

*Гурлева Т.С.*

**ДОВІРА В ОПОСЕРЕДКОВАНОМУ СПІЛКУВАННІ:  
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В  
КРИЗОВИХ УМОВАХ**

**Гурлева Т.С. Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна допомога особистості в кризових умовах.** У статті розглянуто поняття довіри як властивості суб'єкта, обґрунтовується її значення в опосередкованому спілкуванні. Акцентовано увагу на діалозі між читачем і автором медіа-тексту, що формує суб'єкт-суб'єктні стосунки між партнерами по комунікації. Розглядаються можливості психологічної допомоги громадянину через текстові ЗМІ у розвитку і зміцненні довіри до себе, до інших людей, до світу, у збереженні особистісної суб'єктності людини, здатної протистояти агресивному медіа-впливу в сучасних кризових умовах.

*Ключові слова:* довіра, недовіра, властивості суб'єкта, діалог, опосередковане спілкування, кризові умови, медіа-вплив, психологічна допомога через текстові ЗМІ.

**Гурлева Т.С. Доверие в опосредованном общении: психологическая поддержка личности в кризисных условиях.** В статье рассмотрено понятие доверия как свойства субъекта, обосновывается его значение в опосредованном общении. Акцентировано внимание на диалоге между читателем и автором медиа-текста, что способствует и выявляет субъект-субъектные отношения между партнерами по коммуникации. Рассматриваются возможности психологической помощи современному гражданину посредством текстовых СМИ в развитии и упрочении доверия к себе, к другим людям, к миру, в сохранении личностной субъектности человека, способного противостоять агрессивному медиа-влиянию в современных кризисных условиях.

*Ключевые слова:* доверие, недоверие, свойства субъекта, диалог, опосредованное общение, кризисные условия, медиа-влияние, психологическая помощь через текстовые СМИ.

**Постановка наукової проблеми.** В умовах гібридної війни, інформаційних викривлень і намагань деструктивно впливати на свідомість і поведінку українців як ззовні, так і всередині країни, перед психологами і психотерапевтами стоїть завдання зміцнити суб'єкту цілісність і стійкість людини, її здатність протистояти руйнівному впливу – з одного боку, і використовувати власні можливості для особистісного розвитку і самовдосконалення у кризовій ситуації – з іншого боку.

Серед шляхів протидії негативному впливу засобів масової інформації і комунікації (ЗМІ і ЗМК) визнається «формування індивіда як особистості» (він має поважати себе як особистість і відповідати за свої вчинки перед собою і колективом). Серед здібностей, які дозволяють індивіду підтримувати почуття стабільності і цілісності, виділяють, зокрема, «довіру/залежність: здатність бути впевненим у собі і реалізовувати свої потреби, а також визнавати право іншої людини мати власну думку і реалізовувати свої потреби» [12, с. 334, 470-471].

Для здійснення процесу конструктивного спілкування з громадянином, його здатності протистояти агресивному медіа-впливу в кризових і навіть ворожих для життя і розвитку особистості умовах, важливим бачиться розгляд ролі такої властивості суб'єкта як *довіра* – до себе, до інших людей, світу взагалі. Крім того, довіра розглядається як індикатор комунікативного стану усього суспільства, є маркером стосунків між різними верствами населення, а також ставлення людей до засобів масової інформації. Важливим є вивчення зв'язку довіри з іншими якостями і властивостями, які становлять суб'єктність особистості, забезпечують її цілісність і гармонійність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В часи інформаційного тиску психологічна допомога спрямована на розширення у людини уявлення про себе, свої можливості й перспективи, про свою роль у власному житті та в житті

суспільства, про простір життєвих пріоритетів і цінностей, які визначають вектор самопізнання, саморозвитку, самоздійснення.

