

Гурлева Тетяна

Я — СВІДОМИЙ ЧИТАЧ: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. Порадник для читача

Навчальний посібник



Київ - 2023

Гурлева Тетяна

*«Світлої пам'яті
Сергія Івановича Яковенка - талановитого вченого і
прекрасної людини. З глибокою вдячністю
за професійну і дружню допомогу
у підготовці цієї книжки»*

**Я – СВІДОМИЙ ЧИТАЧ:
ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ВІД
МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ
ЧЕРЕЗ МЕДІАТЕКСТ**

Порадник для читача

Навчальний посібник

Київ - 2023

УДК 159.9

Г 95

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 12 від 30 серпня 2022 року)*

Рецензенти:

Яковенко С.І. – доктор психологічних наук, професор, перший проректор Київського інституту сучасної психології та психотерапії.

Дзюбко Л.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання ім. І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Г 95 Гурлева Тетяна. **Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст.** Порадник для читача. Київ: Вид-во «Каравела», 2023. 88 с.

ISBN 978-966-801-928-9

Даний поради́ник покликаний допомогти українцям, які є читачами текстових публікацій у сучасних друкованих та електронних медіа. Дехто з користувачів сучасних ЗМІ може постати перед загрозою втратити критичність, стати керованою, безініціативною людиною, залежною від думки авторитету, легко «заковтувати наживку» стосовно, скажімо, швидких позитивних змін у суспільстві, країні, власному житті. Ці поради розраховані на кожного, хто має намір самостійно опиратися можливим маніпуляціям у текстах будь-яких інформаційних джерел. Мета книги – допомогти українцю виявити і зміцнити власну силу, особистісну міць, розум і обережність у споживанні будь-якою текстового продукту.

Ця книжка може бути у нагоді психологам, вчителям, батькам, які надають допомогу дітям і молоді, тим громадянам, які потребують психологічної допомоги з питань: як визначити можливі маніпуляції через текстові матеріали, як реагувати на них, яким чином протистояти явним чи неявним загрозам, оберігаючи себе, власні погляди і переконання від руйнівного впливу медіатекстів.

УДК 159.9

© Т.С. Гурлева, 2023

ISBN 978-966-801-928-9

© Видавництво «Каравела», 2023

ВІДГУК

Ви тримаєте в руках книжку «Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. Порадник для читача». Порадник спрямований на забезпечення безпеки кожного громадянина в сучасному інформаційному медіапросторі. В умовах гібридної війни, інформаційної агресії людина має вміти захищатися від негативного впливу медіатекстів, того автора-маніпулятора, який стоїть за статтею чи повідомленням і враховує момент зманіпулювати свідомістю і поведінкою українця. Практичні поради розраховані на те, щоб озброїти Вас знаннями, які можуть убезпечити і себе, і тих, хто поруч від маніпулятивного впливу інфопростору.

Текст порадики написаний доступною, зрозумілою, цікавою мовою, з використанням порівнянь, епітетів, влучних висловів. Книжка розрахована не лише на спеціалістів, психологів, педагогів, вона писалася також для батьків, які можуть допомогти своїм дітям, для усіх небайдужих, хто цікавиться питаннями інфобезпеки. Викладене налаштовує на роздуми, мотивує до свідомого ставлення читача до текстів, які він отримує із друкованих ЗМІ та Інтернет.

Розділи мають форму запитання, підрозділи – низки відповідей, що організує сприйняття тексту у цілому і окремих його частин, створює ситуацію діалогу з читачем. Вони представляють собою чіткі роз'яснення, аргументації, деякі з них включають приклади намагання маніпулятора через текст вплинути на читача, на його думки і настрої.

Хочу звернути увагу на те, що авторка порадника не ставила на меті окреслити усі можливі маніпуляції, які здійснюються через текст, чи виділити джерела інформації, яким варто чи не варто довіряти. В книжці акцентується увага на готовності, бажанні, мотивації сучасного читача протистояти маніпуляціям, аби не стати жертвою медіаагресора. Тетяна Гурлева закликає читача до саморозвитку власної суб'єктності, здатності ставати і бути свідомим, критичним, відповідальним, мислячим читачем.

Книжка «Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. Порадник для читача» може стати корисною для українця, який готовий розширяти свої знання з інфобезпеки, підвищувати власну медіаосвіту, щоб допомогти і собі самому, і іншим свідомо та впевнено протистояти руйнівним впливам сучасних медіа.

**Доктор психологічних наук, професор,
перший проректор Київського інституту
сучасної психології та психотерапії**

Сергій Іванович Яковенко

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	8
Розділ. 1. ВИ ПІД ВПЛИВОМ ТЕКСТУ (простір чи ковпак) ЯК РОЗПІЗНАВАТИ І НЕ ПІДДАВАТИСЯ НА МАНІПУЛЯЦІЇ У ЗМІ: РЯД ДІЄВИХ ПОРАД	10
1.1. Обережно: сенсаційний заголовок – це вже приманка	14
1.2. Автор апелює до ваших потреб, інтересів чи очікувань — не поспішайте йому довіряти	15
1.3. Помітили «прогалини» у тексті чи хибну аргументацію — насторожіться.....	16
1.4. Не дайте маніпулятору зіграти на ваших емоціях — зберігайте спокій	17
1.5. Не приймайте на віру думку авторитета — перевіряйте інформацію і робіть власні висновки.....	18
1.6. Звертайте увагу на дрібниці, «вкраплення» в тексті	19
1.7. Не панікуйте, якщо розгубилися, зберігайте внутрішню рівновагу.....	20
1.8. Стережіться — маніпулятор може діяти м’яко	20
1.9. Не поспішайте й дивіться на все помірковано	22
1.10. Не станьте самі собі дезінформатором	23
Розділ. 2. ЯК БУТИ СВІДОМИМ ЧИТАЧЕМ І СФОРМУВАТИ КРИТИЧНІСТЬ МИСЛЕННЯ: декілька важливих орієнтирів	25
2.1. Займайте свідому читацьку позицію	26
2.2. Знижуйте інформаційне навантаження, не читайте все підряд	27
2.3. Не користуйтеся одними й тими самими джерелами, щоб перевіряти інформацію	28
2.4. Не прив’язуйтеся до джерел інформації і шукайте нові.....	29

2.5. Майте на увазі: дезорієнтуючий – це не лише умисно маніпулятивний текст	30
2.6. В загрозових для життя і здоров'я умовах використовуйте інформацію лише з перевірених джерел.....	31
2.7. Навчіться розпізнавати маніпуляції та усвідомте, навіщо вам це потрібно.....	32
2.8. Не залиште медіазлодію шпарину вкрати вашу суб'єктність	34
2.9. Несіть відповідальність за інформацію, яку поширюєте	35
2.10. Поважайте себе як читача: орієнтуйтеся на діалог.....	36
2.11. Поважайте думку інших, але формуйте власну позицію щодо інформаційних джерел, конкретних авторів і статей.....	37
2.12. Не дозволяйте собі опинитися в інформаційному куполі.	38
2.13. Зміцнюйте свої сильні сторони	39
Розділ 3. ВЕКТОРИ ДІЇ? САМОПОМІЧ. ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОЛОГА. ПІДТРИМКА ТИХ, ХТО ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ	42
3.1. Не залишитися сам на сам з маніпулятором.....	43
3.2. Пізнавайте себе, звертайтеся до власного досвіду, вчіться довіряти собі	44
3.3. Довіряйте собі – читачеві	45
3.4. «Хибна довіра до себе» – як самоомана.....	47
3.5. Опора в собі – найкращий захист!	48
3.6. Не встоюєте перед тиском маніпулятора? Можна звернутися до психолога	49
3.7. Надавайте допомогу тим, хто не може опиратися маніпулятивному впливу і прагне стати свідомим читачем	50
3.8. Заохочуйте дітей у дотриманні безпеки перебування в інфопросторі.....	51

3.9. Вдосконалюйте спілкування дітей вживу і через медіатекст	53
3.10. Смыслова взаємодія з підростаючою особистістю у її боротьбі проти маніпуляцій	55
3.11. Гуртуйтесь! або Всі разом – по медіаагресору!	57
3.12. Маніпулятивна дія має мати активну протидію. Свідомий читач перемаже!	58
3.13. Не читанням єдиним	60
КРОК ДО ПРАКТИКИ	64
1. Чи відчуваєте ви маніпулятивний текст, його вплив на вас? .	64
2. Чи здогадуєтесь ви про рівень своєї довіри: а) до медіаінформації взагалі, б) до діалогічних текстів, в) до маніпулятивних текстів, г) до себе як до особистості і д) до себе як читача?	70
ПІСЛЯМОВА	72
ГЛОСАРІЙ	74
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА	84

ПЕРЕДМОВА

*Вашими почуттями легко маніпулювати.
Відключіть їх перед навчанням
(Fran Bow. Великий Чарівник (The Great Wizard))*

Сучасні друковані ЗМІ та Інтернет націлені надавати інформацію, конструктивно впливати на суспільство у цілому і на кожного окремого громадянина. Інформація містить необхідні відомості про події і явища, гуртує і допомагає людям в часи катаклізмів, епідемій, воєн, у разі реагування у важких ситуаціях. Але діяльність засобів масової інформації може призводити до негативних наслідків: наштовхувати на деструктивні дії, розпалювати конфлікти, змінювати погляди та переконання людей, служити засобом дегуманізації суспільства. Це – приховане майстерне порушення думок, намірів, способів поведінки людей. Тому слід відзначати прийоми маніпуляції і свідомо протистояти деструктивному впливу на власну психіку та поведінку.

На сьогодні стоїть завдання надання психологічної допомоги українцю з формування вмінь і навичок, внутрішньої мотивації протидіяти маніпуляціям через текст в умовах інформаційної дезорієнтації і агресії. І такі орієнтири перед наукою і практикою стають не дарма. Адже намір і вміння протистояти негативним інформаційним впливам та маніпуляціям в часи медійної війни — надзвичайно важливе для збереження цілісності і психологічного здоров'я окремої особистості та безпеки держави взагалі.

Даний Порадник покликаний допомогти українцям, які є читачами текстових публікацій у сучасних друкованих ЗМІ та

Інтернет. Ці поради розраховані на кожного, хто має намір свідомо опиратися можливим маніпуляціям, на які можна натрапити у текстах, розміщених як у звичних для користувача інформаційних джерелах, так і у випадкових.

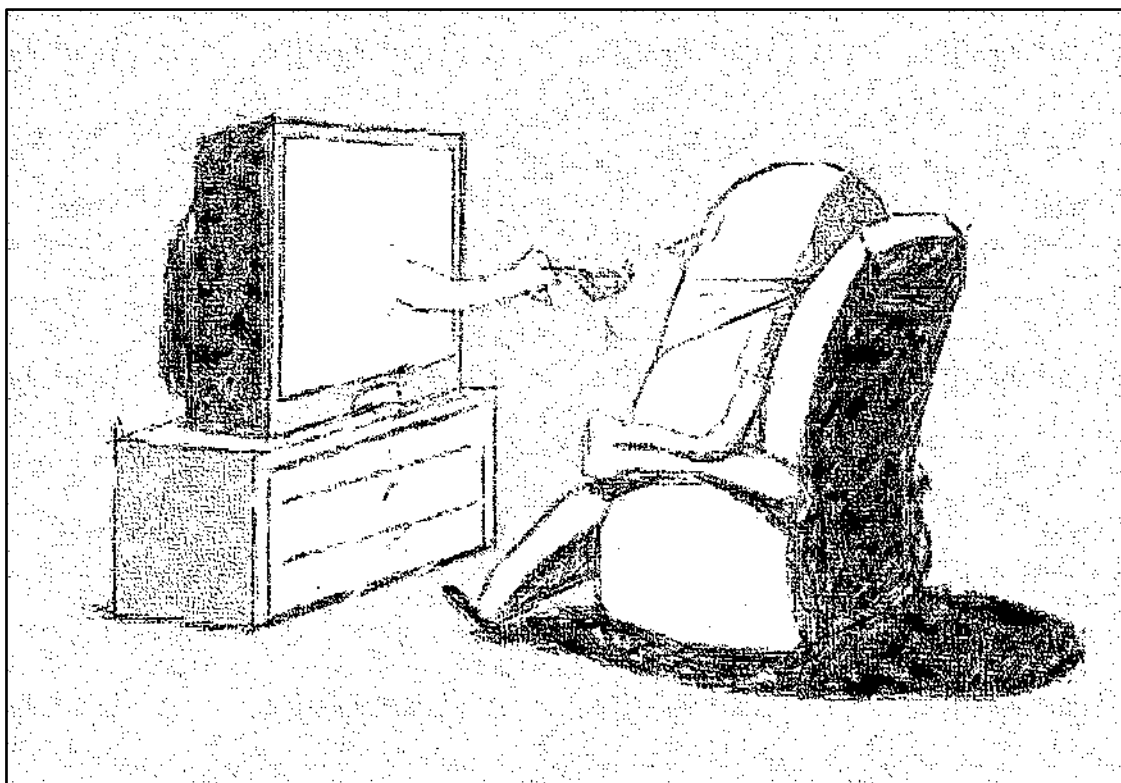
Ця книжка може бути у нагоді батькам, вчителям, психологам, які надають допомогу дітям і молоді, усім тим громадянам, які потребують психологічної допомоги з питань: як узнати, що відбуваються маніпуляції, що загрожують особистості, як реагувати на можливі чи явні маніпуляції через текстові матеріали, яким чином протистояти їм, оберігаючи себе, власні погляди і переконання від руйнівного впливу медіа.

Важливо зауважити! В період воєнної агресії загострюється характер інформаційних атак на свідомість українця: намір маніпулятора – знищити опірність окремого громадянина, різних прошарків суспільства і країни у цілому, психологічно виснажити і переорієнтувати, залякати людей і призвести до бездії або хаосу. Спричинення нелюдських умов війни розраховане на втрату чи ослаблення людяності, доброти, порядності, чесності, справедливості, правди і віри. Втім перешкодою злим ворожим намірам виступає свідоме, критичне, відповідальне ставлення кожного громадянина до потенційно шкідливої дезінформації, агресивного тиску, маніпуляцій ззовні.

Запропонований Вашій увазі Порадник допоможе орієнтуватися в текстовій інформації, внутрішньо захищатися від медіаманіпуляцій самому й навчати цього тих, хто поруч і потребує такої допомоги.



Розділ. 1. ВИ ПІД ВПЛИВОМ ТЕКСТУ (простір чи ковпак) ЯК РОЗПІЗНАВАТИ І НЕ ПІДДАВАТИСЯ НА МАНІПУЛЯЦІЇ У ЗМІ: РЯД ДІЄВИХ ПОРАД



«Першою жертвою війни стає правда»

(Джонсон Хайрам)

«Брехня – це втілення зла»

(Віктор Гюго)

*«Хочу побільше довідатись про свого робітника,
щоб було легше ним маніпулювати,
або знищити, якщо захочу. Інформація – влада!»*

(Доктор Хаус (House M.D.))

Розділ. 1. ВИ ПІД ВПЛИВОМ ТЕКСТУ (простір чи ковпак) ...

Інформація завжди приваблювала людей. Обмін інформацією став важливим і життєво необхідним у спілкуванні людини з людиною, у взаємодії з природою. І завжди інформація застосовувалась як інструмент обманювати і дезорієнтовувати чи допомагати і рятувати. І дотепер є ті, які набули надзвичайної майстерності маніпулювати, і ті, хто сам активно чинить супротив агресивним діям, а також може допомогти іншим впізнати маніпулятивні прийоми, самотійно протистояти негативному впливу через текст.

