тільки спосіб повернути увагу : так/ні
 3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помере : так/ні
 4. **Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/ні**
 5. Всі свішники хворі на
4. **Ні** є велика кількість суїцидів, у яких психічне захворювання не діагностувалося
- але
- Психічні розлади – один із трьох найбільших причин скоєння суїциду. При наявності суїцидальних спроб у підлітка обов'язкова консультація психіатра, можливо госпіталізація

5. Чому існують такі міфи?

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді не хочуть померти : так/**ні**
 2. Суїцид – це тільки спосіб повернути увагу : так/**ні**
 3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це вже назавжди, поки не помере : так/**ні**
 4. Всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими : так/**ні**
 5. **Всі свішники хворі на**
4. **Ні** Серед суїцидників 49-64% депресивних. Серед дітей і підлітків (7-17р.), що лікують депресію третина робила спроби суїциду.
- але
- Депресія збільшує імовірність суїциду в 5 разів. Лікування депресії підлітків (збільшення антидепресантів у 3 р. привело до зменшення суїцидів з 13,2 до 9,9 на 100.000 випадків)

Перевірені знання про суїцид

1. Ті, хто вчиняють суїцид, насправді хочуть померти, вони в такому емоційному стані звуженої свідомості : **так/ні**
2. Суїцид – це не тільки спосіб повернути увагу, але це крайній спосіб комунікації : **так/ні**
3. Якщо один раз вчинив спробу суїциду, то це не назавжди, але на найближчий період ризик збільшено: **так/ні**
4. Не всі, хто вчиняє суїцид, є психічно хворими, але перехід від думок до спроб не є нормою, потребує огляду психіатром : **так/ні**
5. Не всі суїцидники хворі на депресію, але лікування депресії зменшує ризик суїциду, потрібно лікувати підліткову депресію : **так/ні**

Етапи розвитку суїцидальної поведінки

Етапи розвитку суїцидальної поведінки

Самоперевірка знань про суїцид: Відрізняємо міфи і правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/ні
2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : так/ні
3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: так/ні
4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/ні
5. Ми не знаємо, чому людина вчиняє самогубство : так/ні

Перевіряємо правду

1. **Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі** : так/ні
2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : **так/ні**
3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: **так/ні**
4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : **так/ні**

- 1. Ні, пік суїцидів припадає на молодих чоловіків 19-24 р. і чоловіків після 60 р. Ризик суїциду підлітків різко зростає після пубертату, з 15 р.
- Хоча в світі фіксується тенденція з 2000-х років змолодшання суїциду
- Приклад:
- 5-14 р. = 219 осіб
- 15-24 р. = 4 189 осіб (США.2007)

Перевіряємо правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/**ні**
2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : так/**ні**
3. Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: так/**ні**
4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/**ні**

- **ТАК** Найбільш відома Угорська пісня (сумна неділя), зі слуханням якої пов'язано понад 200 самогубств
- Понад 2000 пісень оспівують самогубство, **романтизують**.
- Статистично підтверджено зв'язок слухання важкого року і кантрі з рівнем суїциду (серед підписчиків музичних магазинів виявлено більше самогубств, чим серед громади)

Перевіряємо правду

1. Підлітки частіше вчиняють суїцид, чим дорослі : так/**ні**
2. Є такі пісні, слухання яких сприяє суїциду : так/**ні**
3. **Суїцид заразний, якщо хтось вчинив самогубство, то це підштовхує інших до таких же дій: так/ні**
4. Якщо запитати підлітка, чи приходять тобі думки про суїцид, це підштовхне до вчинення суїциду : так/**ні**

- **ТАК** Експозиція (приклад) суїциду/суїцидальної спроби збільшує частоту суїцидальних думок у 5 разів, суїцидальних спроб у 9 разів, порівняно з тими, хто не мав експозиції
- Повтор суїцидальної дії як ризик зберігається особливо довго для дівчат (якщо приклад родини)
- Медіа висвітлення збільшує зараження суїцидом підлітків
(Edmund Byrne)

Перевіряємо

Підлітки частіше
вчиняють суїцид,

чим дорослі : так/**ні**

Є такі пісні,
слухання яких
сприяє суїциду :
так/ні

Суїцид заразний,

• **НІ** Навіть якщо підліток має суїцидальний намір, він амбівалентний, є частина його особистості, яка прагне жити, звертайтеся до неї

• **ВИСЛУХОВУЙТЕ** - «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, усе не так погано», «Вам стане краще», «Не варто це робити». Дайте їй можливість висловитись. Ставте запитання й уважно слухайте.