Засобом конструктивної, розвивальної, суб'єкт-суб'єктної, уперед спрямовуючої, оптимістичної взаємодії психолога і людини, яка перебуває у кризових умовах, є діалог, який може здійснюватись через телебачення, радіо, пресу тощо. У наукових джерелах акцентується увага на діалогічності буквеного тексту, яка мотивує читача до співбесіди, спонукає його до роздумів, що є можливим завдяки різним засобам і прийомам писемного діалогічного мовлення (В.С. Біблер, О.С. Кочубей, В.Ф. Литовський, Н.А. Терновик, Н.В. Чепелева та ін.).

Згідно з результатами емпіричного дослідження (Гурлева Т. С., 2015-2018 р.р.), спілкування через текстові ЗМІ у кризових умовах є продуктивним за умови дотримання принципу діалогічності між психологом-автором і клієнтом-читачем, доведена доцільність саме діалогічного спілкування з усіма категоріями постраждалих від кризових подій в сучасній Україні. Аналіз матеріалів у пресі та інтернет-виданнях показав ефективність тексту, який характеризується діалогічністю (а не лише інформативністю або коли він має ознаки маніпуляції, схиляння до некритичного прийняття прямих вказівок на те, що і в який спосіб слід робити, як саме діяти). Дослідження засвідчило прагнення, але недостатню методичну забезпеченість редакторів друкованих видань і психологів-авторів в побудові діалогу з населенням через текст. Також встановлено зв'язок між вимогами редакторів до текстів на психологічну тематику і особистісних якостей цих видавців, зокрема такої із них, як автономність. Тісний зв'язок визначено і між вибором громадянами текстів з діалогічною спрямованістю і особистісною автономністю самих читачів [6].

З'ясовано, що спілкування з громадянами через різні ЗМІ ґрунтується здебільшого на «суб'єкт-об'єктній» основі, матеріали часто-густо побудовані на базі маніпулятивних технологій впливу на свідомість сучасного читача/слухача/глядача [6; 10; 11; 12; 14]. Втім, варто підкреслити, що *без активної позиції самого громадянина як*

*суб'єкта у просуванні власного особистісного розвитку, у подоланні негативної симптоматики у результаті кризових подій, а також у протидії тиску шкідливої інформації не відбувається.*

Суб'єктною властивістю особистості, яка впливає на життєву позицію і особистісний розвиток виступає довіра людини (до себе, інших людей, світу, а також до медіа-інформації, до її джерел). Втрата чи послаблення довіри є однією з ознак, окремим проявом посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що властиве частині населення сучасної України (О.А. Блінов, Ю.С. Бучок, Л.Й. Гуменюк, Г.П. Лазос, С.О. Ніколаєнко, Є.В. Підчасов, О.І. Романчук та ін.). Актуальним вважаємо створення психологічних умов, які б сприяли попередженню та подоланню недовіри й ефективному самовідновленню, збереженню громадянином цілісності власної особистості і психічного здоров'я за допомогою буквенного тексту – друкованих засобів масової інформації (ДЗМІ) та Інтернет-видань.

**Мета статті** – розглянути поняття і роль довіри у процесі опосередкованого спілкування громадянина зі ЗМІ; окреслити можливості психологічної допомоги особистості у зміцненні довіри через текст.

### **Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.**

**Довіра – властивість суб'єкта.** У нинішніх кризових умовах ученими активно вивчаються аспекти психологічної допомоги різним категоріям постраждалих від воєнних дій та деструктивного медіа-впливу для збереження психічного здоров'я і благополуччя громадян (З.Г. Кісарчук, О.М. Кокун, Л.А. Найдьонова, Т.М. Титаренко, Ю.М. Швалб та ін.), розглядаються питання становлення і розвитку таких суб'єктних властивостей (якостей, ознак), як відповідальність, автономність, критичність, суб'єктивність, життєстійкість, самодетермінованість, спонтанійність, інтегративність, креативність тощо (В.М. Галузяк, Н.І. Кривоконь, О.Р. Малхазов, Л.З. Сердюк, М.Л. Смульсон, В.О. Татенко, П. Тілліх, В. Франкл та ін.). Стрижневою якістю суб'єкта у наукових працях визнається довіра. Цьому важливому психологічному феномену

присвячені праці багатьох закордонних і вітчизняних учених (Дж. Боулбі, Е. Еріксон, В.П. Зінченко, А.Б. Купрейченко, Н.М. Кравець, Д.П. Лисенко, Т.П. Скрипкіна, В.В. Столін, О.А. Ткаченко, Г.В. Циганенко та ін.).