Слід зауважити, що маніпуляції здійснюють люди у всі часи, будь-коли і будь-хто. Маніпуляції як певний вплив на дитину чи дорослого часто-густо здійснюються з метою, наприклад, заспокоїти, запевнити у власних здібностях, переключити на діяльність, яка позитивно вплине на людину, створить перспективи для її розвитку і подальшого самовдосконалення.

У контексті цієї книжки ми говоримо про деструктивні, руйнівні, загрозливі для особистості і її становлення маніпулятивні впливи. Причому, ці маніпуляції відбуваються у період війни з агресором, який націлений на знищення духовності, моральних основ, засад ідентичності українця, на дезорієнтацію (як ціннісно-сміслову, так і територіальну тощо) і повне підкорення. Цей вплив жорсткий чи м'який і улесливий, але нещадний, тому варто бути вкрай уважним і зібраним у споживанні будь-якої інформації, яка поступає від окремих людей, звучить по телебаченню і радіо, проникає з інтернет-

сайтів, і зокрема – з друкованих і писаних текстів. Підкреслимо: в цій книзі маніпулювання розглядається як негуманна форма впливу, що здійснюється шляхом омани, спокушання людини до дій, які вигідні ініціаторам такого впливу.

Люди спілкуються між собою у різний спосіб, наприклад, або на рівних, або один з партнерів намагається маніпулювати іншим. Інформація може бути чисто довідкова, давати відповідь на запитання за принципом що?де?коли? Тож, текст може мати характер діалогу з читачем (діалогічний текст), маніпуляції (маніпулятивний текст), передачі певних даних чи фактів про події, явища, людей тощо (інформаційний текст). Можна говорити ще про змішані або комбіновані тексти. Наприклад, діалогічний текст може містити і конкретну інформацію (яку легко перевірити), і маніпулятивні моменти, якщо метою автора є зманіпулювати вами.

Як відрізнити маніпулятивний текст від діалогічного?

Вільям Айзек писав, що «діалог – це мистецтво думати разом». Кожне слово у цьому вислові має глибоке смислове навантаження: думати, разом, мистецьки, творчо, думати разом, думати разом мистецьки. Діалогічне спілкування, яке здійснюється безпосередньо через медіатекст, здатне допомогти читачеві правильно, критично і зацікавлено сприймати і розуміти інформацію, довіряти собі, бути

Розділ. 1. ВИ ПІД ВПЛИВОМ ТЕКСТУ (простір чи ковпак) ...

толерантним до інших думок, творчо осмислювати чужі і особисті погляди, формувати і зміцнювати власну життєву позицію, психологічно зростати.

Ознаки діалогічного тексту: ясність і логічність викладу цікавого для людини матеріалу; апелювання до знань і думки читача за допомогою запитань, закликів до роздумів; наведення фактів, які не суперечать здоровому глузду і обізнаності про них читача; висновки передбачають власне читацьке судження і формування намірів і дій. Діалогічний текст створює і залишає у людини відчуття ясного і критичного розуміння змісту, бажання розмірковувати над ним, збагачуючи свій особистий досвід, і передавати свої знання і враження від прочитаного іншим. Діалогічно налаштований автор через свій текст сприяє пробудженню й зміцненню власних сил і можливостей особистості читача, в змозі вивести його зі стану скутості, неврівноваженості, невпевненості. Діалогічно налаштовані партнери по спілкуванню проявляють один до одного довіру, повагу, вони щиро обмінюються своїми міркуваннями, діляться знаннями, намагаються досягти певного консенсусу.

Ознаки маніпулятивного тексту: автор, враховуючи потреби читача і зловживаючи цим, «тисне» на його емоції та почуття; текст нелогічний, незрозумілий, не дає можливості вибудувати власне судження, нав'язує орієнтири і конкретні способи й шляхи вирішення ситуації; засобом емоційного

«заарканення» може бути використання шокуючих прикладів, які викликають страх і сумніви, готовність швидше вийти з цього стану, а, отже, потрапити «у пастку» маніпулятора, який запропонує заздалегідь заготовлений вихід із проблеми. Маніпулятор висуває читачеві той план дій, який йому вигідний, а актуальна для людей проблема зіграє роль «наживки» для керування ними.

Тож, ближче до тексту.

1.1. Обережно: сенсаційний заголовок – це вже приманка

Заголовок може не лише привернути вашу увагу до будь-якого тексту, а й викривити розуміння певної події або явища, тобто сформувавши думку про них ще до того, як ви ознайомитеся із текстом. Коли ви прочитали заголовок, то вже певною мірою довіряєте або не довіряєте тому, про що йтиметься далі. Тож будьте пильні та обережні! Заголовок, який одразу кинувся у вічі, може не мати нічого спільного зі змістом тексту й, відповідно, зумовити сумніви чи тривогу, дезорієнтувати в інформаційному просторі. Зазвичай такі сильні емоції спричиняють заголовки із афективними словами чи закликами, експресивними або вирваними з контексту фразами. Тож уже на початковому етапі знайомства із текстом, замисліться й аналітично поставтеся до того, що ви прочитаєте далі.

Приклад маніпулятивного заголовку: «У актора є таємниця. Ви впадете, коли дізнаєтесь яка...». Зацікавило? Та за цим більш нічого, окрім недолугого розмірковування щодо того, на що автор звертає увагу потенційного читача в заголовку.

1.2. Автор апелює до ваших потреб, інтересів чи очікувань — не поспішайте йому довіряти

Іноді вам може здаватися, що автор тексту цікавиться вашими проблемами, поділяє ваші інтереси, почуття, переживання чи погляди, щиро співчуває вам. Може скластися враження, що автор переживає проблеми, розуміє очікування і побоювання певного кола громадян, цілого прошарку суспільства, до якого належите і ви особисто. Це зазвичай зумовлює повагу й довіру до автора, його думок і рекомендацій. Утім, маніпулятор може скористатися вашою довірливістю та певними знаннями про ваші (чи близькі вам) потреби, аби прямо маніпулювати вами чи непомітно підвести до певної думки, що впливатиме на ваш психічний стан. Тож якщо автор зумовлює довіру, бо наче розуміє вашу проблему і розділяє з вами переживання щодо неї, — будьте пильними.

Приклад маніпуляції: «Хто обікрав ваш продуктовий кошик? Все дуже просто...». Таким чином, маніпулятор з насолодою передчуває, що неодмінно нав'яже вам певну думку чи уявлення щодо конкретної особи чи події, на які вигідно зорієнтувати вашу увагу.

1.3. Помітили «прогалини» у тексті чи хибну аргументацію — насторожіться

Якщо автор повідомлення прагне заплутати або «підштовхнути» вас до певної думки, у його тексті не буде логіки чи доказовості. Зазвичай автор-маніпулятор між тезою та аргументами встановлює хибні причинно-наслідкові зв'язки, видає за «аргументи» міфи або непідтверджені дані. Нерідко такий автор непослідовно викладає думки та намагається переключити вашу увагу на іншу тему. Крім цього, він може зіграти на ваших суперечливих емоціях, зумовити розгубленість, нав'язати враження чи думку, підвести до певних дій — бажаних та очікуваних для нього, але — несподіваних для вас. Піддаючись емоціям, ви можете не звернути увагу на нелогічність, недовершеність думки в тексті, на відсутність посилань на першоджерело. Тож довіряйте своїм внутрішнім відчуттям і критично ставтеся до тексту, який читаєте, аби не вскочити у влаштований для вас капкан.

Довіряйте собі!

Приклад маніпуляції станом громадян: На ринках під час війни все подорожчало, ціни не відповідають доходам громадян, особливо пенсіонерів. Прийдіть на ринок чи в магазин і подивіться. В цьому винні... (називаються конкретні особи чи організації, що читач бере на віру!). Варто запасатися окремими видами продуктів, щоб не голодувати (заклик до певної дії!).

1.4. Не дайте маніпулятору зіграти на ваших емоціях — зберігайте спокій

Людиною легко маніпулювати, коли вона переживає сильні емоції. Саме тому маніпулятор намагається вплинути на ваш емоційний стан. Для цього маніпулятор може використовувати в тексті перебільшення, епітети, негативно забарвлені, наприклад брутальні, слова.

Моторошні деталі, роздмухана пафосність або зухвала впевненість у можливості швидко і легко досягнути бажаного результату — інструменти, які дають маніпулятору змогу нав'язати вам певний настрій, зумовити нестримну, а інколи і руйнівну емоцію, а головне — вимкнути логіку, спровокувати агресію чи стан бездіяльності. Маніпулятор може нав'язувати певні найменування, порівняння, асоціації чи ярлики. У такий спосіб він намагатиметься прищепити вам свої поняття і ставлення до подій чи окремих особистостей. Здійснювати таку собі заміну понять, поступово і надійно підводити вас до певного, задуманого ним, розуміння фактів і речей. Пригадайте, не так вже й рідко можна почути, що добра і порядна людина – безхребетна, а жорстокий і агресивний молодик – сміливий і сильний юнак, який має викликати повагу. Дехто поставиться до подібних тверджень критично, а для іншого такі сентенції, на жаль, без зайвих перешкод вкладатимуться в його особисту систему понять.

Тож, коли читаєте будь-який текст, спробуйте поставити собі запитання: «Які емоції виникли у мене від прочитаного? До якої думки мене намагаються підвести? Чи відповідає те, що я прочитав (-ла), моїм переконанням і власним уявленням про ту чи іншу подію тощо?».

1.5. Не приймайте на віру думку авторитета — перевіряйте інформацію і робіть власні висновки

Часте, повторюване звернення до авторитету «такий-то радить», або запевнення на кшталт «так усі роблять», «їм це вдалося і вони щасливі!» надає тексту солідності й правдоподібності, але тисне інформаційно — змушує прийняти думку того чи того фахівця, не сумніваючись у її правдивості й не аналізуючи її.

Не давайте змоги чужій думці, хоч якою цікавою й переконливою вона була б, витіснити вашу власну. Критично ставтеся до інформації, яку споживаєте, – перевіряйте, аналізуйте, розмірковуюйте й робіть власні зважені висновки.

Приклад: *Побиття дівчинки. Школа в шоці. Не пускайте дітей з дому».*

Така позиція шанованого вами автора щодо, наприклад, конкретної події, яка дотична і до життя вашої родини чи знайомих, може наштовхнути вас на слідування пораді, яка може бути цілком маніпулятивною, кинutoю у текст для того, аби

похитнути вашу довіру до певних органів влади або конкретної школи тощо.

1.6. Звертайте увагу на дрібниці, «вкраплення» в тексті

Один із поширених маніпулятивних прийомів — вкраплювати брехливу інформацію в текст, який містить правдиві факти, котрі ви легко можете перевірити або із якими обізнані загалом. Така хитра вставка може не привернути вашої уваги, але діятиме підсвідомо, адже «крапля камінь точить». Незабаром ви й не помітите, як подія, яка раніше тривожила, виявиться незначущою, а людина, якій ви досі не довіряли, здаватиметься доброю та порядною. Тож щоб не повестися на цей прийом маніпулятора, аналізуйте прочитане, перевіряйте інформацію.

Правдиві факти і перевірена інформація – це надійна зброя читача, а уважність до деталей в тексті є запорукою того, що ця зброя не повернеться проти вас.

Приклад: Люди хочуть жити добре в своїй країні. Але (вкраплюється оцінка про дії і позиції конкретної особи чи осіб, які в суспільстві викликають певні асоціації) – є тормозом позитивного розвитку. (Далі продовжено по темі повідомлення) Запорука процвітання і добробуту – це щаслива родина...

1.7. Не панікуйте, якщо розгубилися, зберігайте внутрішню рівновагу

Інформація має збагачувати вас конкретними знаннями, давати простір для роздумів та власних інтерпретацій, а не спрощувати й знецінювати самостійне мислення. Якщо інформація, яку ви прочитали, завела у глухий кут, підвищила рівень паніки, навіяла страх, злість, нав'язала чужі переконання, підштовхнула до невластивих для вас дій чи спонукає до них, або, навпаки, нівелює бажання діяти — найімовірніше, вами зманіпулювали.

Коли ви дезорієнтовані та розгубилися – маніпулятор вже зачепив вас і цим досягнув своєї згубної мети. Опануйте себе, зберігайте спокій. Нехай серце буде гарячим, а розум – холодним.

***Порада:** Щоб не допустити цього надалі — розмірковуйте, аналізуйте, перевіряйте, спирайтеся на власний досвід. Це може бути й наслідком перевтоми, перенасичення інформацією, або просто фізичним нездужанням. Переключіться на інший вид діяльності. Відпочиньте.*

1.8. Стережіться — маніпулятор може діяти м'яко

Коли на вас грубо давлять – зляться, кричать, залякують, гнівно критикують і звинувачують — це помітно. Ви відгороджуєтеся або активно обороняєтеся від такого впливу й відчуваєтеся більш менш впевнено, бо здатні контролювати свої

Розділ. 1. ВИ ПІД ВПЛИВОМ ТЕКСТУ (простір чи ковпак) ...

думки та почуття. Утім, маніпулятор може діяти тихо та непомітно, м'яко й безболісно натискувати на ваші слабкі місця. «Як правильно пише!», «Можливо, він має рацію?» — такі міркування можуть свідчати про те, що вашу пильність і критичність вдалось приспати. Адже ви дійсно можете погоджуватись з опонентом, визнавати його доводи і аргументи, але це не має обмежувати ваш власний пошук доказовості, істинності того чи іншого судження, зводити нанівець вашу рішучість і волю до наміченої дії.

Часом люди потрапляють у скрутні, проблемні ситуації і не знають, як із них вийти. У такі моменти маніпулятор виступає як цілитель, який допоможе, втішить, підсолодить, скаже «для душі». Тож якщо ви потрапили у скрутну ситуацію та отримуете пропозицію миттєво розв'язати всі ваші проблеми, і відчуєте легку розслабленість — схаменіться.

Маніпулятор тихо зманіпулює – тишком вполює. Тому коли відчуєте ефект солодкого засипання, марево негайного вирішення всіх своїх проблем – прокиньтесь... аби не потрапити на гачок маніпулятора!

Приклад: «Все буде добре, треба заспокоїтися і почекати, поки все вирішиться, хтось... (зверніть увагу – не ви!) візьме на себе відповідальність і владнає ситуацію.....»

Маніпулятор під виглядом того, хто піклується про вас, ваш час і ваше здоров'я, може підштовхувати до бездіяльності в

певних ситуаціях, аби взяти на себе роль керманіча чи передати до рук того, хто прагне маніпулювати вами.

Або наприклад: «Швидкі гроші – вирішення ваших проблем» – чи не заклик стрибнути прямо в пащу хижака?

1.9. Не поспішайте й дивіться на все помірковано

Не варто робити покупки у супермаркеті, коли ви голодні, — бо придбаєте чимало зайвого й витратите купу грошей. Теж саме стосується й інформаційного голоду — він може спричинити неконтрольоване споживання, а то й «проковтування» інформації — здебільшого непотрібної та шкідливої, яку неможливо «перетравити». Маніпулятор не може силоміць змусити вас зануритися в інформаційне поле, щоб маніпулювати вами. Однак він тримає на прицілі ваш неспокій, жадобу до знань, прагнення чимскоріш розв'язати проблемні ситуації, і чекає нагоди, коли ви самі дозволите йому діяти і таки «з'їсте» або хоча б «скуштуєте» те, що він запропонує.