• **ОБГОВОРЮЙТЕ** - відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь

Цикл формування суїцидальних думок

Точки впливу на суїцидальні думки

Самоперевірка знань про суїцид: відрізняємо міфи і правду

1. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи думає людина про суїцид : так/ні
2. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи планує людина суїцид : так/ні
3. Телефон довіри рятує від суїциду : так/ні
4. Вживання алкоголю підвищує рівень ризику суїциду: так/ні
5. Комп'ютерна залежність підвищує рівень ризику суїциду : так/ні

ОЗНАКИ

- Погрози понівечити або вбити себе
- Пошуки способу або засобу, щоб вбити себе
- Розмови або записи про смерть, помирання чи самогубство
- Наступні ознаки можуть свідчити про менш загрозливу ситуацію, але нам слід без вагань подбати і надати допомогу людині, яка виявляє хоча б одне з наступного:
 - Каже про безнадію та втрату мети в житті
 - Розлючується або впадає в гнів чи шукає помсти
 - Необачно поводиться
 - Почуває себе в пастці

• Подорож біди на швидкості або ризикують втрачати біди на швидкості

ПРОВОКАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ

- переживання образи, самотності, відчуженості, неможливості бути зрозумілим;
- реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревнощі;
- переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлученням батьків;
- почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою;
- страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням;
- страх перед покаранням;
- любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність;
- почуття помсти. погроз. шантажv:

Самоперевірка знань про суїцид: відрізняємо міфи і правду

1. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи думає людина про суїцид : **так/ні**
2. Існують ознаки, за якими можна визначити, чи планує людина суїцид : **так/ні**
3. Телефон довіри рятує від суїциду : **так/ні**
4. Вживання алкоголю підвищує рівень ризику суїциду: **так/ні**
5. Комп'ютерна залежність підвищує рівень ризику суїциду : **так/ні**

КВЕСТИ

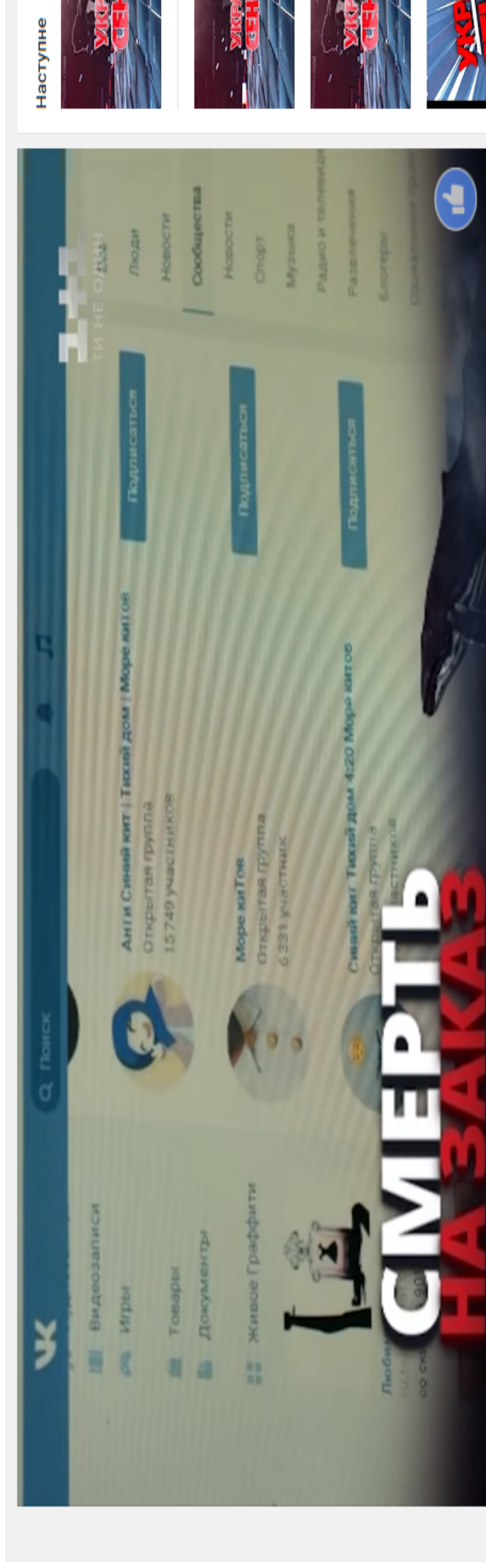
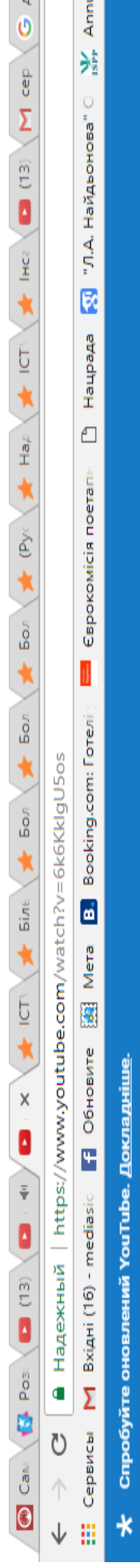
Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення / Методичні рекомендації. – К.:

