

психотерапевтичного впливу на розвиток резильєнтності фахівця/чині допоміжних професій. До основних стратегій у нашій моделі ми відносимо вплив на ресурсну, глибинну та поведінкову складові особистості фахівця/чині. Розглянуто техніки та прийоми, які забезпечують описані вектори психотерапевтичного впливу і допомагають вирішити завдання щодо розвитку резильєнтності, а також сприяють посттравматичному зростанню.

Розроблена психотехнологія розвитку резильєнтності передбачає як індивідуальну, так і групову форми роботи.

*Ключові слова:* резильєнтність, психотехнологія, захисні фактори, інтегративність, фахівці/фахівчині допоміжних професій, ресурс, копінг-стратегії, прив'язаність.

**УДК 159.9:070**

***Т. С. Гурлева***

**«ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ЧИТАЧА МЕДІАТЕКСТІВ»  
У ТЕХНІЦІ РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ МАНІПУЛЯТИВНОГО  
ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ**

**Гурлева Т. С. «Пам'ятка для читача медіатекстів» у техніці роботи з попередження маніпулятивного впливу на особистість через призму довіри до себе.** У статті розглядається довіра до себе як суб'єктна якість, яка визначає розвиток і саморозвиток особистості, а також суттєво впливає на її ставлення до медіаінформації. Підкреслюється роль діалогічної взаємодії психолога з клієнтом у розвитку його здатності довіряти собі під час читання різних текстів. Акцентується увага на необхідності створення технології психологічної допомоги

споживачеві ЗМІ та Інтернет-видань. Представлені основні складові майбутньої технології, до якої входить зокрема робота з оволодіння читачами знаннями про можливі маніпулятивні текстові пастки, «ключі» їх розпізнавання і тактику протидії їм, що викладено у «Пам'ятці для читача медіатекстів».

*Ключові слова:* «Пам'ятка для читача медіатекстів», довіра до себе як якість суб'єкта, техніка психологічної роботи, маніпулятивний вплив через текст.

**Гурлева Т. С. «Памятка для читателя медиатекстов» в технике работы по предупреждению манипулятивного влияния на личность через призму доверия к себе.** В статье рассматривается доверие к себе как субъектное качество, которое определяет развитие и саморазвитие личности, существенно влияет на ее отношение к медиаинформации. Подчеркивается роль диалогического взаимодействия психолога с клиентом в развитии его способности доверять себе в процессе чтения разных текстов. Акцентируется внимание на необходимости создания технологии психологической помощи пользователю СМИ и Интернет-изданий. Представлены основные составные будущей технологии, в которую входит в частности работа по овладению читателями знаниями о возможных манипулятивных медиаловушках, «ключях» их распознавания и тактике противодействия им, что изложено в «Памятке для читателя медиатекстов».

*Ключові слова:* «Памятка для читателя медиатекстов», доверие к себе как качество субъекта, техника психологической работы, манипулятивное влияние через текст.

**Постановка наукової проблеми.** В період інформаційної війни, у кризовій соціально-економічній, політичній ситуації в країні важливо, щоб психологічна допомога була посилено спрямована на розширення у громадянина уявлення про свої можливості, власну роль в особистому і суспільному житті, на формування у себе здатності бути відкритим до конструктивних змін у собі і світі. Величезне значення у розвитку і саморозвитку особистості відіграє розвиток якостей суб'єкта, зокрема довіри до себе, що сприяє також критичному ставленню людини

до інформації, різних інформаційних джерел і успішному протистоянню різноманітним медіаманіпуляціям. Актуальним є створення психологічних умов, а також розробка інструментів і технік, які сприятимуть попередженню та подоланню недовіри до себе як до особистості, а також себе-читача, схильності піддаватися маніпуляціям через медіатекст.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Довіра до світу взагалі є базове утворення, найважливіша умова нормативного психічного розвитку особистості, являється результатом активної, конструктивної, благополучної взаємодії зі світом людей, речей, природи. Дослідження довіри здійснюється у площині вивчення характеристик суб'єктності (К. Абульханова-Славська, А. Брушлинський, Б. Братусь, Ф. Василюк, В. Петровський, В. Слободчиков, В. Татенко, О. Шмельов та ін).

Визначальною характеристикою особистості, стрижневою якістю суб'єкта у сучасній психологічній науці визнається довіра до себе (Дж. Боулбі, П. Бурдье, Е. Еріксон, В. Зінченко, А. Купрейченко, Н. Кравець, Т. Скрипкіна, В. Слободчиков, В. Столін, О. Ткаченко та ін.). Ця вирішальна якість суб'єкта може по-різному проявлятися у різних сферах діяльності, але впевнено характеризує ставлення людини до себе як до особистості, до інших людей і світу, обумовлює критичне відношення до власних помилок і досягнень, досвіду, своїх переживань, думок, намірів, планів на майбутнє [4; 7; 8].