Одна із емоцій, якою вдало керує маніпулятор, — страх. Коли людина, яка боїться за себе, свою родину, своє становище, шукає вихід зі скрутної ситуації, не знає, як їй діяти, вона готова прислухатися до лжепророків, недобросовісних радників, зокрема й «добродійників» у медіапросторі. Тому, перш ніж щось читати, вгамуйте емоції і заспокойтеся, а відтак із ясним розумом сприймайте те, що вам пропонують. А що найголовніше —

поміркуйте, чи потрібно воно вам взагалі. Згадайте інформацію, яку ви вже отримали, порівняйте з новою. Не очаровуйтеся яскравою картинкою чи новим ім'ям. Не поспішайте дізнатися більше ніж вам потрібно на даний час.

Порада: Знімайте запилені або рожеві окуляри.

1.10. Не станьте самі собі дезінформатором

Деструктивними можуть бути не лише технології, які умисно впливають на свідомість і поведінку: явно або приховано спонукають думати і діяти так, як вигідно маніпулятору. Руйнівною можна також вважати дію тексту, який обтяжує вас фактажем і чиймись думками, створює хаос, зумовлює нервові збудження і небажання перевіряти прочитане в інших джерелах. Дезорієнтувати може і плутаний, напівправдивий текст, який виклали непрофесійно, або матеріал, який несвоєчасно опублікували.

Коли ви споживаєте безліч інформації, що зумовлює різні, абсолютно протилежні емоції, ви самі дезорієнтуєте себе. Щоб цього не сталося, критично ставтеся до інформації, яку збираєтеся читати: фільтруйте її за якістю, джерелом, викладом, актуальністю та інтересами, дозовано споживайте інформацію. Так «ваша», нагальна і потрібна інформація слугуватиме вам.

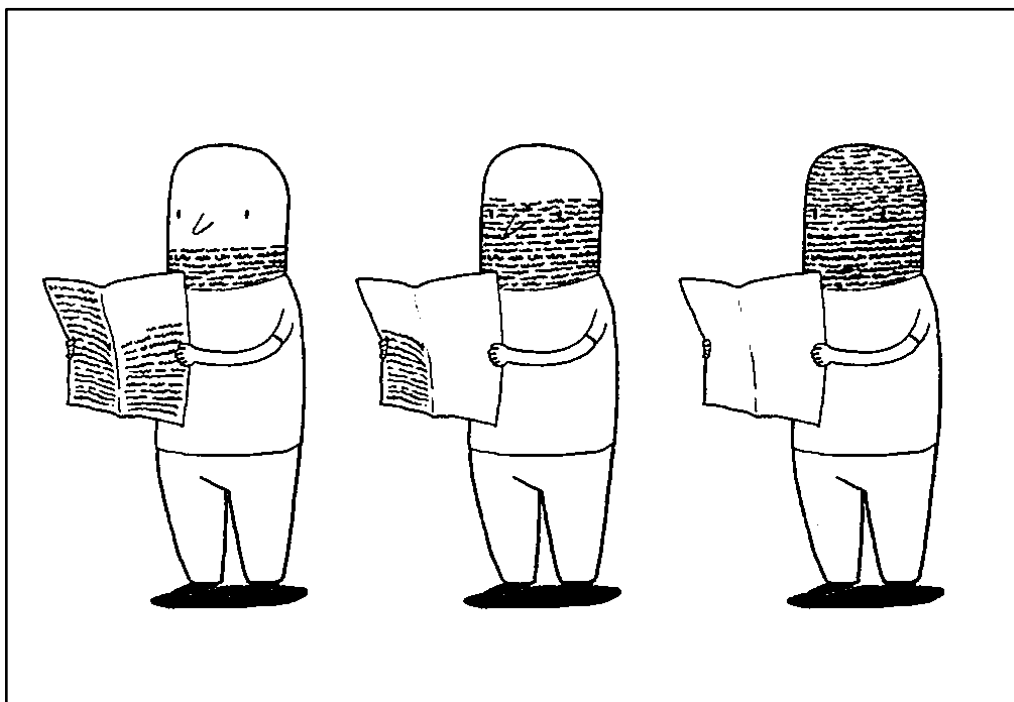
Союзником маніпулятора може стати ваша лінь перевірити дані і викрити дезінформацію в медіатексті. Лінощі можуть виправдовуватись на кшталт таким чином: «я не в змозі

переварити безліч інформації», «у мене немає часу», «важко мати справу з декількома джерелами». Така позиція посилює дезінформатора в мені самому, чим, звичайно, допомагає медіаманіпулятору.

Порада: Споживайте інформацію через призму власних потреб, інтересів, переконань, особистого унікального досвіду. Поважайте себе – перевіряйте важливі факти, щоб не стати самому собі дезінформатором.



Розділ. 2. ЯК БУТИ СВІДОМИМ ЧИТАЧЕМ І СФОРМУВАТИ КРИТИЧНІСТЬ МИСЛЕННЯ: декілька важливих орієнтирів



«Суб'єкт – це свідомо діюча особистість»

(С. Рубінштейн)

«Причина того, що важко керувати народом, полягає в тому, що народ просвіщається і в ньому багато розумних.»

(Лао-Цзи)

«Обман і сила – ось знаряддя злих»

(Данте А.)

Критично мислити – означає творчо аналізувати інформацію; бачити проблеми і ставити запитання; висувати

гіпотези і оцінювати надані і можливі альтернативи; приймати обґрунтовані рішення, робити свідомий, відповідальний вибір.

Ми живемо в світі інформаційного перенасичення: ми звикли споживати настільки багато інформації, що навіть не встигаємо її осмислити чи просто перевірити її правдивість. І цим користуються маніпулятори. Як захиститися від маніпулятивних впливів? Насамперед — навчитися свідомо підходити до самого процесу медіаспоживання та розвивати критичність мислення. Виховувати себе як думаючого читача! Для цього можна скористатися порадами, поданими нижче.

2.1. Займайте свідому читацьку позицію

На здатність аналізувати інформацію та критично ставитися до неї впливає те, наскільки у вас сформована система цінностей і смислів. Якщо ви орієнтуєтеся на високі смисли і цінності — правда, честь, гідність, любов, совість, відповідальність, повага до особистості іншої людини тощо — то поставитеся із недовірою до текстів, у яких автор плутано або агресивно подає інформацію й, відповідно, не піддастесь на його маніпуляції. І навпаки: якщо ви не визначилися із цінностями і життєвими смислами, на які варто спиратися, та схильні залежати від авторитету, від позиції натовпу — ви можете потрапити під вплив маніпулятора.

Ви маєте нести відповідальність за себе, свої думки та поведінку, а також за те, яку інформацію обираєте й «впускаєте»

у своє життя. Щоб не дати маніпулятору жодних шансів вплинути на вас, споживайте інформацію дозовано, ретельно фільтруйте й обов'язково перевіряйте її. Залишайтеся вірними собі та власним переконанням.

Порада: Дотримуйтеся принципу: «Не текст володіє мною, а я читаю й оцінюю текст».

2.2. Знижуйте інформаційне навантаження, не читайте все підряд

Ми живемо у потужному інформаційному потоці. Щоб не потонути в ньому, ви маєте послуговуватися лише нагальною, цікавою інформацією, яка спонукає до роздумів та розширює кругозір, а не зводить нанівець всі ваші зусилля сформувати себе як особистість, своє оточення та життя загалом.

Якщо ви споживатимете усю підряд інформацію з усіх можливих джерел, це може похитнути систему ваших переконань та смислів, особливо коли вона ще недостатньо стійка. Причому нерозбірливе читання напружує нерви, виводить із рівноваги, знижує пильність, критичність, гостроту сприймання того, що ви читаєте. Щоб цього не сталося, слід дотримуватися інформаційної гігієни.

Спробуйте сформувати своє коло джерел інформації та авторів. Читайте те, що наразі важливе для вас або особливо цікавить. Не ведіться на провокаційні заголовки, неоднозначні зображення чи спокусливі рекламні пропозиції. Так ви і

збережете своє психічне здоров'я, і уникнете інформаційного перевантаження.

Розвивайте і зміцнюйте свою систему цінностей і смислів, удосконалюючи змінюйте їх, і змінюйтеся самі. Це допоможе відфільтрувати інформацію, до якої ви долучаєтесь. Через призму власних цінностей и життєвих смислів – до пошуку і споживання медіаінформації.

2.3. Не користуйтеся одними й тими самими джерелами, щоб перевіряти інформацію

Щоб перевірити той або інший факт, потрібно використовувати кілька джерел інформації. Якщо ви постійно користуєтесь одним чи двома джерелами інформації, бо вони завжди подавали правдиву інформацію і до сих пір жодного разу вас не підводили — будьте обережні. Маніпулятор одного із цих джерел може скористатися вашою довірливістю і впереміж із актуальними фактами та свіжою аналітикою просуватиме свої ідеї, нав'язуватиме своє бачення певних подій або явищ. В даному разі доцільно пригадати вираз «Довіряй, але перевіряй!».

А довіряєте ви автору чи не дуже, або зовсім не довіряєте – залежить від нього самого, його відповідальності за свій матеріал і способу його подачі, від власної зацікавленості в довірливому ставленні читачів до нього самого і до його текстів, в добросовісній підтримці свого іміджу.

Тому, щоб порівнювати й перевіряти дані, використовуйте декілька вже відомих і декілька нових джерел інформації. Шукайте і орієнтуйтеся на першоджерело інформації. Довіряйте авторам та інфоджерелам, які піклуються про правдивість, достовірність, своєчасність інформації і довели це своєю діяльністю протягом довгого часу.

2.4. Не прив'язуйтеся до джерел інформації і шукайте нові

Будь-яке видання має свою внутрішню політику. Автор, чиї матеріали розміщують у газеті, журналі чи на сайті, також дотримується писаних і неписаних вимог та правил, щоб мати постійну читацьку аудиторію і розширювати її. Тож оберіть для себе видання чи авторів, яким довіряєте, і які усебічно та достовірно подають інформацію. Однак не прив'язуйтеся до них назавжди.

Якщо звичне видання стало для вас «чужим», а статті улюбленого автора перестали відповідати вашим запитам і зумовлюють обурення чи незгоду через недостовірності, перекручування фактів чи манеру викладу — відшукайте нове джерело інформації. Прислухайтесь до змін, що відбуваються усередині вас і навколо.

Порада: Коли звичний інформаційний канал віджив своє — його потрібно змінювати.

2.5. Майте на увазі: дезорієнтуючий – це не лише умисно маніпулятивний текст

Негативно, деструктивно може впливати не лише той текст, який характеризується як маніпулятивний і містить певні технології для умисного схиблення свідомості і поведінки людини. Це не лише явні або приховані залякування, погрози, нагнітання емоцій і почуттів тощо. До руйнівного впливу можна віднести дію тексту, який перевантажений відомостями і даними, що у своїй сукупності обтяжує читача інформацією, створює хаос, викликає нервові збудження, дезорієнтацію, а також, що важливо, небажання перевіряти прочитане в інших джерелах. Якщо явний маніпулятивний текст дезорієнтує, схиляє до того, що важливе для маніпулятора, то переобтяжений, плутаний, а також напівправдивий і несвоєчасно поданий матеріал також діє деструктивно.

Можна говорити також про 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. Окремі «шматки» такого тексту можуть вибудовуватися за логікою інформаційного чи навіть діалогічного, тому загалом «розкroєний текст» не сприймається читачем як маніпулятивний. В даному разі варто звертати увагу

на певне джерело інформації чи конкретних авторів, які можуть запускати пролонгований текст у вигляді окремих його частин, які викликатимуть враження цілком безневинних.

Переобтяження інформацією можна отримати не лише через вживання текстів, які містять забагато різноманітної, часто взаємозаперечуючої інформації. Ми самі нерідко стаємо винуватцями своєї втоми, перегруженості, дезорієнтації, бо вдаємося до різних, у тому числі не перевірених, інфоджерел, без обмежень у часі і кількості спожитого. Загрозою нашій інфобезпеці стає некритична довірливість до серії статей і повідомлень на одну й ту саму тему, які можуть таїти ризик поміркованого впливу на читача, покрокової або дозованої «підводки» його до певних думок і намірів.

2.6. В загрозованих для життя і здоров'я умовах використовуйте інформацію лише з перевірених джерел.

Перевірені джерела інформації – це ті телевізійні канали, газети, журнали, інфосайти, які вивірені вами особисто, здобули саме вашу довіру: думки авторів зрозумілі, актуальні, правдиві, об'єктивні. В текстових матеріалах перевірених вами джерел ви знаходите відображення особистих думок і резерви надбання нових знань, розвитку уявлень про ті або інші явища, події, конкретні особистості тощо.

Безперечно, перевіреною інформацією можна вважати таку, яка транслюється перевіреними на неупередженість і правдивість

каналами: телебачення і преса, сайти відомих політиків, військових, психологів, політологів тощо, які мають високий суспільний і особисто ваш рівень довіри.

Якщо виникає спокуса «послухати» чи «почитати» ще когось або щось, дайте собі відповіді на такі запитання «Що саме я хочу перевірити?», «А чи добре я знаю про цю людину (довіряю її словам) і яку інформацію вона розповсюджувала раніше?», «Чи є в мене внутрішні резерви для переробки нової інформації?», «Чи не засмічуватиме це моє інформаційне поле?». Адже, як каже польське прислів'я: «Що занадто, то не здорово!».

Пам'ятайте: зайва, так само як і шкідлива інформація – виснажує і дезорієнтує. А помилково визначене джерело інформації може виявитися найбільш небезпечним, особливо в період агресивної інформаційної війни.

2.7. Навчіться розпізнавати маніпуляції та усвідомте, навіщо вам це потрібно

Ви не можете уникнути інформаційних атак, фейків та агресивного тиску ЗМІ, але можете відфільтрувати інформацію, яку споживаєте, та розвивати критичність мислення та медіакомпетентність, що допоможуть не піддаватися на маніпуляції. Необхідно отримувати знання про те, звідки чекати небезпеку, що саме і як може впливати на читача через текст. Нині існує безліч книг, курсів та лекцій, присвячених

медіабезпеці та медіаграмотності. Адже попереджений — значить озброєний.

Утім, одних теоретичних знань і вмінь — мало. Потрібно вчитися остерігатися негативного впливу медіа на свою свідомість, дбати про цілісність своєї особистості. Крім цього, важливо усвідомлювати, навіщо треба уважно й критично сприймати будь-яку інформацію. Тобто, необхідно активувати власну суб'єктність – творчу активність у пізнанні себе та світу, відповідальність, самостійність, здатність критично мислити, – і свідомо протистояти можливим інформаційним небезпекам. Для цього, щонайменше, потрібно:

- формувати й обстоювати власну думку, морально-етичні переконання, смисложиттєві орієнтири;
- боротися з лінійною і байдужістю, щоб аналізувати та перевіряти достовірність прочитаного в інших джерелах;
- брати на себе відповідальність за використання і поширення інформації серед інших людей.

Порада: Щоб свідомо споживати інформацію та протидіяти маніпуляціям, ви маєте підвищувати медіаграмотність та особистісну активність, а також звернути на це увагу вашого оточення.