ТОВ «Агентство «Квестів Україна» 2017, щоб під виглядом сутність роду квестів розіграв в тому, щоб під виглядом

розуміння і переймання проблемами спілкування підлітка з соціальним оточенням:

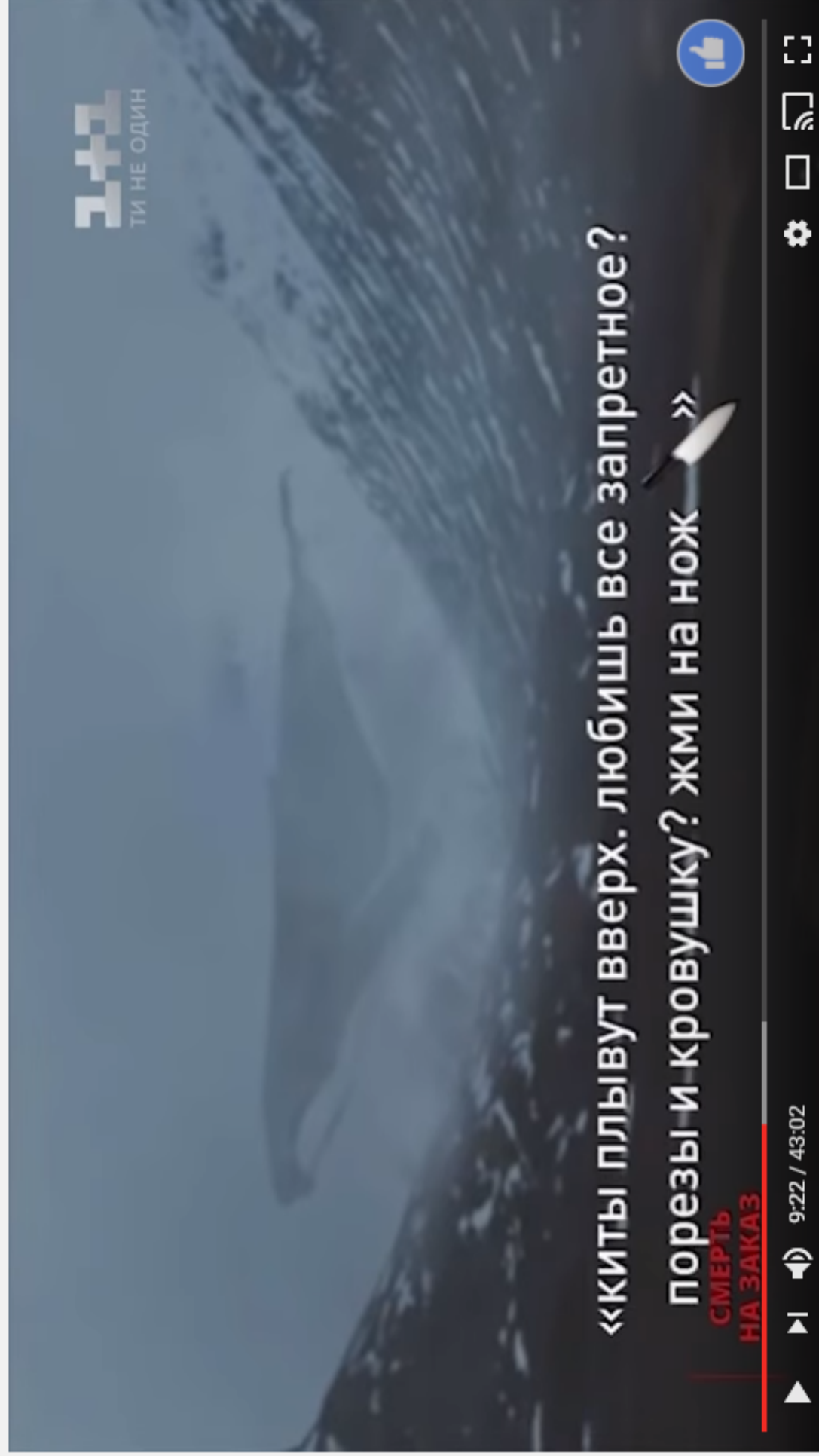
- а) посилити його **ізолюваність** від реальних соціальних стосунків;
- б) посилити емоційну **залежність** від групи та її очільників;
- в) **маніпулювати** поведінкою, настроями, цінностями учасників групи.
- У деяких випадках метою діяльності керівників таких груп є своєрідна гра з доведення підлітка до самогубства.

