

3. Активация ранніх дезадаптивних схем як у проблемних, так і у звичайних ситуаціях призводить до виникнення певних станів — схема-режимів, які є сукупністю моделей когнітивного, емоційного та поведінкового реагування. Для людини типовими є один (зрідка) чи декілька (зазвичай) схема-режимів:

- дисфункціональні дитячі режими, що є проявом травмованої «внутрішньої дитини», та пов'язані з інтенсивними негативними емоціями: «вразливої дитини», «розгніваної дитини», «розлюченої дитини», «імпульсивної дитини», «недисциплінованої дитини»;
- дисфункціональні батьківські режими, що є проявом засвоєних людиною негативних реакцій своїх батьків на самого себе: «батьківського покарання», «батьківської вимогливості»;
- дисфункціональні копінгові режими, які є невдалою спробою впоратися з негативними емоціями, викликаними ранніми дезадаптивними схемами: «покірної капітуляції», «агресивного нападника», «звеличування самого себе», «відстороненого захисника», «відстороненого самозаспокоювання».

Сучасні психологічні дослідження показують, що дисфункціональні схема-режими формуються та проявляються навіть у психічно здорових людей, детермінуючи виникнення в них певних внутрішньоособистісних та міжособистісних ускладнень. Утім, зазвичай, у психічно благополучної, гармонійної людини за умов активації ранніх дезадаптивних схем у проблемних ситуаціях активуються здорові, адаптивні схема-режими: «щасливої дитини» та «здорового дорослого».

Подолання дезадаптивних схема-режимів та плекання режимів «здорового дорослого» та «щасливої дитини» є провідною метою надання психологічної допомоги в напрямі схема-терапії.

*I. O. Videniev*

### **ПРОБЛЕМА СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА У ВІДБРАЖЕННІ ВІТЧИЗНЯНИХ МІДІА**

*I. O. Videniev*

#### **THE PROBLEM OF FAMILY VIOLENCE EMBODIED IN NATIONAL MEDIA**

Нині однією з найбільш гострих соціальних і психологічних проблем у світі є проблема насильства в сім'ї. Законодавчо це питання в Україні регулюється недостатньо. Задовольняючи соціальний запит, вітчизняні медіа щонайактивніше висвітлюють тему насильства в сім'ї, утім коректність їх матеріалів у науковому товаристві викликає багато питань, зумовлюючи актуальність цього дослідження.

Слід відзначити, що за останні роки тема домашнього насильства припинила бути табуованою, вона активно висвітлюється телеканалами, друкованими виданнями, різноманітними інтернет-ресурсами та лідерами думок у соціальних мережах. Це спонукало владу розробити нові законопроекти, спрямовані на посилення відповідальності за скоєння актів домашнього насильства. Саме завдяки ЗМІ пересічні громадяни усвідомлюють, що окрім фізичного і сексуального насильства є й інші його види, а саме: економічне і психологічне; що говорити про випадки насильства в сім'ї публічно не лише не соромно, а й життєво необхідно; що не слід терпіти приниження і неповагу в будь-яких

проявах. Але водночас численні медіаматеріали несуть приховану пропаганду насильства.

По-перше, у гонитві за високими рейтингами вітчизняні телеканали не гребують відверто шокуючими назвами ефірів, на кшталт: «Голова в пакеті: хто відповідь за смерть школярки?», «Не хочемо до мами, бо у неї проблеми із чоловіками», «Доньку застрелю з пістолета, бо не стала депутатом», «16-річний мамі ніде жити: чому батьки вигнали її з дому?», «Дівчина звинуватила рідного батька в звалтуванні», «Сергій+Сергій: генетичний збій?».

Безперечно, такі анонси спонукають аудиторію до перегляду, адже спрацьовує «ефект негативності», суть якого полягає в тенденції надання негативним новинам більшої уваги заради швидкого реагування на потенційні загрози в майбутньому. Але скандальне формулювання теми програм далеко не завжди є виправданим: під час ефіру герої, пояснюючи свій погляд, наводять факти, які розкривають конфлікт із різних боків, і ореол приголомшливості та жаху зникає. Щоб компенсувати цей «недолік», сценаристи ближче до розв'язки програми роблять ставку на емоції героїв, спекуюючи на емпатії глядачів.

Навіть випуски новин сконструйовані так, щоб глядач із кожною наступною новиною все більше затамовував подих від подиву та жаху. Через це у суспільстві формується стійка думка, що в країні не відбувається нічого хорошого і що насильство — це норма життя для багатьох громадян.

По-друге, такі програми, як «Хата на тата», «Міняю жінку», «Кохана, ми биваємо дітей», які позиціонуються як просвітницькі та навчальні, в жодному випуску не містять зразкової моделі сім'ї. Раз у раз аудиторії транслиують «запущені» випадки, де наявне домашнє насильство.