2.8. Не залиште медіазлодію шпарину вкрасти вашу суб'єктність

Зараз в медіа і в буденному житті можна зустріти слово «суб'єкт», а саме – суб'єкт дії, діяльності, спілкування, у контексті виховання, політики тощо. Це людина, особистість, яка постійно розвивається, змінюється, творчо довершується, в основі її вчинків лежать високі цінності і смисли. Вона вітає зміни і розвиток в іншій людині, в суспільстві, в країнотворенні, приймає в цьому активну участь. Суб'єктом може бути окрема людина і навіть цілий народ. Маніпулятор, який ставить за мету зманіпулювати вами, цілить не лише не окремі ваші слабкі сторони (так звані мішені впливу), а, через них у тому числі, намагається зрушити основи вашої суб'єктності, щоб ви не відбулися як свідомо мисляча особистість, яка воліє і здатна сама творити своє життя, позитивно і конструктивно впливати на оточуючих людей і майбутнє своєї країни.

Збереження власних меж, індивідуального простору в мас-медійному світі – вже можна вважати певною ознакою й запорукою вашої особистісної цілісності, запобіжником будь-яким спробам дезінформаторів або маніпуляторів здійснити безперешкодний тиск, вороже вплинути на вашу особистість, намагаючись порушити її психологічні межі, вживити вірус сумнівів, безнадії, зневіри, страху, а також відділити вас від своєї спільноти, роду, етносу, зруйнувати почуття єдності з «Ми»,

зробити вас психологічно ізольованою особою від світу та інших людей. Адже одиначків легше «бити».

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 убезпечити вас, вашу особистість від її руйнування і переформатування на догоду маніпуляторів.

2.9. Несіть відповідальність за інформацію, яку поширюєте

Кожен хоче та має право отримувати правдиву й актуальну інформацію. І кожен може ділитися власними думками і враженнями від прочитаного чи почутого зі своїм оточенням — рідними, друзями, колегами, знайомими і незнайомими людьми — як під час безпосереднього спілкування, так і під час комунікації у соціальних мережах. У такому разі зростає особиста відповідальність людини, яка дослівно передає інформацію чи переструктурує її, доповнює прочитане власними смислами та інтерпретаціями. Адже якщо людина

передає викривлену інформацію, то сама стає дезінформатором і посилює успішність дій медіаманіпулятора.

Тож, не поспішайте ділитися інформацією, яка не зумовлює цілковитої довіри, особливо тоді, коли ви самі недостатньо довіряєте джерелу. Якщо ви хочете поділитися думками і враженнями про сенсаційну публікацію — обговоріть їх, але не подавайте її як незаперечний факт. Майте власну думку й шукайте аргументи — це дасть змогу зруйнувати прагнення маніпулятора втертися до вас у довіру, а через вас – безборонно вплинути і на іншу людину.

Порада. Допомагайте тим, із ким спілкуєтеся, відповідально ставитися до інформації, яку вони отримують з медіапростору, а також від вас особисто й від інших.

2.10. Поважайте себе як читача: орієнтуйтеся на діалог

Розпізнати маніпуляцію та свідомо протидіяти їй може людина, яка налаштована на діалог, вміє його вибудувати і поважає себе як особистість. Якщо під час ознайомлення з текстом ви стикаєтесь з неприйнятною для вас лексикою, ігноруванням етичних норм тощо, це може свідчити про те, що автор чинить на вас маніпулятивний тиск, а також не поважає вас як читача, як особистість, знецінює ваші потреби й інтереси, марнує ваш час, який ви виділяєте на читання. Нешанобливе ставлення автора тексту до вас може свідчити також про рівень

його особистої культури і професійну некомпетентність у тому чи тому питанні, що і спричиняють дезінформацію.

Тому, вчіться вступати в діалог із людьми як під час безпосереднього спілкування, так і опосередкованого, тобто через текст. Уміння вести й підтримувати діалог дасть вам змогу розпізнати неповагу автора до себе, його спроби зманіпулювати вами.

2.11. Поважайте думку інших, але формуйте власну позицію щодо інформаційних джерел, конкретних авторів і статей

Одним із дезінформаторів може виступати людина, яка поруч, якій ви ладні довіряти. Тому необхідно вчитися вести діалог з оточуючими, у прямому спілкуванні, тобто наживу. Поважайте думку своїх родичів, друзів, колег, знайомих щодо прийнятності тієї чи іншої інформації, щодо пріоритетності того чи іншого інформаційного джерела. Прислухайтесь до думки і вражень людей, які знаходяться з вами у близьких, довірливих стосунках. Втім намагайтеся обговорити сумнівні моменти у судженнях іншої людини, разом зі своїм співбесідником важливо дійти певного схожого, несуперечливого судження щодо прочитаного і його самостійного обміркування.

Авторитетна думка людини, якій ви довіряєте і яка знаходиться у вашому житті й так чи інакше впливає на ваше ставлення до явищ і подій у світі і в країні, має бути вами

критично осмислена. В діалоговому спілкуванні ви можете разом дійти розуміння медіаінформації, і разом ставати більш критичними, виваженими, разом зростати як читачі, як особистості. Пам'ятайте, що і ваша думка є значущою для тих людей, хто вам довіряє.

2.12. Не дозволяйте собі опинитися в інформаційному куполі.

Суб'єкт читання (а також слухання і споглядання) в змозі не допустити інформаційної «плутанини» чи інформаційного перевантаження, що негативно впливає на сприйняття, розуміння медіапродукту, його фільтрацію за такими ознаками:

- ✓ «актуально – не актуально»
- ✓ «треба – не треба»,
- ✓ «корисно – не корисно»,
- ✓ «вчасно – із запізненням»,
- ✓ «викликає довіру – не викликає довіру»,
- ✓ «розвиває мене – не розвиває мене»,
- ✓ «обмежує мене в думці – не обмежує» тощо.

Тобто важливо не потрапити під «інформаційний купол». Взагалі кўпол (або ще склепіння, бочка) – визначається як просторова тримальна конструкція у вигляді опуклого покриття круглої, еліптичної, квадратної або багатокутної споруди. Визначально, що з середини може здаватися, що внутрішній

простір значно більший за рахунок додаткових горизонтальних смуг, панелей, прикрашених живописом або скульптурою.

«Інформаційний купол» також може сприйматися доволі комфортним, затишним і досить просторим, коли інформація підживлена даними і відомостями, які позитивно впливають на настрій, можуть деякою мірою співпадати з власними поглядами, відповідати цінностям і очікуванням. Але, зауважимо, таке «склепіння» стає тісним і парким, коли людина вміє і готова розвивати думку, формувати і відстоювати власну позицію, переглядати різні варіанти вирішення тієї чи іншої ситуації, коли читач спрямований на саморозвиток.

Вчасно вийти чи не потрапити під інформаційний купол здатна людина, яка усвідомлює себе суб'єктом споживання інформації. Звісно, маніпулятор, знаючи і враховуючи вашу опірність його спробам, буде гострити свою майстерність і віртуозність, що вимагатиме від вас впертості і особистої відповідальності у самовихованні себе як читача.

2.13. Зміцнюйте свої сильні сторони

Кожен має сильні сторони, той стрижень, який визначає вашу суб'єктність, що забезпечує опір будь-яким маніпулятивним впливам агресивного медіа-простору. Це ті, вже сформовані міцності, які можуть убезпечити особистість від руйнування і переформатування на догоду маніпуляторів. Він

розраховує на незрілість читача, його недосвідченість, довірливість, залежність від чужої думки. Ціль інформаційного тиску – змінити думки і наміри людини в досить короткі терміни, зламати ті резерви і потенції особистості, які у перспективі могли б захистити її від такого впливу.

Скажімо, така якість, як *довіра до себе*. Завдання маніпулятора – послабити довіру читача до себе, наштотхнути на думку, що хтось інший може вирішити його проблеми і власну долю – значить тоді можна вживляти будь-які смисли, цінності, мотиви. *Відповідальність* як риса особистості дозволяє людині самій вирішувати, як віднестися до інформації, щоб не нашкодити собі та іншим, передаючи, наприклад, неперевірену інформацію. Почуття совісті, яке лежить в основі внутрішньої відповідальності, зупинить і знівелює намір автора медіатексту зманіпулювати вами. Якщо ви знаєте, що таке *діалог*, налаштовані на нього і вмiєте його вести, у тому числі з автором будь-якого тексту, то й помітите маніпулятивні, недіалогічні прийоми під час спілкування, які націлені на вашу слабкість, залежність, неконтрольованість, і виявлятимуть неповагу до вас як особистості. Значить це і є ваша сила, міць, броня. У кожного набір такої міцності свій, унікальний, і його можна визначити самостійно, запитавши себе: «Які в мене сильні сторони і які якості і риси треба зміцнювати?».

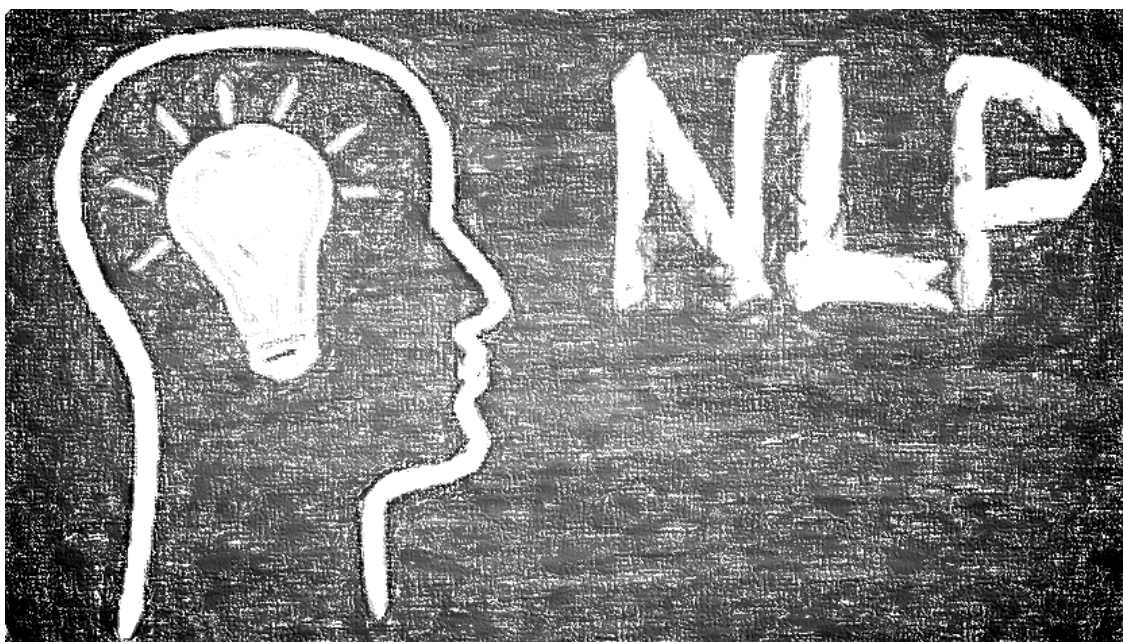
Розділ. 2. ЯК БУТИ СВІДОМИМ ЧИТАЧЕМ І СФОРМУВАТИ ...

Завдяки саме міцностям, а значить сильним, вже сформованим, зміцнілим, сторонам особистості, людина стає здатною до якісних внутрішніх змін, до пізнання і переосмислення себе і світу, до критичного мислення, творчого сприймання інформації, яка надходить з різних інформаційних джерел. Стосовно дітей і підлітків, то з боку дорослих – батьків, вчителів, педагогів – слід допомогти їм у формуванні відповідальності, особистісної незалежності, здатності здійснювати високі вчинки тощо. Підтримувати і зміцнювати у дитини ті риси і якості, які роблять її особистість яскравою, унікальною, особливою, справжньою, спроможною до гармонійного дорослішання.

То ж. Вдосконалюйтесь і зміцнюйтесь як особистість – і у маніпулятора залишатиметься обмаль шансів прорвати вашу внутрішню броню, зробити вас жертвою свого деструктивного, руйнівного впливу. Особистісна міць читача – зброя проти маніпуляцій!



Розділ 3. ВЕКТОРИ ДІЇ? САМОПОМІЧ. ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОЛОГА. ПІДТРИМКА ТИХ, ХТО ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ



«Недивно, що вам зараз страшно, – адже жертва завжди безпомічна! Істина у тому, що все у ваших руках – цілком і повністю»

(С'юзен Джефферс)

«Стиль життя маніпулятора базується на чотирьох китах: брехня, неусвідомленість, контроль і цинізм. Стиль життя актуалізатора – це чесність, усвідомленість, свобода і довіра»

(Еверетт Шостром)

«Хто питань не ставить, той брехні не чує»

(Чарльз Діккенс)

Ми не можемо бути пасивними споживачами. Навіть перед тим, як скоштувати звичайну їжу, ми дивимося на неї, нюхаємо, попередньо перевіряємо, чи вона не занадто гаряча чи несвіжа. І при споживанні інформаційного їства вимагається осмислення досвіду, розуміння небезпек, володіння навичками і вміннями попередити інформаційне отруєння чи навантаження. У цьому допомогти собі ми ладні самі, або можемо звернутися до фахівця. Добру справу зробить кожен, хто допоможе іншому бути перебірливим і думаючим у використанні будь-якої медіаінформації, зокрема через текстові ЗМІ. Тобто активно реагувати на інформацію і орієнтувати на це інших (особливо дітей і молодь), взаємодіяти з нею і залучати до втілення отриманих знань в життя.

3.1. Не залишитися сам на сам з маніпулятором

Перевірка інформації передбачає використання декількох інформаційних джерел, таких, яким ви більш-менш довіряєте. Огородивши себе від нестримного потоку інформації, ви можете умисно підтримуватися звички звертатися до якихось одного-двох з них. Але це оманлива безпека, бо маніпулятор, розуміючи вашу втому, перевантаження, зневіру, чатує, аби ви опинилися в обіймах його чарівливості і турботи. Він не відпускатиме вас, завдячуючи висвітленням актуальних фактів, майстерних аналогій, порівнянь, демонстрацією співчутливості і довіри до

вас як до читача, громадянина, людини. Втім лукаво і цілеспрямовано формуватиме «вашу-не вашу» думку.

Тому слід не обтяжувати себе масивом інформації, але все ж таки мати для порівняння і перевірки даних декілька джерел. Не ставайте передбачуваною і доступною мішенню для медіаманіпулятора. Але будьте уважні: активним маніпулятором може виявитися людина, з якою ви спілкуєтеся тет-а-тет, у прямому спілкуванні, в побуті, на робочому місці, у студентському середовищі і т.ін. І в цьому випадку не будьте пасивним споживачем інформації – трохи сумнівайтесь, децю перевіряйте, самотужки аналізуйте, або відкрито сперечайтесь, висловлюйте свою думку, залучайте до обговорення інформації інших людей.

3.2. Пізнавайте себе, звертайтеся до власного досвіду, вчиться довіряти собі

Ознакою того, що людина є думаючою особистістю є здатність пізнавати себе самого, досліджувати процес власного розвитку і самовдосконалення. Спостерігати за змінами у становленні своїх цінностей, життєвих орієнтирів, намірів і задумів. Окрім того, пізнання себе включає аналіз пережитого досвіду, окреслення успішних і неуспішних результатів у своїх діях сьогодні, прогноз вдач і невдач у майбутньому, у тому числі у спілкуванні з людьми, а також із різними засобами масової інформації. Важливо довіряти собі, власним емоціям і відчуттям,

своїй інтуїції, аби з найменшими і нечутливими помилками розпізнати маніпулятивний текст, а за ним – хитрого маніпулятора.