Маніпуляції в смертельних квестах



- Багато різних груп

ілюзія вибору



Наступне



- Пропонується зробити власний вибір – натиснути **ілюзія вибору**

Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору

«Я **твій** **личний** советчик по суициду на этот на вечер. Поверь, я два раза была в больничке, и знаю как это делается.

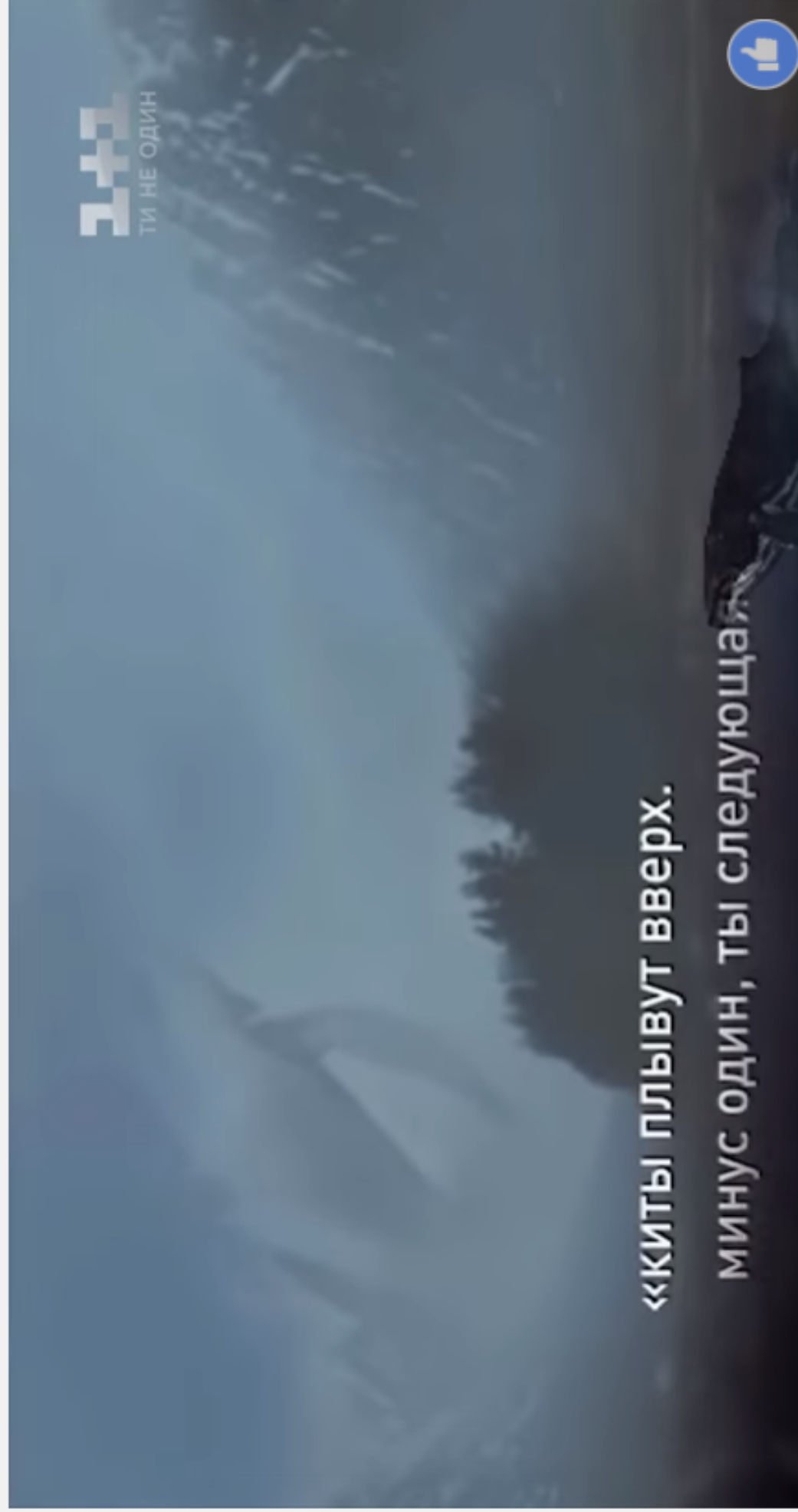
Если тебе интересно жить дальше, пришли мне 1. Если тебе интересно перейти к более интересной части программы пришли мне 0»