Безпечні, на перший погляд, талант-шоу («Топ модель по-українськи», «Голос», «Х-фактор», «Україна має талант») обирають учасників не стільки за талант, видатні танцювальні, вокальні та модельні дані, а скільки за трагічну чи сентиментальну історію, що стоїть за особистістю, яка, потрапляючи на шоу, стає скоріш його персонажем, аніж учасником, стирається межа між особистим і публічним.

Окремої уваги заслуговує реклама, оскільки короткі ролики, що часто виникають перед очима, містять небезпечні для психіки установки, які надійно осідають у підсвідомості людини.

Наприклад, реклама макаронних виробів «Чумак», де за столом сидить жінка, яка подала своєму чоловіку тарілку макаронів і в схвильованому очікуванні спостерігає за його реакцією. Тим часом чоловік куштує страву і «розсипається» у подяках. Спочатку здається, що ролик не має жодного підтексту — стандартна ситуація. Але саме в цій стандартності криється головне: стереотип про берегиню домашнього вогнища. Рекламодавець ніби натякає, що саме жінка має готувати для родини.

Таким чином суспільство отримує певні установки, моделі поведінки, яким треба наслідувати. На практиці ж жінка може не любити готувати, чи не мати на це часу через те, що теж працює, або увесь час виховує дітей. А її чоловік вимагає від неї, щоб та виконувала «жіночі обов'язки», що по суті є одним з проявів домашнього насильства, не кажучи вже про те, що шлюб — це союз двох рівноправних партнерів, і що поділ обов'язків на суто жіночі і чоловічі давно відійшов у минуле.

Чоловіки теж стають жертвами психологічного домашнього насильства через коди, закладені в рекламних роликах. Реклама авто, банків, кредитних контор, ломбардів, будівельних інструментів тиражує образ упевненого в собі бізнесмена, годувальника сім'ї, майстра на всі руки, і це стає підґрунтям для психологічного тиску і дорікань з боку дружини, на кшталт: «Справжній чоловік повинен утримувати сім'ю», «Подивись на себе, ти навіть цвяха у стіну забити не можеш».

Поширеним образом також є повна нуклеарна сім'я з однією дитиною. Ролики із цим образом складають 15–20 % від їх загальної кількості. Така реклама формує ідеалізоване уявлення про сім'ю.

Медіа є найпотужнішим інструментом впливу на свідомість та підсвідомість громадян. Вони частково формують світогляд людини, сприйняття нею себе та реальності, корегують її звички, моделі поведінки, уподобання, впливають на якість життя. Одна з найголовніших функцій засобів масової інформації — освітня. І саме завдяки медіа тема домашнього насильства в Україні перестала замовчуватися. Утім відверті маніпуляції почуттями людей та прихована пропаганда насильства в сім'ї в медіа-матеріалах існують. Це негативно впливає на інститут сім'ї загалом і потребує втручання влади на законодавчому рівні.

*В. В. Диулїна*

### **ОСВІТА ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**

*V. V. Diulina*

#### **LIFELONG EDUCATION AS A FACTOR IN HUMAN MENTAL WELL-BEING**

Проблема дослідження психічного благополуччя має міждисциплінарний характер і вивчається фізіологами, психіатрами, психологами, педагогами, соціологами, екологами та ін. Наукові пошуки спрямовані на виявлення детермінуючих умов та впливових факторів, які визначають психічне благополуччя передумовою індивідуального та суспільного здоров'я нації, а відтак і успішного соціально-економічного розвитку всієї країни.

Наслідком досліджень стало уведення в міжнародний науковий обіг таких понять, як «благополуччя», «психологічне благополуччя», «психосоціальне благополуччя», «психічне благополуччя». Щодо останнього поняття, то воно ще не має широкого застосування в Україні, хоча в англословному науковому дискурсі посідає належне місце і всебічно досліджується.

Так, вивчається вплив когнітивних здібностей на психічне благополуччя (Д. Пауел, Т. Хамборт, Н. Сталард та ін.); роль батьківських навичок психологічного благополуччя у впливі на поведінку дітей (Г. Лінсі, С. Стренд, Х. Девіс та ін.); зв'язок фізичної активності з психічним благополуччям (Н. Тамінен, Д. Рейнікайнен, К. Бородулін та ін.); зв'язок психічного благополуччя і сімейного стану (К. Апельквіст-Шмідлехнер, П. Солін та ін.); взаємовплив згуртованості сусідів та психологічного благополуччя літніх людей (Д. Еліот, С. Гейл, С. Парсонс та ін.); вплив споживання фруктів та овочів на психологічне благополуччя (А. Освальд, С. Стюарт-Браун та ін.); розгляд різних рівнів суб'єктивного благополуччя (К. Кіз та ін.) тощо.