Будьте суб'єктом власного життя, а значить єдиним автором думок, бажань, намірів, планів на життя, оцінки і переоцінки свого минулого. Тоді ніяка зовнішня сила, як би вона не намагалась грати роль «своєю власною», не буде в змозі нахабно впливати на хід творення особистої історії. За якою б гарною обгорткою не була замаскована маніпулятивна інформація, ви зможете, уміючи її розпізнавати і їй внутрішньо протистояти, стати для зловмисника мішенню «не по зубам».

3.3. Довіряйте собі – читачеві

Часом може здаватися, що ви втрачаєте довіру до себе, здатність протистояти агресивному тиску, розпізнавати непомітну і невідчутну маніпуляцію. В такому разі можна говорити про довіру чи недовіру до себе як до читача. Довіряти собі взагалі, як особистості, і собі–читачеві – схожі речі, але не тотожні. За деякими дослідницькими даними, довіра до себе як до особистості вища, ніж до себе як до читача. Дехто це пояснює таким чином: брак інфоджерел, обмаль часу для перевірки інформації, протиріччя думок різних авторів, недостатність досвіду обробки медіаінформації, а також досить низький рівень довіри до себе. Більшість з опитаних певні, що вони розпізнають діалогічний і маніпулятивний виклад тексту (завжди – 46 %, не

завжди – 54 %), віддаючи перевагу діалогічному. Декому більш прийнятний інформаційний текст (надання фактів і цифр без їх оцінки та інтерпретації). Довіри саме до таких текстів більше, бо вони не є «емоційно забарвленими» і сприймаються такими, що «не напружують». Хоча в даному разі, читач має ризик оступитися, бо наведений у статті фактаж може бути викривленим, неточним, завідома брехливим. І це треба перевіряти. Й знову ж таки наражатися на якісь «емоційні» викладки матеріалу, які часто-густо зустрічаються в маніпулятивних текстах, вплив яких має контролюватись читачем.

І ще. Неприйняття маніпуляцій пов'язане з почуттям довіри до себе, що є умовою свідомого, думаючого ставлення взагалі до всього, що відбувається, у тому числі і до прочитаного. За деякими отриманими даними, лише 39 % опитаних читачів мають високий, а 56 % – середній, і 5% – низький рівень довіри до себе. Такий стан речей може виявляти певні недоліки у становленні суб'єктності сучасного читача, однією з якостей якої і є довіра до себе. Для справки: показник загального рівня довіри до себе має позитивну кореляцію з довірою до себе як до читача, а показник довіри до себе як до читача, у свою чергу, позитивно корелює з довірою до діалогічного тексту.

Тож. Формуйте і зміцнюйте довіру до себе як до особистості, формуйте активну позицію і довіру до себе як читача, що руйнує шанси медіазловмисника зманіпулювати вами.

Добре, коли можна твердо сказати: «Я довіряю собі, в тому, що я можу свідомо сприймати медіатексти, критично віднестися до них, з розумінням прийняти або відхилити отриману інформацію».

3.4. «Хибна довіра до себе» – як самоомана

Довіру до себе як суб'єктну якість варто відрізнити від хибної, несправжньої, оманливої довіри до себе. Така довіра породжена нестійкістю переконань, мінливістю, відсутністю бази і стержня ціннісно-сміслових орієнтирів, нездатністю до самостійкої, незалежної від зовнішніх втручань оцінки та конструктивного аналізу і врахування власного життєвого досвіду. При псевдодовірі до себе людина схильна до неправильної трактовки медіаінформації без сумнівів і перевірки своїх знань і відчуттів. В такому разі людина може піддаватися маніпуляціям, некритично засвоювати ті цінності і смисли, зразки поведінки і способів самореалізації в житті, які насаджуються ззовні, зокрема через різноманітні тексти. Той, хто не визначився чи заплутався у собі як у такому, що довіряє самому собі, ймовірно, довірятиме нещирій і брехливій інформації. Не гарно, якщо : «Я абсолютно довіряю собі, не вважаю за потрібне перевіряти інформацію, не маю причин сумніватися в собі і в своєму виборі. Те, що я роблю – завжди правильно!». Зважте: часто у якості джерела хибної довіри до себе виступає саме зовнішній авторитет (і його судження, які не підлягають

переоцінці), залежність від нього, а не орієнтація на власну совість, відповідальність, особистісну автономність та інші якості і риси, які визначають тебе як суб'єкта.

3.5. Опора в собі – найкращий захист!

Виходячи з власного життєвого і зокрема читацького досвіду, ви можете погодитися чи не зовсім погодитися з тим, що запропоновано в цьому Пораднику, для захисту себе від зайвої, непотрібної чи небезпечної інформації. Поради 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 сформувати власну думку і визначити власну позицію, особисте бачення принад і загроз перебування в інформаційному просторі, аби почувати себе в безпеці.

Формувати і відточувати себе як відповідального читача, який з довірою до себе, постійно змінюючись і самовдосконалюючись, ставитиметься до медіаінформації як такої, що збагачує і доповнює знання, розвиває власну особистість, робить її стійкою в несприятливих зовнішніх умовах, особливо в часи інформаційної війни.

Плідне спілкування з друзями, своєю родиною, хорошими знайомими, педагогами, психологами тощо можуть збагачувати ваші уявлення про добрі і погані, позитивні і негативні, безпечні і небезпечні сторони перебування в інформаційному просторі. Інші люди неодмінно справлятимуть неабиякий вплив на становлення вас як особистості, людини, читача. Та ви самі маєте породжувати власні думки, формувати власний світогляд, вимальовувати індивідуальну картину світу, будувати і творити своє життя!

3.6. Не встоюєте перед тиском маніпулятора? Можна звернутися 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, попередити про можливість і ознаки маніпуляції, підказати, 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 витoki потреби в тій чи іншій інформації, що може посилити або послабити прагнення до використання певних інформаційних потоків, статей на обрану вами тематику. 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 у процесі саморозвитку і зміцнення суб'єктних якостей людини, умінні не лише розпізнавати маніпулятивний вплив, але і порівнювати здобуті знання і з інформацією, яка поступає з різних джерел, а також із власними уявленнями з тих чи інших питань.

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.

3.7. Надавайте допомогу тим, хто не може опиратися маніпулятивному впливу і прагне стати свідомим читачем

Якщо ви упевнено почуваетесь в інформаційному просторі, допоможіть іншим з'ясувати, яку інформацію та з яких джерел отримувати, як ставитися до неї, як сформувати свідому та відповідальну читацьку позицію тощо. Особлива умова – така допомога має бути затребувана, вчасна, тактовна, у тих межах, які бажає той, кому вона потрібна.

Запропонуйте своєму співбесіднику прийняті вами до відома рекомендації, як розпізнавати маніпуляції та протидіяти їм, обговоріть їх. Поясніть, що споживання інформації, емоційне її переживання, наміри, які вона стимулює, можна контролювати, це під силу кожному, хто в тому зацікавлений. Завдяки цьому ви зможете зменшити прагнення людей, з якими ви спілкуєтеся і які довіряють вам, отримувати надлишок інформації, а також посилюєте їхню особистісну активність у реальному житті — у родинному колі, на роботі чи у навчальному закладі. Власним прикладом ви допоможете людині поруч ставати більш свідомим, відповідальним читачем, який вільно обирає інформацію, вміє «побачити» гачок або капкан маніпулятора, уміло розмальований інфокупол і впевнено протидіяти руйнівним впливам через текст.

Задайтесь запитанням «Який я сам транслятор? Чи маю я вдосталь знань, чи володію якостями, такими, як правдивість, повага до думок співбесідника, жага правди і істини тощо, аби стати справжнім помічником, а не гальмом у підвищенні медіаграмотності іншої людини?».

3.8. Заохочуйте дітей у дотриманні безпеки перебування в інфопросторі

Сучасний медіапростір може відігравати як позитивну, так і негативну роль у розвитку і вихованні дітей і молоді, сприяти, чи навпаки – деформувати той поступальний, як казав відомий вітчизняний вчений Г.С. Костюк, «саморух», якому властива

єдність зовнішніх і внутрішніх умов, які забезпечують розвиток мислення особистості, формування самостійності, творчої активності, здатності регулювати й удосконалювати свою поведінку, сприяють самовихованню. Освітній медіапростір, збагачений новими знаннями, безперечно, має прогресивне значення для становлення особистості як суб'єкта, який творчо самовдосконалюється та успішно інтегрується в соціумі. Залучення юної людини до скарбниці світової та вітчизняної думки розширює її світоглядні межі, спонукає до пошуку все нових і нових відкриттів у самому собі, в інших людях, у широкому світі в цілому. Деструктивним, токсичним стає середовище за умов, коли деформується розвиток особистості, блокуючи її здатність до конструктивних змін, критичності як до себе, так і до навколишнього світу. Проявом такого деструктиву є залучення підлітків до участі у різних медіагрупах, на кшталт спільноти «Сині кити», що руйнівню впливає на свідомість дитини, її наміри та поведінку. Це в котрий раз підтверджує необхідність уважного ставлення дорослих – батьків і вчителів – до особливостей підліткового віку – періоду пошуку себе і свого місця в житті, серед людей – ровесників і старших, прагнення до самоствердження, визначення варіантів власного дорослішання, коли слід вчитися брати на себе відповідальність за свої думки, вчинки, власний вибір.

Старшим людям варто акцентувати увагу дітей, підлітків, молоді на тому, що стати прогресивним, дорослим можна за

умови свідомого ставлення і до медіаінформації, що випробовує особистість на міцність, здатність протистояти руйнівному впливу особливо в жорстоких умовах існування. Це сприятиме визнанню юної особистості у значущому оточенні, повазі з боку інших – однолітків і дорослих, вдосконалення і себе, і навколишнього світу.

3.9. Вдосконалюйте спілкування дітей вживу і через медіатекст

Деструктивне маніпулювання є ворожим для дітей будь-якого віку, а критичним – для підлітків. Коли підліток не задовольняється якістю стосунків у колі дорослих і ровесників у реальному середовищі, він шукає довіри, прийняття і поваги у віртуальному просторі, в Інтернет, Вайбер, Фейсбук, Телеграм, на сайті знайомств. Пристрасне бажання знайти друзів, групу однодумців часто-густо провокує ослаблення здорової критичності до різноманітних проявів «уваги і співчуття» з боку віртуальних знайомих, що перетворює довіру підлітка у знаряддя маніпулювання ним. У даному разі йдеться здебільшого про довіру дитини до оточення, до інших людей, які у підлітковому віці справляють значний вплив на особистість, її розвиток. Втім, коли мова йде про процес становлення суб'єкта, варто говорити про розвиток такої важливої якості, як довіра людини до себе, про умови її формування і проявів у реальному і кібер світі. Довіра до себе може підтримуватись і формуватися через суб'єкт-

суб'єктну взаємодію через Інтернет, телебачення, радіо, друкований текст. Діалогічна взаємодія між дорослими і дітьми має виступати не як окремий прийом в межах виховної чи освітньої роботи, а становити характеристику «спів-буття» (за виразом психолога М.М. Бахтіна) усіх учасників загального комунікативного процесу, у тому числі у віртуальному освітньому середовищі, забезпечуючи і виявляючи його розвиваючі характеристики, такі як: захищеність, резерви особистісного розвитку, підвищення якості міжособистісних стосунків тощо. Важливим є діалог – безпосередньо й опосередковано, через текст. Він спрямований підтримувати у підлітка такі якості як відповідальність, автономність, довіру до себе. Крім того, діалог упереджує від ворожого, агресивного впливу медіасередовища, яким би сильним і вигадливим не був його тиск. Відсутність діалогу, навпаки, відгороджує підлітка від світу, усамітнює його, залишає без внутрішньої опори, адже йому так потрібні прийняття, довіра, повага, симпатія. Саме в такому стані дитина з легкістю може довіритись псевдоавторитетам, піддатися навіюванню.

Ви, як вчителі та батьки, знаходитеся в унікальній позиції, щоб заохочувати або ж відновлювати здорові стосунки серед підлітків у дитячому середовищі, власною позицією і вчинками попереджати (або й захищати та допомагати, якщо біда трапиться), аби підлітки не стали жертвами зокрема досить поширеного на сьогодні інтернет булінгу, кібертерору.

Орієнтирами психологічної допомоги у забезпеченні безпеки перебування в медіапросторі є певні знання і вміння дітей розрізняти різні види текстів – маніпулятивний, діалогічний, інформаційний; засвоєння навичок і вмінь діалогічного спілкування в живому спілкуванні і через текст. Важливо звертатися до свідомості дитини, її особистої відповідальності за осмислення, споживання і розповсюдження отриманої інформації, опиратися на її довіру до себе як до особистості.

3.10. Смыслова взаємодія з підростаючою особистістю у її боротьбі проти маніпуляцій

У контексті міжособистісної взаємодії і взаємовпливу дорослого і дитини – учителя і учнів, батьків і дітей, молодшого і старшого поколінь взагалі – важливо наголосити на смисловому взаємообміні між усіма. У даному сенсі ми говоримо про обмін цінностями і смислами, їх трансляцію від одного суб'єкта до іншого, про їх осмислення, прийняття, засвоєння, орієнтування на них у побудові життєвих планів тощо. Причому і дорослий, і дитина (старше і молодше покоління) мають рівнозначну позицію щодо передачі та прийняття життєвих смислів, тим самим змінюючи, вдосконалюючи, збагачуючи, поглиблюючи, вивищуючи ціннісно-смыслову сферу одне одного. Адже, не секрет, сучасні діти багато в чому можуть навчити тих з нас, дорослих, які перебувають у певному застої, косності, а також

важко засвоюють нові, прогресивні смисли й ерзаци поведінки, а ще гірше – не сприймають і не схвалюють їх у своїх чад. Втім, у часи інформаційної війни дорослий, як більш досвідчена і особистісно зріла особистість, має виконувати роль ведучого: оберігаючи психіку дитини, пояснювати їй всю небезпеку з боку медіаагресора і допомагати у протистоянні його негативному впливу.

На сьогодні вкрай актуально говорити про діалогічність учителя й учня, батька і матері та їх дитини – як взаємодіючих учасників освітньо-виховного процесу, про саморозвиток і взаєморозвиток як умову особистісного зростання партнерів по спілкуванню, становлення їх суб'єктності, гуманістичних стосунків тих, хто навчає і виховує, і тих, хто навчається і стає особистістю. Діалогічність учителя і учня, батьків і дітей, діалогізація процесу спілкування між ними – є ознакою і умовою формування розвиваючих стосунків між дитиною і дорослим, розвитку суб'єктності кожного з них.

Суттєва роль належить смисловій взаємодії між взаємодіючими сторонами: від змістовної частини спілкування залежить становлення смислової сфери особистості, її орієнтація на такі визначні у житті кожної людини і країни у цілому смисли, як любов, честь, гідність, справедливість, відповідальність, совість та ін.

3.11. Гуртуйтесь! або Всі разом – по медіагресору!

Передавати навички розпізнавання маніпулятивних текстів і протистояти деструктивним впливам важливо комплексно: це і виховні та освітні заклади, і психологічна служба, і сім'я, і коло друзів. Спілкування у сім'ї має особливе значення, бо, як відомо, маніпулятори, зокрема в мережі Інтернет, «полюють» за дітьми і підлітками, підштовхуючи їх до різного роду аморальних, асоціальних, злочинних дій. Батьки, старші, більш освічені і особистісно зрілі члени родини, можуть допомогти один одному, а особливо дітям, передбачити загрози, які чарують в інформаційному просторі. Добре, якщо дорослі можуть порадишити науково-популярну літературу або телеканали чи Інтернет-сайти, допоможуть навчитися розпізнавати медіаманіпуляції і грамотно їм протидіяти з позиції свідомого читача.