Оптимальний рівень довіри до себе передбачає глибинне відчуття своєї сутності, володіння собою, здатність до самоорганізації свого життя. До основних механізмів цього процесу можна віднести спроможність цілепокладання, усвідомлення власних можливостей, здатність формувати адекватну самооцінку та вміння спиратись на неї. Довіра до себе означає прийняття себе на різних етапах життя: «співвідносячи часові етапи життя і синтезуючи їх в єдиний особистісний досвід, вона дає людині відчуття безперервності власного буття і тимчасової цілісності». Рівень довіри до себе, як і довіри загалом, є досить

динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного боку, і розвиток, особистісні зміни – з другого (Т. Скрипкіна).

Людина, яка довіряє собі, певною мірою незалежна, позитивно орієнтована на досягнення, вона ставиться до себе і до своєї суб'єктності як до цінності, уміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє, вибудовуючи конструктивну стратегію відносин зі світом (Н. Кравець). Адже довіра людини до світу і її довіра до себе утворюють єдину систему, вони завжди взаємозв'язані, бо людина одночасно звернена і у світ, і до себе (О. Фатхі).

Але в певних ситуаціях люди не довіряють собі або довіряють будь-кому, не усвідомлюючи шкоди від такої залежності. Крім того, підмічена певна «парадоксальність довіри», яка обумовлюється тенденціями «самопотрапляння в ситуацію ризику та обману», оскільки люди нерідко приймають рішення на шкоду власним інтересам [1, с. 25]. Довіра до себе інколи хибно розуміється як віра в себе, що стає неприйнятною для людини, бо вона не хоче сліпо підкорятися будь-чому і будь-кому, навіть собі, залишаючи «шпарину для саморозвитку». Крім того, довіра до себе може бути перебільшена, і тоді маємо справу з «удаваною або несправжньою довірою» [4]. Зауважимо, що проблема «парадоксальності довіри» певною мірою виходить із не розрізнення «інфантильної довіри» на противагу здатності до «дорослої, зрілої довіри». «Доросла довіра» спирається на знання себе, власних можливостей, знання і розуміння навколишньої дійсності, світу та передбачає відповідальність за свої дії та їх наслідки, своє життя загалом. У цьому контексті і виражена недовіра до себе і перебільшена довіра є наслідками особистісної незрілості людини. Вирішення цього питання лежить у площині подальшого особистісного розвитку, дорослішання, формування та вивірки власних цілей та цінностей, надбання навичок аналізу, узагальнення, критичного мислення, що може здійснюватися самостійно, або за допомогою і підтримкою психолога-фахівця.

Загалом недовіру до себе можна розуміти як комплексний показник психологічного неблагополуччя особистості, а саме: слабкість, незрілість, загальмованість чи невключеність особистісної активності. Недовіра до себе має властивість впливати на свідомість і поведінку людини, а також може виявлятися до медіатекстів, їх авторів, а також до себе як читача. Недовіра до медіа-текстів і їх авторів може бути викликана й посилювана невіглаством і брехнею, фальсифікацією фактів, відкритим або замаскованим маніпулюванням свідомістю, неузгодженістю інформації, яка подається, коли читач відчуває, що його, зневажаючи і принижуючи, використовують задля якоїсь мети.

Варто зауважити, що довіра до себе виявляє здатність людей до діалогу, який може здійснюватись через телебачення, радіо, пресу тощо, виступає запобіжником спробам маніпуляторів через ЗМІ агресивно і руйнівню вплинути на особистість [4]. У наукових джерелах акцентується увага на діалогічності буквеного тексту, яка мотивує читача до співбесіди, спонукає його до роздумів, що є можливим завдяки різним засобам і прийомам писемного діалогічного мовлення (В. Біблер, Н. Терновик, Л. Яковенко та ін.). Функція діалогічного тексту полягає не тільки в інформуванні, але і у розвитку особистості, на відміну від маніпулятивного тексту, який особистісному розвитку не сприяє (Н. Чепелева). Діалог – це діяння, вчинок, що є сутнісним втіленням суб'єктної активності особистостей, це така суб'єкт-суб'єктна взаємодія, коли одна людина активно розвивається сама і сприяє розвитку іншої людини (Г. Дьяконов, М. Папуча, В. Татенко та ін.). Можна говорити, що той, хто поважає себе і іншого, через діалог сприяє розвитку у опонента довіри до себе, до іншого, до всього того, що він намагається донести напряду чи опосередковано – через текст. Діалогічну позицію автора на початку комунікації можна вважати методом посилення здатності читача до протистояння маніпуляціям із ЗМІ. Людина, яка сама орієнтована на діалогічне спілкування, у принципі очікує такої ж форми комунікації і з собою, розраховує на повагу з боку співбесідника, визнання ним

права опонента на свої думки, власну інтерпретацію текстового повідомлення. Тому знання особливостей спілкування через текст (прийоми, способи, маніпулятивні пастки і гачки тощо) не тільки може підвищити рівень загальної обізнаності громадянина «Як бажано спілкуватись і що є недопустимим у спілкуванні через текст?», а й зміцнює його довіру до себе як особистості і як читача медіатекстів, а значить дає відповідь на питання «Як я маю реагувати на ті чи інші знаки маніпулювання без ризику втрати цілісності, безпеки власної особистості?».

