Гурлєва Т. С.

ПАМ’ЯТКА
ДЛЯ ЧИТАЧА МЕДІАТЕКСТІВ:

ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ВІД МАНІПУЛЯЦІЙ. Практичний порадник

Сучасні ЗМІ мають властивість конструктивно впливати на суспільство у цілому і на кожного окремого громадянина. Але й можуть призводити до негативних наслідків: наштовхувати на певні деструктивні дії, розпалювати конфлікти, змінювати погляди та переконання людей. Тому слід не лише аналізувати зміст прочитаного, а й помічати прийоми маніпуляції.

Про що слід пам’ятати, читаючи будь-який текст?
Як оберегти себе від маніпулятивного впливу і не стати частиною ланцюга його розповсюдження?
Коли звернутися до психолога?

Заголовок як зачіпка

Заголовок здатен не лише привернути вашу увагу до теми будь-якого тексту. Він може відвести від правильного розуміння події чи явища. Тільки прочитавши заголовок !!!, ви вже певною мірою довіряєте чи не довіряєте тому, що прочитаєте далі. Тому вже на цьому етапі – будьте обережні! Заголовок може навіть не мати нічого спільного зі змістом тексту, але вже захопить вашу увагу і здатен затягнути у вирій брехні, сумнівів, розтривожити, збити з пантелику. Згубити ваш час і орієнтування в інформаційному просторі. Це може відбутися завдяки сильній емоції, яка викликається афективним словом чи закликом, чиєюсь експресивною фразою.

Це початковий етап, на якому слід замислитися і аналітично поставитись до тексту, який ви таки вирішили прочитати.

Експлуатація потреб, інтересів і очікувань читача

Інколи здається, що автор, який виступає зі статтею на тему, яка вас зацікавила, розуміється в ваших проблемах, і начебто поділяє ваші інтереси, погляди, очікування, тривоги, щиро співчуває вам. Це зазвичай зумовлює повагу й довіру до нього, його слів, порад і рекомендацій. Утім, автор, який стоїть за текстом, може скористатися знаннями про

ваші потреби і сподівання, а також вашою відкритістю, аби прямо маніпулювати вами, чи непомітно підвести вас до певної думки.

Тож, попри всю вашу повагу до автора за схильність до вашої проблеми — пильнуйте!

Вибоїни і терна у викладі тексту – стережись!

Філософ Сократ казав: «Заговори, щоб я тебе побачив!».

До тексту, який ви бачите, слід поставитися критично, аби не вскочити у влаштований для вас капкан. Якщо маніпулятор має на меті вас заплутати і звернути кудись «не в той бік», або спрямувати у прірву, то й таким буде його текст. Зазвичай такий текст містить вади логіки наведення причинно-наслідкових зав'язків та використанні аргументів. Нерідко присутні непослідовність у викладанні думки та намагання переключити увагу читача на іншу тему. Маніпулятор може зіграти на ваших суперечливих емоціях, зумовити розгубленість, нав'язати враження, сформувати потрібну думку, підвести до певних дій — бажаних/очікуваних для маніпулятора, але – увага! – несподіваних для вас.

Довіряйте собі!

Вибух емоцій – маніпулятор у захваті

Людиною легко зманіпулювати, коли вона перебуває в стані сильних емоцій, тому маніпулятор майстерно вибудовує саме таку платформу для свого впливу. В тексті це можуть бути прийоми перебільшення, епітети, негативно забарвлені слова, наприклад, брутальні. Моторошні деталі, або роздмухана пафосність і впевненість у можливості швидкого і легкого досягнення результату, такого бажаного для читача. Все це – інструменти, які допомагають маніпулятору нав'язати вам настрій, зумовити нестримну, а інколи і руйнівну емоцію, а головне – вимкнути логіку, спровокувати агресію чи стан бездіяльності. Маніпулятор може нав'язувати якісь найменування, порівняння, асоціації, ярлики (той «дурень», а той «злодій»). Так маніпулятор намагатиметься прищепити вам свої поняття і ставлення до подій чи окремих особистостей.

Коли читаєте будь-яку інформацію, спробуйте поставити собі такі запитання: «До якої думки мене намагаються підвести? Що вкладають у мою голову? На чий млин ллють воду? Чи відповідає прочитане моїм власним уявленням?».

Є авторитет, який думає за тебе ?