Будьте обережні з тими і дізнавайтесь про тих авторів, які мають необхідні знання і ймовірність опанувати вашими емоціями, думками, змінювати ваші наміри і поведінку, часто з «крокодилячими сльозами» безжально розкрюювати і нівечачи з середини вашу свідомість на свій розсуд. Граючись з вами, випробуючи на міцність вашу здатність самостійно думати і вирішувати, самому собі визначати свою поведінку і особисте життя, позбавляючи власного авторства.

Скажіть: НІ – маніпулятору! ДА – собі! Гуртуймося і шануймося – тим, хто поруч!

3.12. Маніпулятивна дія має мати активну протидію.

Свідомий читач переможе!

Як відомо, у дії завжди є рівна і протилежна протидія. Будь-яка неприйнятна, чужа для людини дія зустрічає з її боку протидію. Чим сильніший агресивний вплив на особистість, тим більш впевненим і свідомим має бути протистояння йому. У цьому протистоянні сучасний читач ставить за мету – вистояти і перемогти, особливо в часи інформаційної війни.

Виділимо декілька пунктів, на які має бути сфокусована наша увага.

➤ Маніпулятор прагне, щоб ми були слабкими – значить кожен повинен подбати про внутрішню силу, зміцнення свого духу, психологічних засад не жертви, а суб'єкта.

➤ Маніпулятор розраховує на нашу пасивність – то ж будьмо активними, допитливими і послідовними у своїх думках, намірах і діях.

➤ Маніпулятор очікує, аби ми були розсіяні і роздратовані, щоб маніпулювати нами – нам необхідно фільтрувати зайву інформацію, канали і певних трансляторів думок, які дезорієнтують, надають заперечуючі дані, нагнітають сумніви і страхи тощо.

➤ Медіаагресор чатує на нашу розрізненість – гуртуймося, обговорюймо, разом протидіємо, викриваємо дезінформацію і маніпуляцію.

Розділ 3. ВЕКТОРИ ДІЇ? САМОПОМІЧ. ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОЛОГА...

➤ Маніпулятору на руку наша необізнаність в темі чи проблемі, щоб можна було «вставляти мізки» – пізнаємо світ, більше дізнаємося, аналізуємо, займаймося самоосвітою, підвищенням медіапросвіти у тому числі.

➤ Маніпулятор мовчить – значить думаємо, говоримо і діємо ми, заповнюючи небезпечні пустоти, які зловмисник може використати в своїх цілях.

➤ Маніпулятор цілить в нас інструментами впливу – ставимо броньований щит: знання певних маніпулятивних технологій, вміння їх розпізнавати і відбивати.

➤ Маніпулятор плекає надію на наш страх, який вибиває основу супротиву, паралізує і психологічно знекровлює – боремося зі страхом в собі і людях поруч, а саме : залишаємося свідомими, думаючими, діючими.

➤ Маніпулятор очікує, що спинить нашу активність, що ми опустимо руки, впадемо у відчай – продовжуємо і насичуємо своє життя, радіємо і жартуємо, з вірою і надією підтримуємо тих, хто поруч.

➤ Маніпулятор певен, що може безперешкодно впливати на дітей і молодь, які більш беззахисні і шукають тих, хто б їх підтримав і був би небайдужим до їх проблем – тож будьмо поруч з ними, на рівних як особистості, як борці проти маніпуляцій.

➤ Маніпулятор жде сліпе підкорення – вчимося вести діалог, висловлювати і відстоювати свою думку і власні погляди,

знаходити спільне вирішення проблем і ситуацій, яке б влаштувало кожного і опиралось на вищі людські цінності та ідеали.

➤ Маніпулятор – спрямований на руйнацію особистості, її суб'єктності, ми – на її збереження і подальший прогресивний розвиток.

Засилля інформації в цілому виглядає павутиною, де маніпулятор терпляче полює на свою жертву – не входьте в ці тенета цілком, живіть активним, творчим життям.

3.13. Не читанням єдиним...

Бути читачем – це лише частина нашої особистості. Читання впливає на життя, а саме життя, його якість формує читача як людину свідому і відповідальну, творчу і активну. Важливо намагатися жити здоровим, плідотворним, багатогранним життям.

Займатися фізичними вправами, ходити пішки, їздити на велосипеді, виконувати певні хатні, звичні, а також якісь нові справи. Турбота за старими, хворими людьми, маленькими дітьми і домашніми тваринами, догляд за рослинами. Спілкуватися з природою у будь-якому сенсі. Удосконалювати стосунки з людьми, які мають для вас значення: друзі, приятелі, добрі знайомі, сестри і брати, батьки, колеги по роботі чи навчанню. Допомагати оточуючим ставати більш терплячими, витривалішими, відповідальними, успішними, людяними,

Розділ 3. ВЕКТОРИ ДІЇ? САМОПОМІЧ. ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОЛОГА...

справжніми у власному житті і у стосунках з навколишніми. Планувати своє життя. Відпочивати і працювати, робити свою, обрану вами, справу. Творити щодня, залучаючи до цього всі органи відчуттів – тобто жити на повну. Тоді читання стане більш природнім, смислосначим, воно гармонійно вплітатиметься і доповнюватиме наше щоденне існування, впливатиме на неперервний розвиток особистості, на постійне вивищення почуттів, намірів, вчинків. І читати не лише новини, якусь інформацію із медіаджерел.

Важливою ланкою самоосвіти і самоудосконалення є «жива» книга: художня, історична, філософська, психологічна. В цих книжках найцінніший скарб – знання і досвід (саме вони формують наші смисли і цінності, збагачують наш внутрішній світ), який можна тримати в особистих руках, відкладати, перелистувати, робити закладки. Неперебільшена значущість й відвідування бібліотек, які зберігають свою незрівнянну магічну атмосферу. Хоча, на жаль, на сьогоднішній день відвідувачів в читальних залах бібліотек значно поменшало. Це можна пояснити карантинними обмеженнями, пов'язаними з ковід-19 і агресивною війною, розв'язаною проти нашої держави.

Інформацію ми черпаємо і з розмов, під час спілкування, можемо вловити «ноти сьогодення» в театральній виставі чи переглядаючи цікавий кінофільм, слухаючи радіо чи улюблених телеведучих. Чути порухи вітру і милуватися квітами, величчю небес, відчувати всю гаму людського життя, прислухатися до

власного відчуття плину часу і змін навколо себе – все це допоможе виділити необхідну інформацію і правильно, на користь собі та іншим, скористатися нею.

Жити, наповнюючи кожен день різноманітними кольорами, звуками, запахами, смаками. Переосмислювати власні цінності і смисли, вивищувати власне буття, в якому споживання текстової медіапродукції буде змістовним, допомагаючим, розвиваючим.

Узагальнення:

В часи нестримного шквалу агресивної інформації, медійного шуму кожному громадянину конче бажано плекати прагнення, мотивацію на концентрацію власних зусиль для зміцнення індивідуальних можливостей протистояти маніпулятивним впливам сучасних текстових матеріалів в друкованих ЗМІ та Інтернет-виданнях. Запропонований «Порадник для читача» охоплює декілька орієнтирів психологічної допомоги сучасному читачеві. Це:

по-перше, розуміння і вміння вирізнити найбільш поширені ознаки маніпуляцій в тексті: особливості заголовка й використання епітетів, заплутування, нелогічність, недотримання причинно-наслідкових зв'язків у викладенні змісту, нещирість тощо;

по-друге, окреслення мішеней впливу на читача з боку маніпулятора: проблеми, почуття, інтереси, смисли і цінності, сподівання, емоції, побоювання українців;

Розділ 3. ВЕКТОРИ ДІЇ? САМОПОМІЧ. ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОЛОГА...

по-третє, активізація власних можливостей читача у протидії деструктивним впливам через текст; розвиток власної суб'єктності, що передбачає зміцнення таких якостей як відповідальність, самостійність, довіра до себе, діалогічність, особистісна активність та ін. ;

по-четверте, допомога не лише собі в забезпеченні від руйнівного впливу маніпулятивних медіатекстів, а також іншим людям (членам родини, друзям, знайомим тощо); розуміння відповідальності кожного громадянина як у споживанні, так і розповсюдженні медіаконтенту;

по-п'яте, розуміння ролі психолога у посиленні своєї здатності критично мислити, аналізувати тексти, бачити в них можливі небезпеки і пастки, бути готовим до обговорення отриманих відомостей з іншими людьми, до діалогу, розуміння й уміння ведення якого може сприяти кращому розвінчанню маніпулятивних медіатекстів;

по-шосте, налаштування людини на розширення можливостей власного розвитку, урізноманітнення видів своєї життєдіяльності, пошуку альтернатив самовиявлення в світі, усвідомлення того, що споживання медіаінформації має виконувати допомагаючу роль у житті, а не єдиною спрямовуючою силою.



КРОК ДО ПРАКТИКИ

1. Чи відчуваєте ви маніпулятивний текст, його вплив на вас?

Виконайте наступні завдання.

1. Пригадайте і уявіть собі текст з газети, журналу, інтернетсайту тощо, який справив на вас враження як маніпулятивний. Назвіть, який образ виникає у вас зразу? Опишіть, що саме ви уявили, які емоції, враження, відчуття ви отримали.

2. Спробуйте намалювати маніпулятивний текст, пояснити чому саме так зобразили, враховуючи колір, лінії тощо.

3. Тепер, так само, опишіть усно діалогічний текст.

4. Намалюйте його і поясніть свій витвір.

5. Порівняйте своє уявлення маніпулятивного і діалогічного тексту з тими, що зображені нижче.

6. Визначте для себе, чи є хоча б щось схоже між вашими малюнками і малюнками інших людей на фото нижче?

7. Збережіть враження від уявного діалогічного (дружнього) і маніпулятивного (агресивного) тексту, і своє ставлення до кожного у своєму досвіді.

Малюнки діалогічного і маніпулятивного текстів.



Рис.1. Діалогічний текст

Рис.1. і 2. Студентка, 18 років. Рис.1. Діалогічний текст – це, по-моєму, дружня розмова між автором та читачем, коли виникає бажання зайнятися саморозвитком.

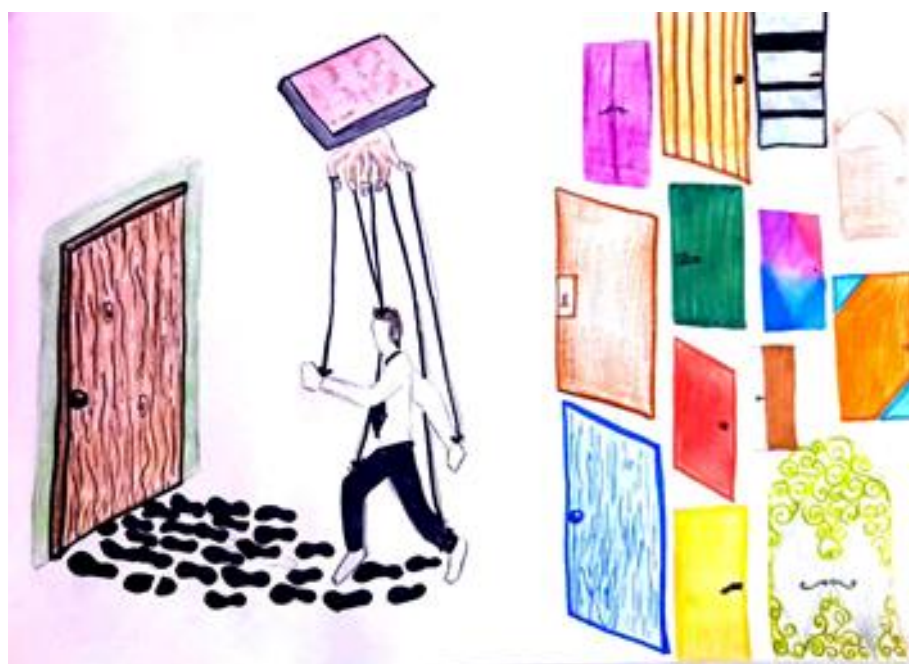


Рис. 2. Маніпулятивний текст

Рис. 2. Маніпулятивний текст, коли автор серед багатьох варіантів наполегливо пропонує один, спонукає до певних дій чи нав'язує власну думку. Нав'язується думка, що моя особиста думка неправильна. Це викликає переживання та підриває впевненість в своїх думках та діях.



Рис.3. Діалогічний текст

Рис 3. І 4. Студентка, 19 років. Рис.3. Діалогічний текст представлений як сукупність реплік різних осіб. Такий текст, як на мене, спокійний, розмірений, не тисне та не дратує. Відкритість, зрозумілість, ненав'язливість, привабливість тексту, легкість його сприймання. Викликає спокій, довіру до прочитаного, адже зазвичай розмірений та зрозумілий. Хочеться слідувати порадам

КРОК ДО ПРАКТИКИ

такого тексту. Рис 4. Маніпулятивний текст намагається нав'язати якусь думку. Такий текст важко сприймається, викликає почуття недовіри. Абсолютно не хочеться слідувати вказівкам такого тексту, швидше, хочеться зробити усе навпаки.

Маніпулятивний текст

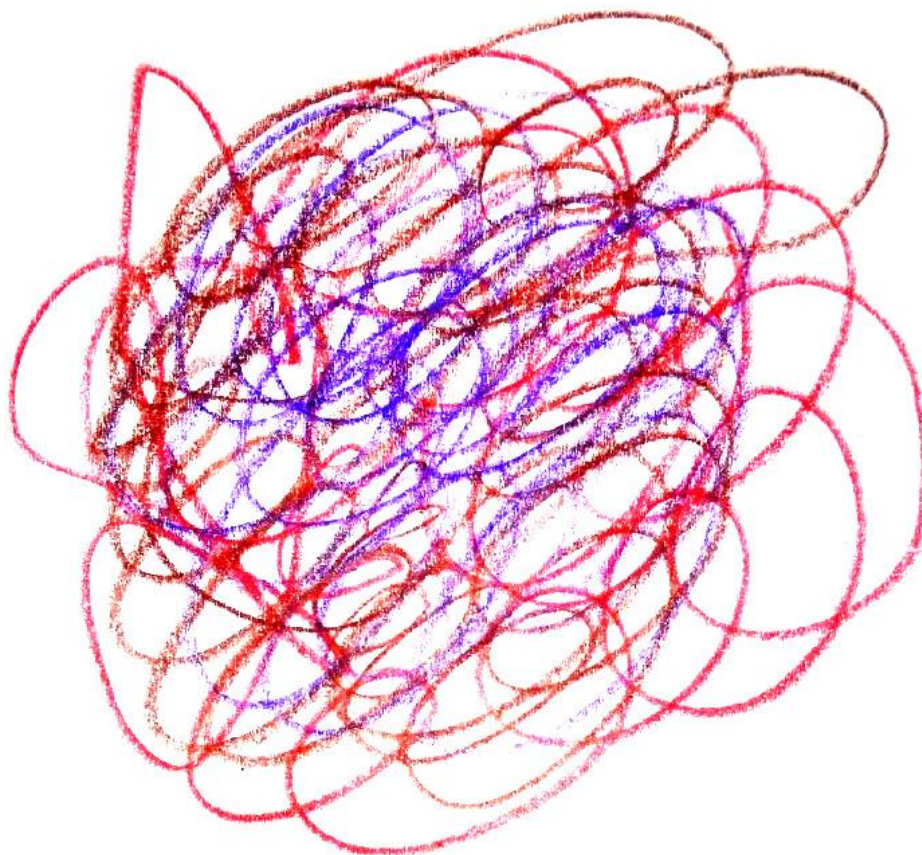


Рис. 4. Маніпулятивний текст

Рис. 5. і Рис. 6. Жінка, менеджер, 42 роки. Рис. 5. Діалогічний для мене зрозумілий, логічний, без заплутувань. Рис. 6. Маніпулятивний викликає безліч запитань, незрозумілостей, а це дратує, немає логіки. Такому тексту не довіряєш і не хочеться читати таких авторів.