Останнім часом численні вебінари і онлайн-курси (зокрема лекції Оксани Мороз і Юлії Крилової-Грек) спрямовані на підвищення інформаційної, медіаграмотності, на розуміння того, що українці мають знати про особливості сучасного інфопростору, як і з яких джерел можна очікувати інформаційні паски, які маніпулятивні технології можуть бути направлені на недосвідченого користувача ЗМІ та Інтернет. Сучасний користувач повинен мати уявлення про соціальні мережі, інформаційні «бульбашки» (які обмежують наші погляди) і «віруси», знати про «смачні печенькі – куки» (англ. cookie), про особливу мову ворожнечі, про «тролів», які наповнили медіапростір.

Це *одна сторона* справи – «Кого і що дивитися і читати? Чого і звідки очікувати?» «Як відрізнити медіа, які дотримуються журналіських стандартів від фейкових та маніпулятивних джерел інформації (джинса, сайти-сміттярки і т. ін.)?»

*Іншою стороною* підвищення медійної, інформаційно-комунікативної грамотності, на нашу думку, має стати цілеспрямована активізація внутрішніх умов, особистісної, а саме суб'єктної здатності людини споживати інформацію, оцінювати її, а також активно протистояти маніпуляціям через текстові ЗМІ та Інтернет. Важливо, щоб наші громадяни, які щодня стикаються з безліччю інформації і потерпають, усвідомлюючи це чи несвідомо, від маніпуляцій, розуміли можливі небезпеки, могли б їм безстрашно і активно протидіяти.

Так, засновниця ініціативи з інформаційної гігієни «Як не стати овочем» О. Мороз справедливо зауважує: «Все зводиться до інформації та її фільтрування. Що раніше кожен зрозуміє, що зараз наше життя напряду залежить від того, яку інформацію ми споживаємо, наскільки вона очищена від інформаційних вірусів, то меншими будуть наші втрати. І не тільки наші, а й наших дітей та онуків» [6, с.159].

Безперечно, для цього слід розширити можливості читачів отримувати знання про те, що саме і як може впливати на них через текст. Крім того, слід також враховувати право людини на задоволення особистих життєво необхідних потреб (соціальних, духовних, ментальних тощо) безпечним способом. У цьому контексті пропонуємо звернути увагу на важливість підтримки механізму самозбереження власного соціально-духовно-ментального простору від руйнівного, негативного впливу, якщо такий на особистість здійснюється. Механізм самозбереження, піклування про особистісну цілісність, упередження себе від проникнення маніпулятивного вірусу у власну свідомість, з нашого погляду, забезпечується через активацію суб'єктності особистості, за підтримкою само суб'єктної активності особистості.

Згідно з результатами дослідження (Т. Гурлева, 2015-2020 р.р.), спілкування через текстові ЗМІ і Інтернет у кризових умовах є продуктивним, розвивальним, допомагаючим за умови дотримання принципу діалогічності між автором і читачем, доведена доцільність діалогічного спілкування з усіма категоріями постраждалих від кризових подій в сучасній Україні. З'ясовано, що на сьогоднішній день спілкування з громадянами через різні ЗМІ ґрунтується здебільшого на «суб'єкт-об'єктній» основі, авторські матеріали часто-густо побудовані на базі маніпулятивних технологій впливу на свідомість сучасного медіакористувача. Втім, варто ще раз підкреслити, що *без активної позиції самого громадянина як суб'єкта у прогресі власного особистісного розвитку, у подоланні*

*негативної симптоматики в результаті кризових подій, а також у протидії тиску шкідливої інформації НЕ відбувається.*

**Мета статті** – показати значення довіри до себе у протистоянні маніпулятивним впливам масмедіа; окреслити технологію зміцнення у людини довіри до себе; представити «Пам'ятку для читача медіатекстів» у розвитку здатності довіряти собі і протидіяти медіаманіпуляціям.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Довіра взагалі розглядається як індикатор комунікативного стану усього суспільства, є маркером стосунків між різними верствами і групами населення (в сім'ї, в трудовому чи студентському колективі тощо), є індикатором ставлення людей до засобів масової інформації. Довіра вивчається у площині характеристик суб'єктності і суб'єктивності в психіці й поведінці людини. З почуттям довіри до себе пов'язане неприйняття агресивних медіаманіпуляцій, адже довіра до себе є умовою свідомого, «думаючого» ставлення людини до інформації, її споживання як суб'єктом, а не об'єктом впливу.