Часте або настирливе звернення до авторитету (або запевнення – «так всі роблять», чи «от у тих-то це вийшло і вони щасливі!») надає тексту солідності й правдоподібності, однак чинить інформаційний тиск — змушує прийняти думку того чи іншого фахівця або експерта, не піддаючи її сумніву чи детальному аналізу. Не давайте змоги чужій думці, хоч би якою цікавою й переконливою вона була б, витіснити вашу власну.

Ви маєте критично ставитися до інформації, яку споживаєте, — перевіряти, аналізувати й робити власні висновки, які, у свою чергу, мають бути також обдумані, зважені.

Факти і перевірена інформація – зброя читача!

Крапля камінь точить..., або придивляймось до дрібниць

Одним із підступних прийомів маніпулятора є маскування чи приховування, «вкраплення» брехливої чи лукавої інформації в тексті, який у цілому містить правдиві факти, які з успіхом читач може й перевірити, про що він сам більш-менш знає і в чому у принципі непогано розбирається. Така хитра вставочка може не привернути вашої уваги, але діятиме підсвідомо. Згодом ви й не помітете, як подія, яка тривожила і вимагала якихось власних зусиль, виявиться незначущою, а людина, якій ви досі не довіряли, сприйматиметься як добра і порядна.

Читайте і вчіться бачити між рядками отруту і бруд, які засмічують і впливають на ваше світосприйняття, думки і поведінку!

Воля зломлена, ви дезорієнтовані – маніпулятор досягнув мети

Важливо, щоб інформація збагатила вас конкретними знаннями, давала простір для роздумів та власних інтерпретацій, а не спрощувала і знецінювала самостійне мислення, формування власної думки. У тому випадку, коли інформація, яку ви прочитали, завела вас у глухий кут, заплутала, підвищила рівень паніки, навіяла страх, злість, заклала чужі вам переконання, підштовхує до невластивих для вас дій (закликає до них), чи паралізує волю до інших, — найімовірніше, вами вдалося зманіпулювати.

Розмірковуйте, опирайтеся на власний досвід!

Тихо маніпулює – тишком вполює

Коли маніпулятор злиться, кричить, залякує, гнівно критикує і звинувачує – це помітно. Такий вплив на себе читач відсторонює,

активно боронить себе і почувається впевнено, бо здатен контролювати плин своїх думок і власні почуття. Втім дії маніпулятора можуть бути тихі, наступ на вас – непомітний, навіть – м'який, турботливий, тиск на ваші слабкі місця – безболісний. «Як правильно пише!», «Можливо, він і правий!?» – подібні міркування говорять про те, що вами зманіпулювали, присипаючи, обезболюючи вашу критичність, логіку, позицію, які ще недавно були вам абсолютно зрозумілі як плід глибоких розмірковувань. Згадаймо Т.Шевченка: «Думи мої, думи мої, лихо мені з вами! Нащо стали на папері сумними рядками?». Думки – власні, натружені – справді важкі, і взагалі людині часом буває досить скрутно, несолодко. І тут маніпулятор виступає у ролі такого собі гоїтеля-зцілителя, який допоможе, втішить, підсолодить, скаже «для душі», коли «слова, як річечка тече».

Відчуєте ефект солодкого засипання та легкої дрімоти, марево негайного вирішення всіх своїх проблем – прокиньтесь… аби не потрапити в пащу хижака!

Не поспішати… і з холодною головою

Не варто робити закупки в продуктовому супермаркеті на голодний шлунок – накупиш безліч зайвого і витратиш купу грошей. Можна обманутися, придбавши взуття вранці – ввечері, коли ви натрудите ноги за день, воно вже може бути замале. Подібно, інформаційний голод може стати причиною неконтрольованого споживання, а то й «проковтування» інформації, часто-густо непотрібної, а то й явно шкідливої, неперетравної. Маніпулятор не може силоміць змусити вас зануритися з головою у вирій інформації, аби маніпулювати вами. Але він має на увазі і тримає на прицілі ваш неспокій, жадобу до знань, щонайшвидшого вирішення ситуації, і чекає слушної нагоди, коли ви самі дозволите йому діяти і таки «з'їсте», або хоча б «скуштуєте» те, що він запропонує.

Важливою емоцією, якою вдало керує маніпулятор, є страх. Людина, котра боїться за себе, свою родину, власне становище, опинившись у скруті, шукає виходу, і часто готова прислухатися до лжепророків, недобросовісних порадників, у тому числі і «добродійчиків» у масмедійному просторі.