Довіра до світу як базове утворення, найважливіша умова нормативного психічного розвитку особистості, є результатом активної, конструктивної, благополучної взаємодії зі світом людей, речей, природи. Недовіра ж пов'язана з такими почуттями і станами людини, як невпевненість у собі, підозрілість, замкненість, почуття меншовартості, несамостійність, тривожність, боязкість, розгубленість, почуття смерті, стан песимізму, відчуття занедбаності (З.С. Карпенко, О.Ю. Осадько, Н.В. Тарабріна, Н.П. Шайда). Недовіра є проявом ПТСР, що виявляється у страхах, роздратованості, агресивній неконтрольованій поведінці, спалахах гніву, порушеннях сну, депресіях, схильності до суїцидів, неврозах (С.О. Ніколаєнко, В.М. Корольчук, Є.В. Підчасов, В.С. Цихоня, Ю.С. Бучок та ін.).

Недовіра виступає й захисним механізмом проти ворожого втручання у психіку, свідомість, думки, спрямування, дії людини, проти тиску на особистість, негативного впливу на її внутрішній світ і стосунки із зовнішнім світом. Недовіра до медіа-текстів і до їх авторів може бути викликана й посилована невіглаством і брехнею, фальсифікацією фактів, відкритим або замаскованим маніпулюванням свідомістю, неузгодженістю інформації, яка подається, коли людина відчуває, що її, зневажаючи і принижуючи, використовують задля якоїсь мети. Недовірою характеризується ставлення громадян не лише до будь-якої медіа-інформації, джерел, що не користуються довірою, а часом й до психологів, які пропонують допомогу людям через ЗМІ, зокрема через текст.

В науковій літературі довіра до себе розглядається як визначальна характеристика особистості, і виступає як от : суб'єктне динамічне утворення, суб'єктивний феномен особистості (Н.М. Кравець); суб'єктний потенціал особистості (Н.І. Глебова); рефлексивний феномен особистості (В.І. Слободчиков, А.Б. Купрейченко); якісно особливий стан моральної свідомості (П. Бурдье, В.В. Корженко); особистісна детермінанта професійного зростання (Н.О. Єрмакова). Оптимальний рівень довіри до себе передбачає володіння

здатністю до самоорганізації свого життя, основними механізмами тут є цілепокладання, самооцінка, усвідомлення власних можливостей (Т.П. Скрипкіна). Важливо відмітити, що довіра людини до світу і її довіра до себе утворюють єдину систему, вони завжди взаємозв'язані, адже людина одночасно звернена і у світ, і до себе (О.Г. Фатхі). У контексті життєстійкості довіра – це умова суб'єктності (В.Ю. Кравченко, Т.П. Скрипкіна), а також соціальне явище (Н.С. Нахабич), характеристика взаємовідносин суб'єктів, дія суб'єкта як спосіб прояву довіри (С. Касталдо), є однією з умов успішної соціалізації особистості (Н.М. Кравець), елементом ефективної взаємодії психотерапевта і клієнта (С.В. Бургонська) тощо [2; 4; 7; 9; 10; 19 та ін.].

Вивчення довіри у площині характеристик суб'єктності і суб'єктивності в психіці й поведінці людини здійснювалось такими вченими, як К.О. Абульханова-Славська, А.В. Брушлинський, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.І. Слободчиков, О.Г. Шмельов та ін.