Недовіра пов'язана з такими почуттями і станами людини, як невпевненість у собі, підозрілість, замкненість, почуття меншовартості, несамостійність, тривожність, боязкість, розгубленість, почуття смерті, стан песимізму, відчуття занедбаності (З. Карпенко, О. Осадько, Н. Тарабріна, Н. Шайда). Втім недовіра може виступати й захисним механізмом проти ворожого втручання («коли мені загрожує небезпека») у психіку, свідомість, думки, спрямування, дії людини, проти негативного впливу на її внутрішній світ і стосунки із зовнішнім світом.

Збереження власної території, індивідуального простору, зокрема, в мас-медійному – вже можна вважати певною ознакою й запорукою цілісності психіки, запобіжником будь-яким спробам дезінформаторів або маніпуляторів здійснити безперешкодний тиск, ворожо вплинути на особистість, намагаючись порушити її психологічні межі, вживити вірус сумнівів, безнадії, зневіри, страху, а також відділити людину від своєї спільноти, роду, етносу, зруйнувати почуття єдності з



«Ми», зробити людину психологічно ізольованою від світу та інших людей. Негативні, деструктивні впливи масмедіа намагаються паралізувати особистісну, суб'єктну активність людини, зламати ті резерви і потенції особистості, які здатні захистити її від такого натиску, а значить зробити її піддатливою маніпулятивним впливам, не здатною «думати власним розумом», «прислухатися до свого серця і совісті», зберегти свої соціальні, етнічні, культурні «корені».

Тому опора на суб'єктність може забезпечити особистість від її руйнування і переформатування на догоду маніпуляторів, що є можливим у ході конструктивного, розвиваючого спілкування. А коли людина втрачає довіру до себе і здатність протистояти агресивному тиску, коли вона дезорієнтована у своїй інформованості і переживаннях, стає неспроможною розпізнати тонку, майже непомітну і невідчутну маніпуляцію, тоді їй необхідна підтримка з боку інших людей, а також психологічна допомога фахівця. Важливо говорити про довіру між взаємодіючими індивідами, що «робить зв'язок між ними суб'єктивним і глибоко діалогічним, а в процесі спілкування відбувається не лише й навіть не стільки процес передачі інформації, скільки взаємна згода людей приймати впливи один одного за умови, що вони ставляться до себе та до іншого, як до автономного суверенного суб'єкта активності і як до цінності» [7].

Адже діалогічний текст не тільки інформує, але й розвиває особистість, а маніпулятивний гальмує розвиток особистості, її суб'єктивних якостей, породжує сумніви і недовіру, схиляє до підлеглості, втрати особистісної відповідальності за власний вибір і поведінку, дезорієнтує. Діалог і маніпуляції, які здійснюються через текст, мають бути впізнаними громадянами, аби ефект від взаємодії був таким, який не руйнує, а захищає і розвиває особистість. За даними нашого дослідження, читачі загалом розрізняють тексти діалогічної і маніпулятивної спрямованості, можуть визначити ознаки цих текстів, так чи інакше реагують на них. Підкреслюється емоційна складова ставлення до інформації і сприйняття її: занадто емоційне ставлення читача до інформації може впливати на об'єктивний

аналіз текстів. Тому почуття і емоції в ході ознайомлення з текстом мають бути врівноважені перевіркою інформації, переконаннями у її правдивості і неупередженості – тільки тоді отримані відомості, дані, знання можуть бути прийнятими, аргументовано визнаними корисними і за бажання втіленими у життя.

Гнів, роздратування, неприємні почуття від спілкування з маніпулятивним текстом, сильне психоемоційне збудження, викликані таким текстом, пригнічують розвиток довіри до себе як суб'єкта, розсудливого і відповідального читача, здатного керувати власними емоціями. Яскраві позитивні переживання від прочитаного у тому числі й у цілому діалогічного тексту здатні «присипати» пильність людини, яка врешті-решт може некритично довіритися автору і його порадам чи рекомендаціям. Отже, сильні емоції, як негативні, так і позитивні, які викликають будь-які тексти, здатні суттєво впливати на сприйняття і на ставлення до них.

Слід зауважити, що справний маніпулятор умисно використовує мовленнєві і писемні засоби, які властиві діалогічному спілкуванню через текст, але при цьому передає оманливу, брехливу інформацію, перекручуючи знання людини, дезорієнтуючи її, схиляє до виконання запропонованих читачеві дій. Тому, завдання психолога – формувати і зміцнювати довіру до себе як суб'єктної якості особистості читача, його вміння не лише розпізнавати маніпулятивний вплив через текст, але й порівнювати нові знання зі вже набутими, з інформацією, яку можна отримати з інших ресурсів, і обов'язково зіставляти з власними переконаннями, цінностями і смислами. Це посилить і довіру до себе як читача – досвідченого і відповідального. А тим, хто вступає у діалогічну комунікацію з громадянином через текст, важливо дотримуватись межі, за якою діалог вже набуває явних чи прихованих ознак маніпуляції, яка діє «проти суб'єктності» особистості, робить її залежною.