ілюзія особистої уваги

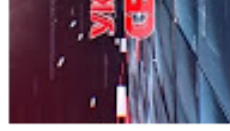
★ Спробуйте оновлений YouTube. Докладніше.



Пошук



Наступне



Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору
- ілюзія особистої уваги
- Привабливий образ метафора (великий, багато, приєднуйся, наступна)

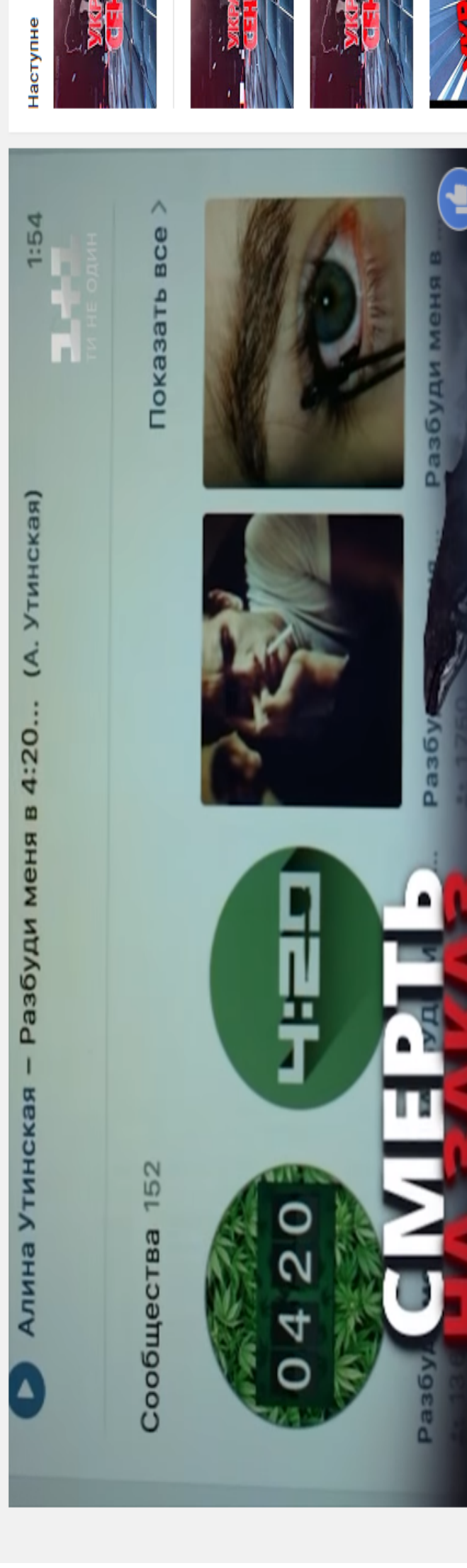
ілюзія привабливості і популярності

Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору
- ілюзія особистої уваги
- ілюзія привабливості і популярності
- «Я помогу тебе» = «Тільки там мене ждуть» (більше ніде ти не потрібен)