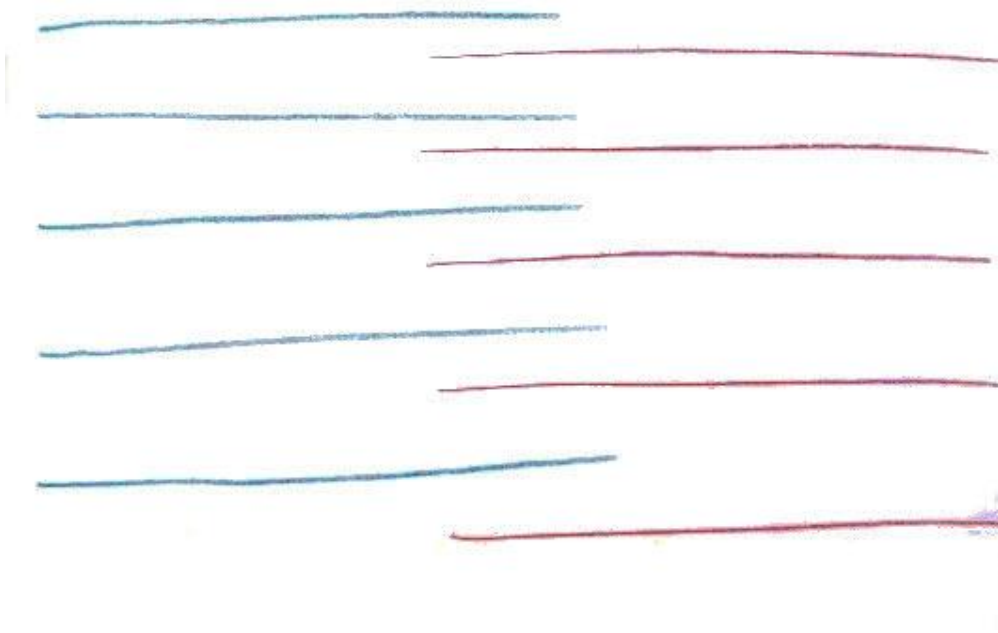


Рис. 5. Діалогічний текст

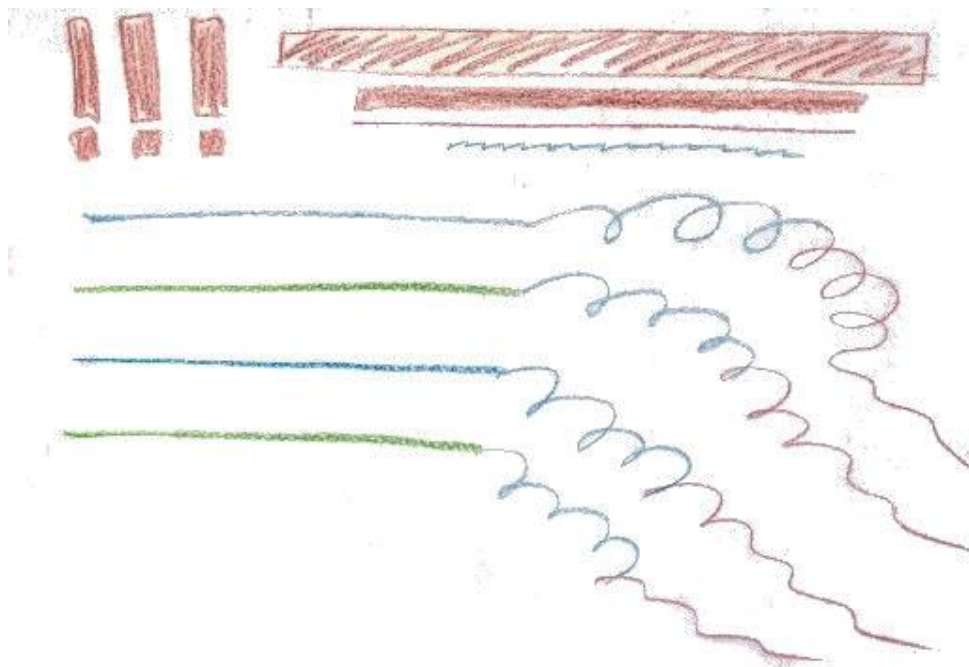


Рис. 6. Маніпулятивний текст

КРОК ДО ПРАКТИКИ

Рис 7. Студентка, 18 років. Діалогічний текст – відчувається те, що тебе розуміє автор, повага до твоїх «рамочок» та думок. Що ми на одному рівні з автором.

Діалогічний текст цікавий, зрозумілий, логічний, компактний, викладені послідовні думки, текст «не набридає», залишає простір для власних умовиводів, свободу у думках, не порушує твоїх кордонів, автор спілкується на рівних, «присутня одна конкретна думка, на якій слід зосередитися». Доносить правду, сприймається як «свій», допомагає, заспокоює.

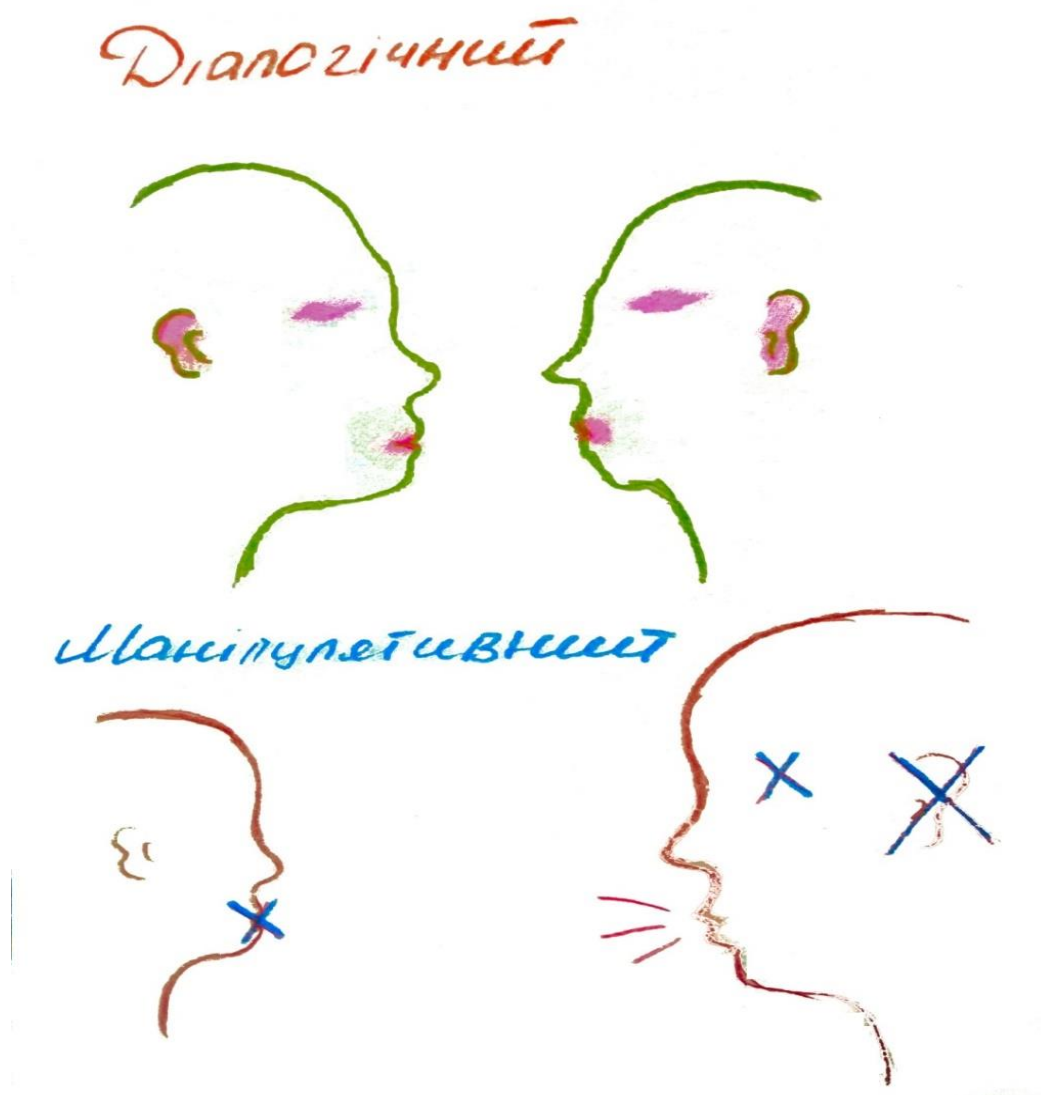


Рис.7. Діалогічний і маніпулятивний тексти

Маніпулятивний текст – коли автор не спілкується на рівних, вважає себе вищим за читача. Не поважає (не чує та не бачить) твоїх думок. Відчувається неповага до себе, що мене хочуть принудити насильно до якоїсь думки. Важко зосередитися на тексті, бо часто автор заплутує тим, що розкриває одразу декілька тем, не даючи зосередитися на основній. Не хочеться читати такого автора.

2. Чи здогадуєтесь ви про рівень своєї довіри: а) до медіаінформації взагалі, б) до діалогічних текстів, в) до маніпулятивних текстів, г) до себе як до особистості і д) до себе як читача?

Використовуючи лінійку з позначками від 0 до 10, обведіть кружечком цифрову позначку, що означатиме, наскільки ви на зараз довіряєте:

а) текстовій медіаінформації взагалі:

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

б) діалогічним текстам:

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

в) маніпулятивним текстам

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

г) яка позначка відповідає довірі до себе як особистості

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

д) до себе, як до читача медіатекстів

КРОК ДО ПРАКТИКИ

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

І дайте самі собі відповідь на запитання:

1. «Що з отриманих даних викликало здивування, а що, на вашу думку, є цілком логічним?»;

2. «Що можна зробити, а саме, які якості зміцнити в собі, на що звернути увагу в собі, на які особливості подачі текстового матеріалу орієнтуватися надалі?», щоб більше довіряти собі і не довіряти маніпулятивним медіатекстам, бути критичним до них.



ПІСЛЯМОВА

Ви прочитали цю книжку, і вже сформували своє ставлення до порад, тих акцентів, на які я намагалась звернути вашу увагу при користуванні будь-якою текстовою медіаінформацією. Скористайтеся цими порадами, щоб знизити негативний вплив інформації на вас. Поділіться ними із оточуючими, допоможіть їм формувати власну позицію щодо спожитої інформації, її джерела, особисте ставлення до автора медіатексту. Формуйте власну позицію і допомагайте іншим у становленні думок, намірів і поведінки, загартовувати власну міць у протистоянні будь-яким маніпуляціям, не дозволяти їх провідникам руйнувати ваш світогляд, переконання, зрушувати ваші життєві орієнтири та плани.

Будьмо не байдужими і активними! Про роль окремої людини у власному житті і в світі взагалі вельми влучно і справедливо сказав колись Альберт Ейнштейн: *«Світ – небезпечне місце, не через людей, які творять зло, а через тих, хто спостерігає за цим і нічого не робить».*

Якщо Ви, шановний читач, відчули простір для свого внутрішнього зростання, розвитку власних можливостей, якщо зміцнилась Ваша мотивація критично і глибоко свідомо споживати медіаінформацію, думати про її втілення у своє життя без шкоди для себе і оточуючих, якщо у Вас зменшився чи навіть

ПІСЛЯМОВА

зник страх перед тим, що Вас заплутають, обманять, збентежать і поведуть чи підштовхуватимуть «кудись не туди», якщо у Вас з'явилося стійке бажання і намір самостійно розвивати ті або інші думки – значить написання цієї книжки було корисною і своєчасною справою.

З повагою до Вас, Тетяна Гурлева.



ГЛОСАРІЙ

Авторитет (нім. *Autorität*, від лат. *auctoritas* — «влада», «вплив») — загально визнана довіра, пошана, а також особа, яка користується пошаною, є експертом у своїй області, чия інформація або думка є надійною (або такою демонструється маніпулятором, щоб змінити думку чи настрої тих, кому адресоване його повідомлення).

Аналізувати — робити аналіз; досліджувати, вивчати, розкладаючи на складові частини, обмірковувати, а також обговорювати разом з іншими.

Відповідальність — важлива риса кожного члена громадянського демократичного суспільства. Така особистість має почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я), за сприйняття і поширення інформації зі ЗМІ, зокрема.

Власне авторство — це суб'єктність, яка виражається у здатності до побудови власної індивідуальності, актуалізується у вчинку, заснованому на вищих цінностях, таких як правда, честь, совість, добро, краса, відповідальність, людяність тощо.

Опанувати текст, володіти ним — (*опанувати* — ґрунтовно засвоювати щось) — значить поставитися до нього критично, логічно осмислити, зрозуміти суть його змісту, порівняти з інформацією із інших інфоджерел.

Джерело інформаційне — об'єкт або суб'єкт, який надає інформацію Згідно із Законом України "Про інформацію" "джерелами інформації є передбачені або встановлені Законом

ГЛОСАРІЙ

носії інформації: документи та інші носії інформації, які являють собою матеріальні об'єкти, що зберігають інформацію, а також повідомлення засобів масової інформації, публічні виступи".

Дезінформатор – той, хто дезінформує, навмисно чи випадково повідомляє викривлену чи брехливу інформацію.

Діалог – це процес визначення та зближення позицій, досягнення спільних домовленостей та прийняття узгоджених рішень сторонами діалогічного спілкування. Основні характеристики діалогу є повага то іншого, його думки, спрямування до розгляду різних позицій, на пошук консенсусу, відповідальність за процес і результат взаємодії.

Довірливість – риса особистості, яка характеризує того, хто легко довіряє або схильний довіряти кому-небудь. Довірливою людиною може бути до лідерів думки, виявлених в медіатекстах.

Довіряти – виявляти довір'я, доручати, передавати кому-небудь когось, щось. Довіра — це відкриті, позитивні взаємини між людьми. Довіра до себе – як рефлексивний феномен самосвідомості, який дозволяє людині усвідомити себе як цінність і, зайнявши певну ціннісну позицію стосовно себе, будувати власну життєву стратегію, а також відповідним чином ставитися до медіаінформації.

Доза (від др.-грец. δόσις — порція, прийом) *інформаційна* — означає певний об'єм інформації, який людина має спожити для задоволення потреби в даних і відомостях, щоб функціонувати як фізіологічна істота, особистість, член спільноти, суспільства. Надлишкова доза може привести до обтяження інформацією, виникнення тривоги, страхів тощо.

Дезорієнтація – це особливий психологічний та соціальний стан, в якому втрачаються смислові, ціннісні, соціальні та психологічні орієнтири. Це втрата здатності орієнтуватися у медіапросторі.