Довіра виступає першопричиною ставлення до себе як до суб'єкта свого життя. Адже, пише В.О. Татенко, суб'єктом життєдіяльності є «індивід, який свідомо, творчо й відповідально, беручи себе самого за точку відліку й водночас керуючись моральними принципами людського співжиття, визначає мету власного життя; знаходить або створює засоби, необхідні для досягнення цієї мети, підпорядковує вибір засобів меті; приймає рішення про перехід від задуму до здійснення, співвідносячи свої «хочу» й «можу» з актуальною ситуацією; виконує те, що вирішив, долаючи опір зовнішніх і внутрішніх перешкод; оцінює результати виконаного, створеного, досягнутого; інтегрує в індивідуальному досвіді результати й способи діяльності» (виділено нами – Г.Т.) [16, с. 15-16].

А.В. Брушлинський характеризує суб'єкт як людину на вищому рівні активності, інтегративності, автономності. В.А. Петровський зазначає, що бути суб'єктом – це бути причиною себе («*causa sui*») і володіти такими атрибутами, як цілеспрямованість, рефлексія, свобода і відповідальність, розвиток. Р. Харре описує суб'єкт (agent) як такий, що володіє свободою або автономією, можливістю дистанціювання від впливів оточення, здатен переключатися з одних детермінант

поведінки на інші, робити вибір між рівно привабливими альтернативами, чинити опір спокусам і відволікаючим чинникам та міняти керівні принципи поведінки [цит. за 11, с. 81-82; 20].

З поняттями суб'єкта і суб'єктності розглядається поняття саморегуляції. Так, О.О. Сергієнко зазначає: «Суб'єкт – якісно визначений спосіб самоорганізації, саморегуляції особистості, спосіб узгодження зовнішніх і внутрішніх умов здійснення діяльності в часі, центр координації всіх психічних процесів, станів, властивостей, а також здібностей, можливостей і обмежень особистості відносно об'єктивних і суб'єктивних цілей, вимог і завдань діяльності» [13].

Довіра до себе, зауважує Н.М. Кравець, це передумова повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умова самоорганізації людини та її самоактуалізації. Довіра ж до іншого – це довірливість у спілкуванні та у відносинах, стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя. Значить, довіра створює ефект цілісності буття людини і сприяє виникненню відчуття цілісності особистості, є засобом гармонізації відносин людини зі світом та одночасно із самою собою [7, с. 207].

Певний рівень довіри до себе слугує одним із показників особистісної зрілості, відповідальності; категорія відповідальності розглядається як невід'ємний атрибут і властивість суб'єктності (Х. Йонас, Ф. Перлз, В.А. Роменець, М.В. Савчин, В.О. Татенко та ін.). Зокрема, К.О. Абульханова-Славська поняття відповідальності трактує як вірність самому собі, довіру моральному змісту власних почуттів і впевненість у своїй правоті [1, с.135]. Довіра, вважає І.В. Кряж, становить емоційну основу таких якостей як емпатія, відкритість, чуйність [11, с.75].

Першоосновою довіри, за А.Б. Купрейченко, є емоційно-позитивне ставлення, інтерес і відкритість суб'єкта по відношенню до партнера. Більш «зріла» форма довіри характеризується також готовністю проявляти добру волю по відношенню до партнера, і лише потім йде очікування справедливих і чесних стосунків [9]. Довірчими є «взаємини, засновані на моральному кредиті, добровільних взаємних зобов'язаннях» [4, с. 17].

У багатьох дослідженнях поняття суб'єктності вживається в контексті досліджень проблематики автономії або самодетермінації особистості [20 та ін.]. «Людину називають автономною, коли вона діє як суб'єкт, виходячи з глибинного відчуття себе. Бути автономним тим самим означає бути самоініційованим і саморегульованим, на відміну від ситуацій примусу і спокуси, вважає В.М. Галузьяк [3, с. 265-266]. Самодетермінація означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості [21 та ін.]. Бажання виправдати сподівання іншого, несамостійність, невпевненість, пасивність, відсутність довіри до себе і залежність відображують загальну особистісну інфантильність, зауважує Д.В. Черенщикова [11, с. 522].