Тому, перед тим як читати, варто остудити свої почуття, більш менш *заспокоїтися – і на ясну голову сприймати те, що пропонується.* Подумати, чи потрібно воно вам взагалі!

Не стати самому собі дезінформатором

Деструктивний, дезорієнтуючий вплив не обов'язково той, який характеризується як маніпулятивний і містить певні технології для умисного впливу на свідомість і поведінку людей. Це не лише явне або приховане спонукання читача думати і діяти, як запланував і на що розраховує маніпулятор. До руйнівного впливу можна також віднести дію такого тексту (або циклу, серії матеріалів в газетах, журналах, на Інтернет-сайтах), який перевантажений відомостями і даними, що у своїй сукупності обтяжує читача фактажем і чиїмись думками, створює хаос, викликає нервове збудження, дезорієнтацію, несилу і небажання перевіряти прочитане в інших джерелах.

Втім, не лише перенасичений, неврівноважений текст діє деструктивно. Антигуманним, дезорієнтуючим може бути плутаний, напівправдивий, непрофесійно викладений матеріал, а також несвоєчасно подана інформація.

Накопичуючи безліч розмаїтої інформації, що викликає різні і навіть абсолютно протилежні емоції, виступає недружнім інструментом самодезорієнтації. Тому, критичне ставлення до прочитаного, фільтрування її за якістю, джерелом, викладом, нагальною потребою та інтересом – все це дозволить «моїй» інформації послужити «для мене».

Позиція читача – над текстом

На здатність просіювати інформацію та критично до неї ставитися впливає ступінь сформованості системи цінностей і смислів. Якщо ви орієнтовані на вищі смисли (такі як честь, гідність, любов, совість і т.д.), то повідомлення, які містять смислову мішанину, або в яких автор використовує неправдиву і агресивно подану інформацію – викликають у вас потужний супротив. Ви з сумнівом поставитесь то того, що ви читаєте. І, навпаки, ваша особистісна ціннісно-смислова дезорієнтованість, схильність залежати від авторитету можуть стати сприятливим підґрунтям для медіаманіпуляцій. Важливо нести особисту відповідальність за себе, свої думки і поведінку, за те, яку інформацію обираєш і «пускаєш» у своє життя.

І взагалі, щоб не дати маніпулятору жодних шансів хижо і прицільно впливати на вас , споживайте інформацію дозовано, ретельно, неспішно фільтруйте та – обов'язково – перевіряйте її.

Залишайтеся вірними собі і власним переконанням!

Визначте своє місце : Не текст володіє мною – а я читаю і оцінюю текст.

Читати все підряд – не для мене

В часи інформаційного шквалу і безладу, тиску і майстерних маніпуляцій, варто послуговуватися інформацією, яка є нагальною, цікавою, інтелектуальною і розважальною, але такою, що сприяє вашому розвитку, а не зводить нанівець всі ваші зусилля вибудувати себе, своє оточення, своє життя взагалі. Маніпуляція, що прихована, наприклад, в якійсь статті (а за нею – автор-маніпулятор зі своїми хижими намірами), може негативно вплинути на ваше життя. Нерозбірливе, некритичне споживання інформації, коли «поглинаєш все підряд» з усіх можливих джерел здатне розхитати споруду переконань та смислів, яка сумлінно зводилася роками чи навіть десятиліттями. Таке суцільне, наскрізне читання напружує нерви, виводить зі стану рівноваги, знижує пильність, критичність, гостроту сприймання того, що попадає на очі. Тому – варто дотримуватися інформаційної гігієни – споживати перевірене.

Спробуйте вибрати своє коло інформаційних джерел і своїх авторів. Читайте те, що є важливим для вас у даний момент життя, або має для вас особливу цікавість. Не спокушайтесь на яскраві назви, неоднозначні картинки, звабливі рекламні принади. Так ви збережете і своє психічне здоров'я, і думки будуть в згоді з розумом.

Не залишитися один-на-один з маніпулятором

Перевірка інформації передбачає використання декількох інформаційних джерел, таких, яким ви більш-менш довіряєте. І тут може бути прихована пастка. Огородивши себе від нестримного потоку інформації, ви, скажімо, умисно підтримуєтеся звички звертатися до якихось одного-двох з них. Але це оманлива безпека, бо маніпулятор обраного джерела, розуміючи вашу втому, перевантаження, зневіру, чатує, аби ви опинилися в обіймах його чарівливості і турботи. Він не відпускатиме вас, завдячуючи висвітленням актуальних фактів, чудових аналогій, порівнянь, демонстрацією співчутливості і довіри до вас як до читача, громадянина, людини. Втім лукаво і цілеспрямовано формуватиме «вашу-не вашу» думку.