Діалогічна, суб'єкт-суб'єктна взаємодія між партнерами по спілкуванню зумовлює добровільне й активне сприймання, інтерпретацію, реалізацію та розповсюдження текстової інформації людиною (М. Бахтін, Н. Громова, В. Зливков, В. Татенко, Н. Чепелева, Н. Череповська та ін.). Створення продуктивної моделі діалогічних стосунків з населенням у мас-медійному просторі сприятиме зціленню і розвитку особистості, відновленню довіри людини до себе, інших людей, світу взагалі, а також до корисної інформації і її авторів, що, у свою чергу, підвищуватиме успішність процесу психологічної допомоги через ЗМІ та Інтернет, до якої звертаються читачі. Діалог між автором і читачем можливий за умови, коли не лише той, хто написав текст, а і той, хто його читає, відчував і брав на себе відповідальність перед собою – за сприйняття інформації, щоб її «почути», за власний розвиток, моральність, суб'єктність, а також перед іншою людиною – за зворотний зв'язок: адже автор, який з повагою і розумінням вибудовує комунікацію, зі свого боку, розраховує на взаємність.

Стосовно психолога, то йому в ході спілкування з клієнтом важливо активізувати його суб'єктну активність, звертатися до свідомості, особистої відповідальності за споживання, творче осмислення, втілення у власне життя і розповсюдження отриманої інформації серед інших людей. Саме діалог як розвиваюча ситуація здатен вивести особистість на позицію зміни своєї життєдіяльності, на шлях творчого самотворення. Засобами діалогічного тексту психолог «наснажує клієнта» на оптимістичне сприйняття дійсності, формування позитивного образу Я і власного благополучного майбутнього.

Необхідним є не тільки розрізняти і доводити до відома громадян особливості, певні тонкощі діалогічного і маніпулятивного тексту. Важливо створювати внутрішні умови для зміцнення суб'єктності особистості, спроможності сучасного громадянина критично і відповідально ставитись до самої інформації, її тлумачень, особливостей звернення автора тексту до думок,

почуттів і намірів громадянина. А діалогічна взаємодія через текст виявляє і зміцнює у читача довіру як до тексту і його автора, так і до самого себе як читача.

Допомагаючі технології мають базуватися на принципі суб'єкт-суб'єктної взаємодії психолога і клієнта, з метою розвитку суб'єктних якостей особистості, її здатності протистояти деструктивному медіавпливу, формувати критичне, оцінювальне ставлення до текстів, бути суб'єктом, а не ставати легкою здобиччю на теренах часто-густо агресивного, деструктивно діючого інформаційного простору.

На основі інтерпретації емпіричних даних нами розроблено проєкт технології психологічної допомоги читачеві у зміцненні довіри до себе в ставленні до текстової інформації, з метою попередження і протидії маніпуляціям. Проєкт включає декілька блоків: 1. надання інформації читачам про особливості маніпулятивного тексту, можливих «ключів» розпізнавання маніпулятивних пасток; 2. пропрацювання з громадянами питання про довіру і недовіру до себе, про необхідність відрізнити маніпулятивний текст від діалогічного; 3. аналіз власного досвіду читачів щодо випадків довіри-недовіри до себе і ставлення до текстів у ЗМІ; 4. вправлення респондентів у розпізнаванні текстів різних видів (маніпулятивних, діалогічних, інформаційних).

Сучасний читач має розуміти, що йому не уникнути інформаційних атак і агресивного тиску, потоків неправди і брехні в ЗМІ та Інтернет, але він має власні можливості відсіювати, відфільтровувати інформацію в медіапросторі, усвідомлювати і гартувати власні потенції, сильні сторони, суб'єктну міць, аби не піддатися руйнівному впливу [2]. Такий вплив не обов'язково той, який характеризується як маніпулятивний і містить певні технології для умисного схиблення свідомості і поведінки людини. Це не лише явні або приховані залякування, погрози, нагнітання почуттів тощо.

До руйнівного впливу можна віднести дію такого тексту, який переобтяжений відомостями і даними, що у своїй сукупності обтяжує читача

інформацією, створює хаос, викликає нервові збудження, дезорієнтацію, а також небажання перевіряти прочитане в інших джерелах. Якщо явний маніпулятивний текст дезорієнтує, схиляє до того, що важливе для маніпулятора, то обтяжений, плутаний, напівправдивий матеріал, умисно або неумисно несвоєчасно подана інформація також діють деструктивно. Ми виділяємо ще пролонгований, «розкroєний» маніпулятивний текстовий матеріал (продуманий і цільний), який у своїй моделі (в готовому «крою») залишає місце для різноманітних текстових (інформаційних, смислових, емоційних та ін.) пасток, аби продумано і майстерно зманіпулювати читачем упродовж певного часу [3, с.4]. Окремі «шматки» такого тексту можуть вибудовуватися за логікою інформаційного чи навіть діалогічного, тому загалом «розкroєний текст» не сприйматися читачем як маніпулятивний.