Інформаційне навантаження, що свідчить про порушення інформаційної гігієни, призводить до психічного перевантаження, може викликати розлади у психо-фізіологічній діяльності людини, стрес, а значить стати причиною неправильного споживання текстових відомостей. Має відволікаючу функцію – маніпулятор заважає читачеві бачити суть якоїсь події чи повідомлення.

Порадник – той, хто радить, дає поради, в також посібник з якої-небудь справи, галузі знань і т. ін.

Інформаційна війна (англ. *information warfare*) — викладення інформації у спосіб, який формує у суспільстві чи групі людей потрібну точку зору, громадську думку, систему поглядів щодо окремих питань на користь організатора інформаційної пропаганди. Передбачає інформаційний вплив на населення з використанням засобів масової інформації, комп'ютерних мереж тощо.

Інформаційний простір є невід'ємною складовою соціального простору, це сукупність інформації, результати комунікаційної діяльності суспільства в певному організованому просторі.

Контент (з англійської слово content означає “зміст, вміст”) – це будь-яка інформація, яка передана мовою, текстом (як от стаття), будь-якими іншими засобами передачі інформації.

ГЛОСАРІЙ

Критичність мислення дозволяє аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі ухвалювати раціональні рішення, це здатність відрізнити брехню від істини, зло від добра, що надзвичайно важливо в так звану епоху брехні і дезінформації, гібридної війни.

«Крокодилячі сльози» – удаваний плач, фальшивий, нещирий вираз емоцій, лицемірне співчуття і жалощі хитрої та підступної людини, яка може бути автором медіатексту.

Логіка – здатність мислити несуперечливо і послідовно. Це вміння самому будувати і бачити в тексті причинно-наслідкові зв'язки. Логічне мислення – важлива складова не тільки навчання, а й повсякденного життя.

Маніпулятор – той, хто приховано впроваджує у психіку жертви цілі, бажання, наміри, відносини або установки, які не збігаються з потребами людини, якою маніпулюють. Це приховане управління людьми та їх поведінкою.

Маніпуляція (фр. manipulation) — складний прийом впливу, операція, витівка, прийом, спосіб, що впливає на поведінку індивіда чи групи осіб. Це прихований психологічний прийом, метою якого є змусити людину, всупереч її інтересам, виконати потрібні маніпулятору дії.

Media (англ. media, від лат. Medium — посередник) — засоби передавання, зберігання та відтворення інформації. В широкому розумінні це будь-яка знакова система, зафіксована в певній формі, наприклад, усна мова, зображення чи друкований текст. Під медіа розуміються технічні засоби та канали комунікації, такі як радіо, телебачення, інтернет, які передають медіаінформацію.

Медіабезпека розуміється як теоретична та практична підготовка людей, яка передбачає формування знань і навичок щодо створення безпечних і здорових умов життя і діяльності для читачів, а також для авторів медіатекстів, забезпечення умов гармонійного розвитку психологічно здорової особистості і сталого розвитку суспільства взагалі.

Медіаграмотність або медійна грамотність (англ. media literacy) — рівень медіакультури, досягнений медіаосвітою, що включає вміння користуватися інформаційно-комунікативною технікою, виражати себе і спілкуватися за допомогою цих засобів, свідомо сприймати і критично тлумачити інформацію, відділяти реальність від її віртуальної симуляції.

Медіаагресори – це будь-які елементи медіасередовища (у тому числі тексти є елементами агресії, насильства, жахів тощо), які виступають носіями медіаагресії, демонструють агресивні дії і потенційно здатні викликати агресивні спонуки, емоції і почуття, які провокують відповідні дії. Медіаагресором виступає автор, що стоїть за текстом.

Медіазахист – захист споживача від деструктивних, руйнівних, агресивних медіавпливів. Є елементом медіабезпеки.

Медіаманіпуляція — вид психологічного впливу, що здійснюється через пресу (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звукозаписи та відеозаписи, відеотексти, телетексти, рекламні щити та панелі, домашні відеоцентри, що призводить до пробудження у об'єкта впливу намірів, які змінюють його бажання, настрої, поведінку, погляди тощо. Медіаманіпуляція під час воєнної агресії є видом зброї, що

ГЛОСАРІЙ

руйнівню дію на стан безпеки як окремої особистості, так і цілої держави.

Мотивація протистояти медіаманіпуляціям – могутня рушійна сила, спрямована на активізацію зусиль на розпізнавання і рішучу протидію ворожим впливам через текст. Це процес спонукання, стимулювання себе чи інших до грамотної протидії медіаманіпуляціям. Мотивований читач націлений на забезпечення інформаційної безпеки як особистої, так і свого оточення. Мотивувати себе діяти – це бажання і готовність протистояти медіаманіпуляціям.

Надівати «рожеві окуляри» – коли людина намагається відсторонитися від нагальних проблем, загроз і явних небезпек, бачить все в рожевому, тобто найвному світлі, ідеалізує когось або щось.

Особистісна активність – (від лат. *activus* – діяльний, активний) – активне ставлення людини до світу, спроможність здійснювати суспільно важливі перетворення матеріального і духовного середовища. Виникає у творчій діяльності, вольових актах, спілкуванні, є однією з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах. Виявляється в активній життєвій позиції людини, що виражається в її принциповості, послідовності обстоювання своїх поглядів, єдності слова і діла. Активна особистість обов'язково виступає як суб'єкт не лише своєї поведінки і діяльності, але і власного життя.

Поважати себе означає не дозволяти будь-кому вказувати, що вам робити і як діяти; бути вірним своїм моральним переконанням і принципам, незалежним від чужих думок;

свідомо протидіяти зовнішньому тиску; контролювати свої почуття і емоції; бути відповідальним за своє життя, готовим змінюватися і відкривати нове і прогресивне в собі і своєму оточенні, у тому числі в медіатекстах.

Практичний психолог – фахівець-психолог, який має вищу освіту і займається психологічною практикою: надає психологічні послуги людям і організаціям, проводить консультації і тренінги. Практичний психолог в школі покликаний забезпечити нормальний процес психічного становлення дитини. Психолог-консультант – займається психологічним консультуванням, підтримує людей різної статі і віку у важких життєвих ситуаціях, кризових моментах.

Прогалини у тексті – це порушення щільності тексту, що робить його неякісним. Існує кореляція між щільністю і вмінням автора добре викласти, структурувати свій матеріал, а також між щільністю і мисленням читача, що виявляє всі недоліки логічного мислення споживача медіаінформації.

Психолог це кваліфікований спеціаліст, який досліджує і коригує емоційний стан і самопочуття людини, яка до нього звернулася за допомогою. Психолог може надавати фахову допомогу в особистісних проблемах та у взаємовідносинах, допомагає адаптуватися та навчитися контактувати з оточуючими напряду і через текст.

Рефлексія – (від лат. reflexio — «повертаюся назад») – це процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів. Це здатність піддавати самоаналізу свій практичний життєвий досвід, оцінювати власні вчинки і духовний потенціал. Рефлексія є могутнім механізмом розвитку

ГЛОСАРІЙ

внутрішньої мотивації, зокрема до того, щоб вдосконалюватись як активний читач, який здатен протидіяти агресивним впливам медіа.

Руйнівна емоція – це така емоція, яка перешкоджає людині тверезо мислити і свідомо, відповідально приймати рішення. Емоційні стани руйнівно діють як на фізичний стан, так і систему соціальних взаємин людини, порушують умови нормальної життєдіяльності особистості.

Самодопомога (або самопоміч) – це можливість людини самостійно, без участі професіонала, долати труднощі, справлятися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їх вирішення. У контексті нашого Порадника – розібратися у можливих маніпуляціях в медіатекстах і зміцнити свою здатність протистояти їм.

Свідомим бути – критично мислити, сприймати світ неупереджено, обходити маніпуляції та покладатись на себе у складних ситуаціях, займати активну життєву позицію, працювати над собою, аналізувати свій досвід, ставити запитання, рефлексувати з приводу того, що відбувається навколо.

Страх – стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного, небажаного, небезпечного. Цей емоційно забарвлений стан несе загрозу нормальному процесу життєдіяльності людини, робить її вразливою щодо руйнівного впливу медіа.

Суб 'ект - це окрема особа або група людей, яка займає активну позицію у змінах в собі самому та в інших людях, провокує позитивні перетворення дійсності. Це – людина

активна, діюча, вчиняюча, самотійна, автономна, відповідальна, яка здатна творчо і плідно впливати на своє оточення і світ. Стосовно інформації проявляє критичність, відстоює власну позицію і думку.

Суб'єкт-суб'єктна взаємодія – це взаємна дія, комунікація, діяльність між людьми, які ставляться один до одного як до рівного собі, з повагою, з потребою особистостей у розвитку і саморозвитку у процесі взаємодії. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія передбачає вплив одного суб'єкта на іншого суб'єкта заради досягнення позитивних змін у собі та іншому та вирішення поставленої проблеми чи ситуації.

Суб'єкт читання – людина, яка свідомо і вмотивовано налаштована на сприймання, інтерпретацію та розуміння тексту через призму власних цінностей і смислів, світоглядних орієнтирів і уявлень про власну роль у своєму житті.

Творити своє життя – творчо і самотійно мислити, розвиватись як особистість, активно впливати своєю діяльністю на зміни в житті, на історію, характер майбутнього свого і оточуючих людей, нести особисту відповідальність за власні думки, способи демонстрації своїх поглядів і переконань, за свої наміри і дії.

Текст – (від лат. *textus* — «тканина», «з'єднання») — загалом зв'язана і повністю послідовна сукупність знаків. Текстова форма є найбільш розповсюдженою формою передачі інформації.

Читання — один з найважливіших видів мовної діяльності, тісно пов'язаний з вимовою і розумінням мови; це здатність сприймати, розуміти будь-яку інформацію, письмовий і

ГЛОСАРІЙ

друкований твір; є одним з найнеобхідніших навичок у житті людини.

Читач – хто читає, хто зайнятий читанням будь-яких творів (книжки, газети, журнали та ін.), ще – це умовний адресат, до якого спрямовано твір з розрахунком на його реакцію.

Читач свідомий – який самостійно і відповідально ставиться до процесу читання, мотивований до критичності прочитання будь-якого тексту.

Читацька позиція передбачає активну, творчу, суб'єктну роль читача у процесі читання і формуванні нових знань, проясненні існуючих і створенні нових смислів.



РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бахтін М. Проблема тексту в лінгвістиці, філології та інших гуманітарних науках. Слово. Знак. Дискурс: Антологія світової літературно-критичної думки ХХ ст. / За ред. М. Зубрицької. Львів : Літопис, 1996. С. 318–323.

2. Від медіаграмотності до медіа культури : бібліографічний покажчик / упор. Л. В. Шутяк, Г. М. Гич. Миколаїв: ОШПО, 2016. 44 с.

3. Вовчик-Блакитна О.О., Гурлева Т.С. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. ТОВ “Видавництво “Логос”, Київ, 2015. С. 141-167. Електронний ресурс: <https://lib.iitta.gov.ua/10777/> (дата звернення: 26.07.2022)

4. Гурлева Т.С. Малюнок тексту – спосіб самоусвідомлення себе як відповідального читача. Відеозапис за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=g2bf6VBA7fQ> (дата звернення: 26.07.2022)

5. Гурлева Т.С. Опора на міцності особистості в умовах руйнівного медіа-простору. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716687/1/Hurlieva_2019-1-3.pdf (дата звернення: 26.07.2022)

6. 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 посттравма-тичного стресового розладу: монографія, Р. 7, Київ, 2020. С. 159-177:

URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Mono-graph2020_labpsychother.pdf (дата звернення: 26.07.2022)

7. Дзюбко Л.В., Гурлева Т.С. Реальний і віртуальний світ школяра: загрози та їх подолання. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : зб. тез наук. доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 19 грудня 2019 р. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020, Київ, Україна). Оттава, Канада. С. 18-24. Електронний ресурс <https://lib.iitta.gov.ua/720629/> (дата звернення: 11.08.2022)

8. Євдокимова Н. О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя: посібник із психології для «чайників». Миколаїв, 2016. 116 с.

9. Інформаційна безпека : підручник / В.В. Остроухов, М.М. Присяжнюк, О.І. Фармагей, М. М. Чеховська, В. М. Петрик, Нац. акад. СБУ; Під ред. В. В. Остроухов; Наук. конс. М.П. Стрельбицький, Н. Г. Іванова. Київ : Ліра-К, 2021. 411 с.

10. Костюк Г. С. Розвиток здібностей учнів у процесі навчання і праці. Радянська школа. № 9. Київ, 1959. С. 29–39.

11. Крилова-Грек Ю. М. Використання дистанційних технологій для формування інформаційної грамотності у дорослої аудиторії. Technologies of Intellect Development. 2021. Vol. 5, № 2 (30). P. 1-13.

12. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навчально-методичний посібник / За ред. Л. А. Найдьо-

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

нової, О. Т. Баришпольця ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2010. 440 с.

13. Мороз Оксана. Боротьба за правду: Як мій дядько переміг брехню. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 160 с.

14. Мороз Оксана. «Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі». Вид-во Віват, 272 с.

15. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. 629 с.

16. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Вид. 2-ге, доп., виправ. / заг. ред.: Чернобровкін В.М., Панок В. Г. Київ: Унів. вид-во «ПУЛЬСАРИ», 2021. 282 с. <https://znayshov.com/FR/9985/439.pdf> (дата звернення: 11.08.2022)

17. Смульсон М. Л. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська, Д. С. Мещеряков, М. М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с.

18. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навч. посіб. / В. М. Петрик, М. М. Присяжнюк, Л. Ф. Компанцева,

Є. Д. Скулиш, О. Д. Бойко, В. В. Остроухов; за заг. ред. Є.Д. Скулиша. 2-ге вид. Київ : ЗАТ «ВІПОЛ», 2011. 248 с.

19. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

20. Чабан Олег. Як не збожеволіти від стресу: шість порад від відомого психотерапевта. URL: [youtube.com/ watch?v=bm0Q67MWj-E](https://www.youtube.com/watch?v=bm0Q67MWj-E)

21. Чепелєва Н.В. Текст і читач. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, Житомир, Україна, 2015. URL: https://lib.iitta.gov.ua/10285/1/text_i_chitach.pdf (дата звернення: 11.08.2022)

22. Як навчити учнів відрізняти фейки від правди. Ресурс доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/media/12736/file> (дата звернення: 11.08.2022)

23. Яковенко С. І. Принципи та методи психологічної допомоги потерпілим від чорнобильської катастрофи. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 2. С. 6-12.

24. Яковенко С.І. Психологія мира та права людини в контексті раціогуманізма Г.О. Балла. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. Випуск 5. Київ– Ніжин. Видавець « ПП Лисенко М.М.». 2020. 310-322 с.

Навчальне видання

Тетяна Степанівна Гурлева

**Я – свідомий читач:
як убезпечити себе від
маніпулятивного впливу
через медіатекст**

Порадник для читача

Навчальний посібник

Керівник видавничих проектів Ю.В. Піча

Підписано до друку 20.01.2023 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний
Друк офсетний. Гарнітура Таймс
Ум. друк. арк. 4,2. Обл.-вид. арк 4,3

Видавництво «Каравела»,
просп. М. Рокоссовського, 8а, м. Київ, 04201, Україна
E-mail: caravela@ukr.net
www.caravela.com.ua

Свідоцтво
про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції:
ДК № 56 від 19.05.2000 р.