Тому не обтяжуйте себе масивом інформації, але все ж таки майте для порівняння і перевірки даних декілька, вже відомих і нових, джерел.

Газета чи сайт – чуже не приживеться

Будь-яке видання має свою внутрішню політику, і автор, матеріали якого розміщують у газеті, журналі чи на сайті, дотримується писаних й неписаних вимог і правил, аби мати «свого» постійного користувача і

полонити усе більше коло нових читачів. Тому визначте видання чи авторів, яким ви більш-менш довіряєте, інформація яких є правдивою, відкритою, зрозумілою, логічною, виваженою, коли ви самі стаєте співавтором, співрозмовником, співучасником обговорюваних подій. Якщо звичне видання стало для вас «чуже», а певні статті окремих авторів перестали відповідати вашим запитам і викликають обурення, сумніви чи внутрішню незгоду з-за недостовірності, перекручування фактів чи способу спілкування – знайдіть в собі сили відшукати нове джерело інформації.

Прислухайтесь до змін, що відбуваються усередині вас і навколо. Коли старий, звичний інформаційний канал уже себе віджив – значить час його змінювати!

Не лише знати «звідки», «що» і «як», а усвідомлювати «навіщо»

Нам не уникнути інформаційних атак і агресивного тиску, потоків неправди і напівправди із ЗМІ та Інтернет, але кожен має власні можливості відсіювати, відфільтровувати інформацію в медіапросторі, усвідомлювати і гартувати власні потенції, свої сильні сторони, аби не піддаватися і протистояти руйнівному впливу.

Необхідно отримувати знання про те, звідки чекати небезпеку, що саме і як може впливати на читача через текст. Інструкції, рекомендації, побажання щодо медіабезпеки доступні через книги, курси і лекції-онлайн, у живому спілкуванні. Адже – знаєш, вже підготовлений! Втім вкрай *важливо вчитися берегти себе* від негативного впливу, від проникнення маніпулятивного вірусу у власну свідомість, піклуватися про цілісність своєї особистості. Важливо усвідомлювати те, навіщо треба бути уважним, пильним, критичним, звертаючись до будь-якої інформації? Тож, говорімо про *активацію власної суб'єктності*. Усвідомлюючи можливі інформаційні небезпеки, варто свідомо протистояти їм, аби не бути керованим, безініціативним, безвольним, нездатним здійснювати свій власний, свідомий вибір у житті. Це щонайменше: формувати і захищати власну думку, морально-етичні переконання, смисло-життєві орієнтири; боротися з лінню і байдужістю, аби аналізувати прочитане та перевіряти інформацію, звертаючись до інших джерел; брати на себе відповідальність за її використання і поширення серед інших людей.

Підвищувати медіаосвіченість та інтенсифікувати особистісну активність у споживанні медіаінформації і протидії текстовим маніпуляціям – на цьому акцентуватися самому і зосередити увагу тих, хто поруч!

Розірвати ланцюг маніпуляцій – моя особиста відповідальність!

Кожна людина воліє і має право отримувати правдиву, чесну, своєчасну інформацію. Кожен може обмінюватися власними враженнями від відомостей, отриманих від Інтернет, газет, журналів, з іншими людьми – рідними, друзями, колегами, знайомими і незнайомими співбесідниками – як у «живій» розмові, так і через соціальні мережі – Вайбер, Фейсбук тощо.

Треба пам'ятати : до інформуючого прислухається той, хто йому довіряє. Тому має підвищуватись особиста відповідальність людини, яка передає інформацію буква в букву чи переструктуровує її, доповнюючи прочитане і проаналізоване власними смислами, своїм особистим розумінням.

Адже, *передаючи викривлену інформацію, або спотворюючи її, ми самі стаємо дезінформаторами*. Приголомшуючи своїх візаві, створюючи у них щонайменше подвійне розуміння якогось факту чи явища, ми посилюємо успішність дій справжнього маніпулятора, створюємо для його впливу поживне середовище, м'яку, піддатливу основу для спотворення світогляду, руйнування переконань, життєвих цінностей і смислів читачів.