Серед шляхів протидії негативному впливу засобів масової інформації бачиться «становлення читача як суб'єкта», який має поважати себе як особистість і відповідати за свої наміри і вчинки, реалізацію своїх потреб. Серед здібностей, які дозволяють індивіду підтримувати почуття стабільності і цілісності, ми виділяємо довіру до себе. Для визначення рівня довіри до себе ми використали рефлексивний опитувальник Т. Скрипкіної «Довіра до себе» [8]. Як співвідноситься рівень довіри до себе з рівнем довіри до медіатекстів, а також довіри до себе-читача додатково пропонувалось респондентам визначити рівень довіри до себе в процесі ознайомлення з текстами з друкованих ЗМІ та Інтернет, і відповісти на низку питань інтерв'ю [4]. Отримані дані дослідження показали, що неприйняття маніпуляцій пов'язане з почуттям довіри до себе, яка є умовою свідомого ставлення людини до інформації зі ЗМІ, її споживання як суб'єктом, а не об'єктом впливу. Та інколи людині важко розпізнавати тонку, майже непомітну і невідчутну маніпуляцію. За даними опитувальника Т. Скрипкіної, серед опитаних нами читачів – 39 % мають високий, 56 % – середній і 5 % – низький рівень довіри до себе. Висока довіра до себе, а також до себе як читача-споживача ЗМІ мають позитивну кореляцію з довірою до діалогічних текстів.

Виходячи з того, що більшість опитаних нами читачів СМІ і Інтернет виявили середній і низький рівень довіри до себе, є необхідність зміцнити і підвищити рівень цієї якості, аби активний читач сучасних медіа міг більш свідомо, критично, відповідально ставитись до отриманої інформації, а отже і зберегти і посилити власну суб'єктність, забезпечити собі інформаційну, а отже психологічну безпеку.

Довіра до тексту (і його автора) виявляється в оцінці повідомлення як цікавого, важливого і такого, до якого можна прислухатися і використати на користь власної життєвої ситуації. Сам інтерес до повідомлення вже є актом довіри (аванс довіри), який підсилюється чи нівелюється тими особливостями мовленнєвої діяльності, які враховуються при складанні тексту (діалогічні, маніпулятивні та ін.).

Про відсутність довіри до себе можна говорити тоді, коли читач, орієнтуючись на поради і пропозиції, «виключає власну суб'єктність», авторство свого життя і своєї життєвої ситуації, коли рветься чи не підтримується зв'язок між різними «Я» у часі. Особистість, яка довіряє собі, позитивно ставиться до текстів діалогічного спрямування, навпроти, до повідомлень у текстових ЗМІ, які мають маніпулятивні характеристики, ставиться критично і негативно. Довіра до себе – це якість суб'єкта, який сам відкидає маніпулювання іншими суб'єктами взаємодії, з одного боку, і протистоїть маніпулятивним впливам – з іншого. Довіра до себе, своїх переконань і цінностей, набутого досвіду, який оцінюється як такий, що збагачує життя і розвиває власну особистість і стосунки з оточуючими («Я міг це зробити і зможу наперед!»), охоплює прийняття людиною себе в минулому, сьогодні, а також у майбутньому. «Я собі довіряю!» – те, що об'єднує «Я» у часі. Це бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати власне «Я», способи представленості себе у світі, у тому числі віртуальному.

Діалогічність між психологом і громадянином, крок один одному назустріч, «двобічна довіра», що лежить в основі такої комунікації, сприяє гармонізації стосунків між суб'єктами непрямого спілкування. Причому особливо слід говорити про «зрілу довіру» психолога чи будь-якого іншого комунікатора. Така думка справедлива тому, що «більш «зріла» форма довіри характеризується «готовністю проявляти добру волю по відношенню до партнера, і лише потім йде очікування справедливих і чесних стосунків» (А. Купрейченко, Психология доверия и недоверия, 2008).

Довіра, яку автор повідомлення викликає до себе через текст, сприяє довірчому ставленню реципієнта і до інформації, яка може допомогти йому у вирішенні наболілої проблеми чи подоланні психологічної травми. Довіряючи собі (як людині, особистості, суб'єкту), людина може активно і критично виділяти корисну і відсіювати шкідливу інформацію із ЗМІ, стверджуючи і зміцнюючи тим самим довіру до власних зусиль щодо дій і вчинків, подальших планів і їх здійснення.

Довіра до психолога і самодовіра підсилюється, коли фахівець підтримує людину у її прагненні особистісного росту, її впевненість у майбутньому, реальних діях і намірах сьогодні, враховуючи досягнуті успіхи у минулому.