Людина, яка довіряє собі – це людина певною мірою незалежна, позитивно орієнтована на досягнення. Вона ставиться до себе, до своєї суб'єктності як до цінності, уміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє, вибудовуючи конструктивну стратегію відносин зі світом, пише Н.М. Кравець. Важливою якістю зрілої особистості є прагнення до гармонійного поєднання довіри до себе і довіри до світу, завдяки чому людина може бути активним суверенним цілісним суб'єктом діяльності й одночасно бути долученою до світу. За Т.П. Скрипкіною, пише Н.М. Кравець, довіра до себе є передумовою повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умовою самоорганізації та самоактуалізації. Довіра ж до іншого – довірливість у спілкуванні та у відносинах, стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя. Довіра сприяє стиранню меж між теперішнім, минулим і майбутнім: співвідносячи часові етапи життя і синтезуючи їх в єдиний особистісний досвід, вона дає людині відчуття безперервності власного буття і тимчасової цілісності. Рівень довіри до себе, як і довіри загалом, є досить динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного боку, і розвиток, особистісні зміни – з другого. Отже, довіра до себе є найважливішою підставою суб'єктивності особистості [за 7, с. 204-208].

За А.Б. Купрейченко, довіра, а також і недовіра розглядається як якість самовизначального суб'єкта у контексті більш загальної проблеми морально-психологічної регуляції

соціальної активності особистості і групи [9]. Довіра між взаємодіючими індивідами робить зв'язок між ними суб'єктивним і глибоко діалогічним, а в процесі спілкування відбувається не лише й навіть не стільки процес передачі інформації, скільки взаємна згода людей приймати впливи один одного за умови, що вони ставляться до себе та до іншого, як до автономного суверенного суб'єкта активності і як до цінності [10]. Суб'єктивна активність здійснюється як діалог, вважає В.О.Татенко [16], сам факт такої взаємодії породжує нову реальність, нові смисли, які не можна передати, а тільки знайти в процесі комунікації [4], а значить сприяє поглибленню визначення себе як суб'єкта, взаємоповазі у спілкуванні, довірчим стосункам з іншими людьми.

Першим критерієм відновлення психологічного здоров'я є, пише Т.М.Титаренко, можливість оновлення власної цілісності та безперервності через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудовування нових життєвих перспектив; це відбудова віри в себе, без якої неможлива ефективна самопідтримка і самодопомога [11, с. 56]. У рамках індивідуальної психологічної реальності завданнями супроводу можна назвати, на думку Д.Б. Усик, наступне: почуття довіри до власних емоцій, творчих проявів, поведінкових особливостей тощо [11, с.502].

Не можна не наголосити, що центральним, ядерним утворенням особистості є смислова сфера, зміст якої визначає ставлення людини до навколишнього світу і самої себе, спрямованість і зміст соціальної активності, формує поведінку і вчинки, надає сенс і напрям життєдіяльності. Ми вважаємо, що високі, сутнісні, духовні смисли забезпечують гармонію смислової сфери особистості, урівноважують, впорядковують потреби людини, забезпечують висхідний вектор їх розвитку. Умовою усвідомлення, пошуку і відкриття людиною смислу життя і гармонізації смисложиттєвої сфери особистості є діалог, діалогічне спілкування, діалогічна смислова взаємодія між людьми, зокрема психологом і людиною, яка потребує психологічної допомоги. Вирішальною є роль актуалізації потреби людини у смислі життя, його підйому від тих, що забезпечують фізичне виживання до реалізації вищих цінностей,

таких як любов, гідність, справедливість, творчість та ін., що можливо здійснювати і напряду, і опосередковано, зокрема, через друкований, буквений текст [5; 6].

*Діалог як суб'єкт-суб'єктне спілкування. Текст як простір опосередкованого діалогу.* Діалог – це духовне спілкування, діяння, вчинок, що є сутнісним втіленням суб'єктної активності особистостей, це така суб'єкт-суб'єктна взаємодія, коли одна людина активно розвивається сама і сприяє розвитку іншої людини (Г.В. Дьяконов, М.В. Папуча, В.О. Татенко та ін.).