ілюзія допомоги

Маніпуляції в смертельних квестах



Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору
- ілюзія особистої уваги
- ілюзія привабливості і популярності
- Ілюзія допомоги
- «Разбуди мене в 4:20» Нарисуй кита
руйнування звичок

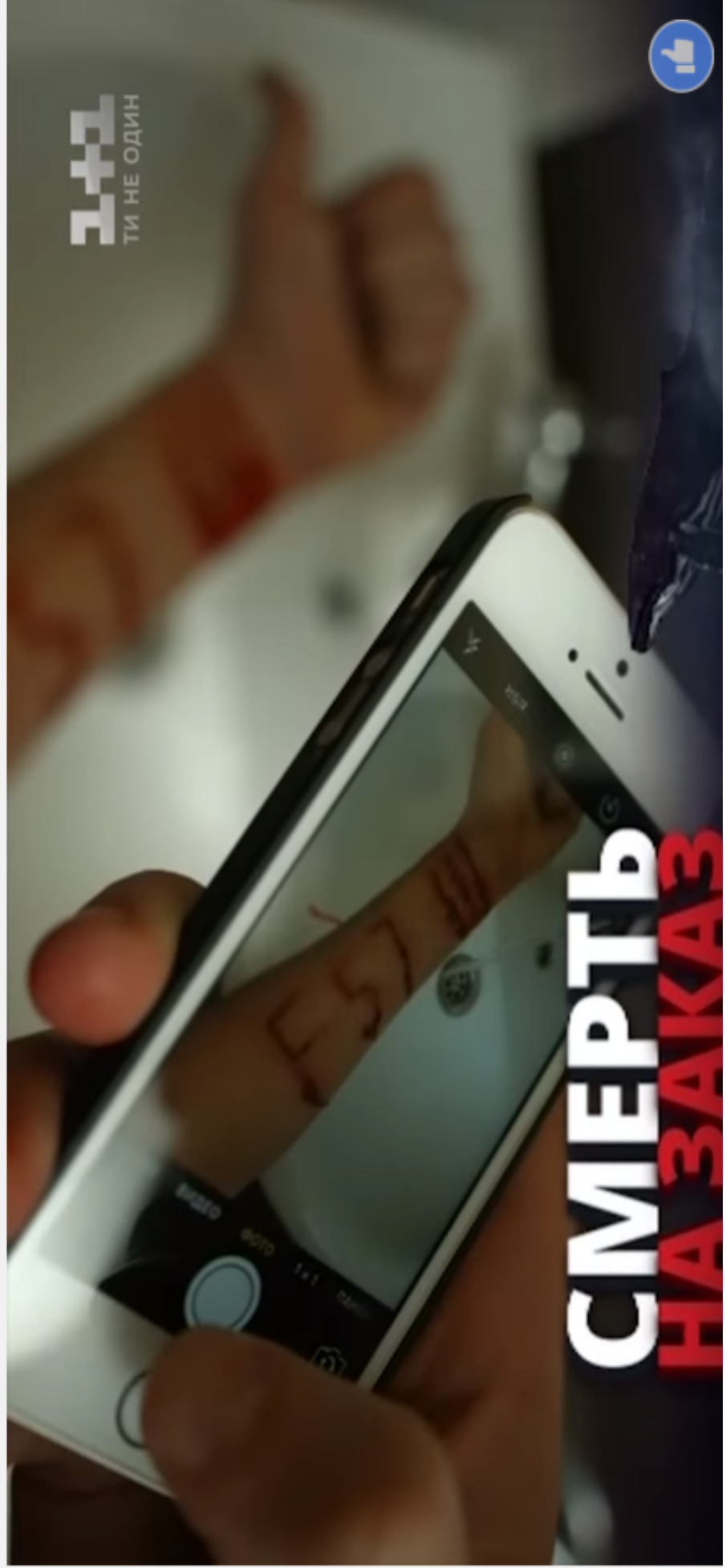
Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору і особистої уваги
- ілюзія привабливості і популярності
- ілюзія допомоги
- Руйнування звичок
- «Вибери любимую вещь и уничтожь ее»
руйнування прив'язаностей