Представляємо *«Пам'ятку для читача медіатекстів»* у техніці роботи з попередження маніпулятивного впливу на особистість через призму довіри до себе. Цей інструмент підлягатиме доповненню і уточненню.

### **ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ЧИТАЧА МЕДІАТЕКСТІВ: ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ВІД МАНІПУЛЯЦІЙ**

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?*

### **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 закликком, 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!*

### **Ями 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 у логіці наведення причинно-наслідкових зв'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, сформувані 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 придивляймося 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 помітите, 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 невласливих для вас дій (закликає до них), чи паралізує волю до інших, — найімовірніше, вами вдалося зманіпулювати.

*Розмірковуюйте, 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 відчувається впевнено, бо здатен контролювати плин своїх думок і власні почуття. Втім дії маніпулятора можуть бути тихі, наступ на вас – не помітний, 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 скрутці, шукає виходу, і часто готова прислухатися до лжепророків, недобросовісних радників, 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!

### **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 смислово мішанину, або в яких автор використовує неправдиву і агресивно подану інформацію – викликають у вас сильний супротив. Ви з сумнівом поставитеся до того, що ви читаєте. І, навпаки, ваша особистісна ціннісно-смилова 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 як «пускаєш» її 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, не критичне 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 встоюєте перед тиском маніпулятора? До психолога!**

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 глибокі 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 людини 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 додати, 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 сформулювати 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 власні думки, будувати і творити своє життя!*

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з цього напрямку.** Довіра до себе як ознака суб'єктності особистості може підтримуватись і зміцнюватись завдяки конструктивному медіа-середовищу. «Двобічна довіра» між автором і читачами дозволяє їм отримувати актуальну інформацію і включати такий конструктивний захисний механізм як недовіра у разі маніпулювання свідомістю читачів з боку друкованих та електронних ЗМІ.

Акцентується увага на необхідності встановлення діалогічної взаємодії психолога-автора і клієнта-читача. Зміцнення в особистості довіри до себе є одним із основних завдань психолога. Через діалог психолог може спілкуватися з

громадянами таким чином, аби долати схильність деяких з них покладатися на волю «сильного і авторитетного», натомість кріпити власну суб'єктну здатність активно творити своє життя, самостійно і відповідально впливати на його якісні зміни, довіряти собі. Діалогічна взаємодія між психологом і клієнтами у процесі надання психологічної допомоги сприяє їх опору інформаційній агресії, маніпулятивним технологіям, помагає критичному ставленню до повідомлень, думок і закликів, які лунають у просторі ЗМІ. До майбутньої технології психологічної допомоги споживачеві із зміцнення довіри до себе і здатності протидіяти текстовим маніпуляціям входить робота з оволодіння людиною знаннями про можливі маніпулятивні текстові пастки, «ключі» їх розпізнавання і тактику протидії їм, що викладено у «Пам'ятці для читача медіатекстів». *Перспективним* вбачається дослідження і впровадження в роботу психолога поєднання прийомів інформаційно-просвітницької і навчально-розвивальної діяльності з розвитку здатності читача протистояти маніпулятивним впливам через текстові ЗМІ, а також втілення таких технік в освітній процес у школах і вузах країни.

### **Список використаних джерел**

1. Акерлоф Дж. Шиллер Р. Охота на простака. Экономика манипуляций и обмана. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 320 с.
2. Гурлева Т. С. Опора на міцності особистості в умовах руйнівного медіа-простору. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 1 березня 2019 р.). Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2019. С. 147-149.
3. Гурлева Т. С. «Розкритий маніпулятивний текст» в умовах інформаційної війни. *Соціально-психологічні проблеми суспільства*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 10 квітня 2020 р.). Київ: Таврійський національний



- університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 148-151. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721316/>
4. Гурлева Т. С. Технологія психологічної допомоги громадянам у подоланні проявів ПТСР через текст у друкованих ЗМІ та Інтернет-ресурсах. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу* : монографія. Київ, 2020. С. 159-177. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020\\_labpsychother.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf) (дата звернення: 24.12.2020).
  5. Кравець Н. М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 201-208.
  6. Мороз Оксана. Боротьба за правду: як мій дядько переміг брехню. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 160 с.
  7. Назарук О. Довіра як передумова формування позитивного соціального досвіду особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. 12. С. 216–224.
  8. Скрипкина Т. П. Психология доверия: уч. пособ. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 264 с.

### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Akerlof Dzh. Shiller R. Ohota na prostaka. Jekonomika manipuljacij i obmana. Moskva: Mann, Ivanov i Ferber, 2017. 320 s.
2. Hurlieva T. S. Opora na mitsnosti osobystosti v umovakh ruinivnogo media-prostoru. *Psykhologo-pedahohichni problemy sotsializatsii osobystosti v suchasnykh umovakh: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kyiv, 1 bereznia 2019 r.)*. Kyiv: Tavriiskyi natsionalnyi universytet imeni V. I. Verdadskoho, 2019. S. 147-149.
3. Hurlieva T. S. «Rozkroieniі manipulyatyvniі tekst» v umovakh informatsiinoi viiny. *Sotsialno-psykhologichni problemy suspilstva: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.*

- (m. Kyiv, 10 kvitnia 2020 r.). Kyiv : Tavriiskyi natsionalnyi universytet imeni V.I. Vernadskoho, 2020. S. 148-151. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721316/>
4. Hurlieva T. S. Tekhnolohiia psykholohichnoi dopomohy hromadianam u podolanni proiaviv PTSR cherez tekst u drukovanykh ZMI ta Internet-resursakh. *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu: monohrafiia*. Kyiv, 2020. S. 159-177. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020\\_labpsychother.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf) (data zvernennia: 24.12.2020).
  5. Kravets' N. M. Dovira do sebe – sub'yektyvnyy fenomen osobystosti. Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi. 2011. Vyp. 26. S. 201-208.
  6. Moroz Oksana. Borotba za pravdu: yak mii diadko peremih brekhniu. Kyiv : Yakaboo Publishing, 2020. 160 s.
  7. Nazaruk O. Dovira yak peredumova formuvannya pozytyvnoho sotsial'noho dosvidu osobystosti. Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi. 2010. T. 12. S. 216–224.
  8. Skripkina T. P. Psihologija doverija : uch. posob. Moskva: Izdatel'skij centr «Akademija», 2000. 264 s.

**Hurlieva T. S. "Notice for the readers of mediatexts" in the technique of preventing manipulative impact on a personal from the perspective of self-trust.** Self-trust is considered in the article as a subject quality which defines development and personal development of a person and also considerably influences their attitude to the media information. It is highlighted that dialogue-based interaction between a psychiatrist and a client plays a part in a person's ability to trust themselves while reading various texts. The article focuses attention on the necessity of creating a technique of psychological help to media and internet publications consumers. The main components of the future technique are presented, which involve the work on mastering

knowledge on possible manipulative text traps, "keys" to distinguishing and strategies to deal with them, which is dwelled upon in "Notice for the readers of mediatexts".

**Keywords:** "Notice for the readers of mediatexts", self-trust as a subject quality, the technique of psychological help, manipulative influence through text.

### **Відомості про автора**

Гурлева Тетяна Степанівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

e-mail: t.s.gurleva@gmail.com

Hurlieva Tetiana Stepanivna, Candidate of Psychological Sciences, Senior Research Fellow at the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

### **РЕФЕРАТ**

*Гурлева Т. С.*

**«Пам'ятка для читача медіатекстів» у техніці роботи з попередження маніпулятивного впливу на особистість через призму довіри до себе**

У статті розглядається довіра до себе як суб'єктна якість, яка визначає розвиток і саморозвиток особистості, а також суттєво впливає на її ставлення до медіаінформації. Про відсутність довіри до себе можна говорити тоді, коли читач, орієнтуючись на поради і пропозиції в ЗМІ, «виключає власну суб'єктність», авторство свого життя і своєї життєвої ситуації. За результатами дослідження, серед опитаних нами читачів – 39 % мають високий, 56 % – середній і 5 % – низький рівень довіри до себе (за Т. Скрипкіною). Висока довіра до себе, а також до себе як читача-споживача ЗМІ мають позитивну кореляцію з довірою до діалогічних текстів. Неприйняття маніпуляцій пов'язане з почуттям довіри до

себе, яка є умовою свідомого ставлення людини до інформації зі ЗМІ, її споживання як суб'єктом, а не об'єктом впливу.

Підкреслюється роль діалогічної взаємодії психолога з клієнтом у розвитку його здатності довіряти собі під час читання різних текстів. Акцентується увага на необхідності створення технології психологічної допомоги споживачеві ЗМІ та Інтернет-видань. Представлені основні складові майбутньої технології, до якої входить зокрема робота з оволодіння читачами знаннями про можливі маніпулятивні текстові пастки, важливість їх розпізнавати і тактику протидії їм, що викладено у «Пам'ятці для читача медіатекстів». *Перспективним* вбачається дослідження і впровадження в роботу психолога поєднання прийомів інформаційно-просвітницької і навчально-розвивальної діяльності з розвитку здатності читача протистояти маніпулятивним впливам через текстові ЗМІ, а також втілення таких технік в освітній процес у школах і вузах країни.

*Ключові слова:* «Пам'ятка для читача медіатекстів», довіра до себе як якість суб'єкта, техніка психологічної роботи, маніпулятивний вплив через текст.

УДК 159.98 : 615.851] : 355.1-058.833-055.2

*Журавльова Н. Ю.*

## **ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ У ДРУЖИН ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ДІАГНОСТИКА ТА СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ**

**Журавльова Н. Ю. Вторинна травматизація у дружин ветеранів війни:  
діагностика та стратегія подолання.** Статтю присвячено експериментальному