Визначальною у нашому дослідженні є проблема діалогу між психологом і клієнтом, психологом-автором тексту і клієнтом-читачем текстових ЗМІ, а також внутрішнього діалогу суб'єкта із самим собою, коли читач, розмірковуючи над прочитаним, аналізуючи його, промовляючи сам до себе, намагається вирішити власну проблему (М.М. Бахтін, Н.М. Громова, В.В. Зливков, В.О. Татенко, Н.В. Чепелева, Н.І. Череповська та ін.). Діалогічна, суб'єкт-суб'єктна взаємодія між партнерами по спілкуванню зумовлює добровільне й активне сприймання, інтерпретацію, реалізацію та розповсюдження текстової інформації людиною. І нарешті, створення продуктивної моделі діалогічних стосунків з населенням у мас-медійному просторі сприятиме професійному застосуванню фахівцями віртуального діалогу як інструменту зцілення і розвитку особистості, відновленню довіри людини до себе, інших людей, світу взагалі, а також до корисної інформації і її авторів, що підвищуватиме успішність процесу психологічної допомоги у кризових обставинах в нашій країні.

Ситуацію діалогу можна тлумачити через розуміння О.Б. Старовойтенко терміну «розвиваюча ситуація»: вона є «момент життя особистості, що органічно вписується в контекст її існування, буття і разом з цим такий, що підіймає, підводить людину над звичним для неї рівнем життєвих відносин» [15, с. 35]. Цим терміном підкреслюється той факт, що подолання життєвих труднощів є процесом, що може призводити до саморозвитку, формування нових якостей і рис, розширювати сферу спілкування та діяльності, позитивно впливати на Я-концепцію, трансформувати скрутну життєву ситуацію у

розвиваючи. Для того, щоб досягнути цієї мети, вважає Н.І. Кривоконь, потрібно володіти методами наснаження [8].

Саме діалог як розвиваюча ситуація здатен вивести особистість на позицію зміни своєї життєдіяльності, творчого самотворення. У процесі діалогового спілкування, зокрема, засобами тексту, психолог, попри ситуаційні негаразди і скептичний погляд людини на події і явища, а також тимчасову чи деяку недовіру до власних можливостей і оточуючого світу, «наснажує клієнта» на оптимістичне сприйняття дійсності, формування образу Я і власного благополучного майбутнього.

Окремо зупинимося на понятті «текст», особливостях і умовах його сприйняття і розуміння. Отже, текст (від лат. *textum* – зв'язок, поєднання, тканина) – писемний або усний мовленнєвий масив, що становить лінійну послідовність висловлень, об'єднаних у ближчій перспективі смисловими і формально-граматичними зв'язками, а в загально композиційному дистантному плані – спільною тематикою і сюжетною заданістю [17, с.6].

Результатом комунікативного впливу автора тексту і сприймаючого текст індивіда є розуміння тексту, яке є центральною ланкою процесу засвоєння будь-якої інформації (П.І. Зінченко, Г.С. Костюк, О.О. Леонт'єв, О.Р. Лурія, С.Л. Рубінштейн та ін.). Зокрема, Н.В. Чепелева розглядає текст як модель взаємодії автора й читача й визначає його як перетворену форму спілкування, діалогу між суб'єктами комунікації, у якій відбита комунікативно-пізнавальна діяльність автора, реалізований його задум, структура думок, які він хотів би донести до читача, емоційно-оцінне відношення до матеріалу, що викладається, а також закладена програма комунікативно-пізнавальної діяльності читача, що регулює процес взаємодії з текстом, який сприяє адекватному його розумінню [18].