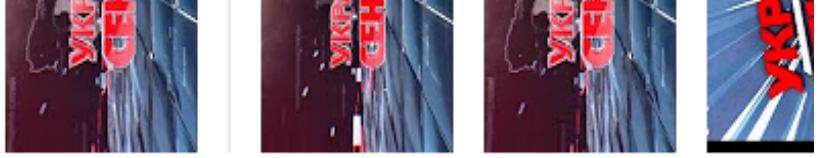
Спробуйте оновлений YouTube. Докладніше.



Пошук



Наступне



Спробуйте оновлений YouTube. Докладніше.



Пошук



У поліції повіломлюють про ласатки зниклаць піпціків-мласциків



Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору і особистої уваги
- ілюзія привабливості і популярності
- ілюзія допомоги
- Руїнування звичок
- руїнування прив'язаностей
- Завдання на самопошкодження

руїнування самозахисту

«Если не продолжишь игру, умрешь ты и твоя семья»

Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

- ілюзія вибору і особистої уваги
- ілюзія привабливості і популярності
- ілюзія допомоги
- Руйнування звичок
- руйнування прив'язаностей
- руйнування самозахисту
- «Если не продолжишь игру, умрешь ты и твоя семья»

залякування

Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

1. «Если хочешь жить, напиши 1. Если хочешь перейти к самой интересной части игры – напиши 0» **ілюзія вибору**
2. Я твой личный советчик по суициду на этот на вечер. Поверь...» **ілюзія особистої уваги**
3. Привабливий образ метафора – **ілюзія привабливості і популярності**
4. «Я помогу тебе» = «Только там меня ждут» **ілюзія допомоги**
5. «Разбуди меня в 4:20» **руйнування звичок**
6. «Выбери любимую вещь и уничтожь ее» **руйнування прив'язаностей**
7. Завдання на самопошкодження **руйнування самозахисту**

Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

1. ілюзія вибору
особистої уваги
популярності
допомоги
2. руйнування звичок
прив'язаностей
самозахисту
3. залякування
4. звуження свідомості

Етапи маніпуляцій в смертельних квестах

1. ілюзія вибору
особистої уваги
популярності
допомоги
2. руйнування звичок
прив'язаностей
самозахисту
3. залякування
4. звуження свідомості

МЕДІА

Що вимагати від медіа як якості надання послуг

Австралійські правила

- Використання невідповідних слів: а) фраз, які припускають, що **завершений** суїцид є бажаним результатом (наприклад, неуспішна спроба суїциду, провалена спроба суїциду, зірвана суїцидальна домовленість); б) сенсаціоналістська термінологія, що описує рівень суїциду (**епідемія** суїциду, рівень суїциду вийшов з під контролю, виснажливий новий тренд, суїцид весь час зростає тощо); с) невідповідна термінологія, яка використана для опису статусу **психічного здоров'я** тих, хто вчинив суїцид чи зробив спробу (скажені австралійці намагаються вбити себе, ... a crazed Australian tried to kill himself', 'basket case', 'a suicidal loner ... is disturbed', 'he went mad and shot himself').

- Місце розташування новини: всередині газети. а **не на першій**

КОРОТКО ВИМОГИ УНИКАТИ

- **Контент:**
 - привабливість (знаменитість, успішність),
 - шокування (нагнітання емоції),
 - інструктаж (місце, спосіб)
- **Структура:**
 - позиціонування як сенсації (анонси, заголовки, ажіотаж)
 - Додаткові способи привернення уваги (фото, музика, повтори)

СКАРГИ

- Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Запрошуємо психологів на стажування

- Лабораторія масової комунікації та медіаосвіти
- Інститут соціальної та політичної психології
- Національна академія педагогічних наук України

- Mediaosvita.org.ua
- Андріївська, 15, м. Київ
- 044 4252408