Тому не спішіть ділитися інформацією, яка не заслуговує на повну довіру, а тим більше, коли ви самі недостатньо довіряєте медіаджерелу. Якщо сенсаційні виступи в Інтернет або газеті штовхають вас поділитися думками і враженнями – обговоріть з іншими отриману інформацію, але не подавайте її як безперечний доказ. Наявність власної думки і пошук аргументів допоможе зруйнувати очікування маніпулятора сліпо довіряти йому і виконувати його волю.

Допомагайте тому, з ким ви спілкуєтеся, відповідально ставитися до інформації, яку він отримує і від вас, і від інших комунікантів!

Поважати себе як читача: орієнтація на діалог

Розпізнати маніпуляцію і свідомо їй протидіяти може людина, яка налаштована на діалогічне спілкування, вміє його вибудовувати і поважає себе як рівноправну з іншими особистість. Якщо під час ознайомлення з медіатекстом порушуються ваші очікування і права на отримання достовірної, несуперечливої інформації, коли ви стикаєтесь з неприйнятною для вас лексикою, ігноруванням етичних норм тощо, то це може свідчити про здійснення на вас маніпулятивного тиску з боку

автора повідомлення, який не поважає в вас читача, особистість, людину, ваші потреби, інтереси, час, який ви виділяєте на читання. В іншому випадку, нешанобливе до вас ставлення з боку автора тексту може свідчити про рівень його особистої культури і професійну некомпетентність з того чи іншого питання, що починає діяти як дезінформація, а значить негативно впливати на вас, ваш настрій, душевне самопочуття, психологічне благополуччя, набуваючи ознак маніпуляції.

Тому, вчіться діалогу і вступайте в діалогічні стосунки з людьми як в реальному житті, так і віртуальному, як у прямому спілкуванні, так і в опосередкованому, непрямому, зокрема – через текст.

Уміння вести і підтримувати діалог допоможе вам розпізнати неповагу до себе з боку медійного комунікатора, його спроби схитрувати, зманіпулювати вами через надану інформацію.

Несила опиратися маніпулятивному впливу? Можна порадитися з психологом

Психолог не може володіти абсолютно всією і повністю достовірною інформацією, яка повсякчас змінюється і поступає з різноманітних медіаджерел. Психолог може надати поради і рекомендації щодо її сприймання і обробки, попереджає про можливість і ознаки маніпуляції, підкаже, як їй протидіяти. Він пояснить, що споживання інформації, емоційне її переживання, наміри, які вона стимулює – це вже початок певної дії, яку можна або підтримувати, або вчасно попередити, включаючи також і ваші власні зусилля.

Психолог може запропонувати дослідити більш глибинні витоки потреби в тій чи іншій інформації, що може посилити або послабити прагнення до використання певних інформаційних потоків. Робота з психологом сприятиме формуванню потреби в нових знаннях і в самостійному і відповідальному пошуку інформації. Позитивним результатом взаємодії з фахівцем, поряд із зменшенням необхідності в отриманні певної «інформаційної дози», може бути посилення активності людині у реальному житті – на рівні прийняття рішень, конкретних дій і вчинків.

Психолог допоможе прояснити, чому ви переживаєте труднощі у розумінні того, яку і з яких джерел отримувати інформацію, як ставитися до неї, а також до себе – як до свідомого, активного, відповідального читача.

І знову – до себе!

Виходячи з власного життєвого і, зокрема, читацького досвіду ви можете погодитися чи не зовсім погодитися з тим, що запропоновано вище в цій Пам'ятці, для захисту себе від зайвої, непотрібної чи небезпечної інформації. Поради і рекомендації можуть добавити, розширити, урізноманітнити ваші знання, допомогти проаналізувати і доповнити індивідуальний досвід свідомого чи інтуїтивного протистояння маніпуляціям через медіатексти, знайти і обрати «свою джерельну криницю», аби здобувати вчасну і корисну інформацію.

Але, у будь-якому разі важливо сформувати власну думку і визначити власну позицію, особисте бачення принад і загроз перебування в інформаційному просторі, аби почувати себе в безпеці.

Адже ви самі маєте породжувати і змінювати власні думки, будувати і творити своє життя!

Представлена Пам'ятка є продуктом теоретичного осмислення проблеми, а також аналізу проведених психологічних досліджень і результатів консультативної допомоги.

Тетяна Гурлєва,
старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології і психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Гурлєва Т. Пам'ятка для читача медіатекстів: як убезпечити себе від маніпуляцій. Практичний порадник. 2021. 10 с. (Неопублікований)