*Спілкування через текст є видом опосередкованого або непрямого, на відміну від міжособистісного або прямого, безпосереднього комунікування. Опосередковане спілкування здійснюється зокрема засобами масової інформації чи комунікації. Різних ЗМІ (або ЗМК) об'єднує звернення до масової*

аудиторії, доступність значній кількості людей водночас [6; 12 та ін.]. Опосередкована масова комунікація характеризується анонімністю, доступністю і багатовекторністю за тематикою, але певною відстороненістю від окремого громадянина, його долі, почуттів, особистих намагань і планів на життя. У той час, як пряме міжособистісне спілкування має виражений емоційний характер, безпосередній двобічний характер. У ситуації опосередкованого спілкування між учасниками взаємодії наявна певна просторово-часова дистанція, яка відображається не лише на сприйнятті інформації, але й на її впливі на особу. За умов однобічного спілкування людина може лише сприймати інформацію, але не може передавати якусь інформацію сама у відповідь «тут і тепер». Тобто у процесі непрямого спілкування відсутній прямий зворотний, безпосередній зв'язок між людьми, які вступають у комунікацію.

Маркером неблагополучного спілкування може бути такий психологічний феномен, як недовіра. Вона не сприяє розвитку суб'єкт-суб'єктних стосунків між людьми у процесі «живого», безпосереднього спілкування, виступає причиною несприйняття правдивої, підтримуючої інформації, яку надає автор, зокрема психолог, через ЗМІ з метою допомогти, а також послабити й інші прояви ПТСР, пов'язані з браком цієї особливості, такі як: сумніви, страх, схильність до навіювання тощо.

Довіра – це якість самодетермінованого, самоорганізованого, самовизначального суб'єкта, який сам відкидає маніпулювання іншими суб'єктами взаємодії, з одного боку, і протистоїть маніпулятивним впливам – з іншого. Довіра до себе, своїх переконань і цінностей, набутого досвіду, який оцінюється як такий, що збагачує життя і розвиває власну особистість і стосунки з оточуючими («Я зміг і зможу!»), охоплює прийняття людиною себе в минулому, сьогодні, а також у майбутньому. «Я собі довіряю!» – те, що об'єднує «Я» у часі. Це бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати власне «Я», способи представленості себе у світі, у тому числі віртуальному.

Почуття довіри є захисним механізмом від зовнішнього втручання, «коли мені загрожує небезпека». Збереження власної території, індивідуального простору, зокрема, в мас-медійному просторі вже можна вважати гарантом цілісності психіки, запобіжником будь-яким спробам дезінформаторів або маніпуляторів здійснити тиск, агресивно вплинути на особистість, намагаючись порушити її психологічні межі, вживити вірус сумнівів, безнадії, зневіри, страху, а також відділити людину від своєї спільноти, роду, етносу, зруйнувати почуття єдності з «Ми», зробити людину психологічно ізольованою від світу та інших людей. Негативні, деструктивні впливи мас-медіа намагаються паралізувати особистісну, суб'єктну активність людини, зробити її піддатливою маніпулятивним впливам, а отже не здатною «думати власним розумом», «прислухатися до свого серця і совісті», зберегти свої соціальні, етнічні, культурні «корені».

Ціль інформаційного тиску, ціннісно-сміслових атак – змінити думки і наміри людини, зламати ті резерви і потенції особистості, які могли б захистити її від такого натиску. Тому опора на суб'єктність може забезпечити особистість від руйнування і переформатування на догоду маніпуляторів. Серед критеріїв суб'єкта М.Л. Смульсон визначає виділення себе з довкілля, протиставлення себе дійсності як об'єкту дії та пізнання; формування і конструювання понять, взаємодія з іншими людьми як суб'єктами, і, нарешті, цілісність, єдність, інтегральність діяльності суб'єкта і всіх видів його активності. Вчена справедливо зазначає, що «провідною метою маніпулятора є послаблення самоконтролю та саморефлексії у реципієнта, інакше кажучи, зниження суб'єктності. Відповідно, підґрунтя протидії маніпулюванню – це збереження власної суб'єктності і суб'єктної активності, цілісності, ідентичності, морального та психічного здоров'я» [14, с. 148].

*Деякі аспекти психологічної допомоги у зміцненні довіри громадянина через текст.* Довіра до себе як ознака (властивість, характеристика) суб'єктності особистості може підтримуватись і формуватися завдяки конструктивному медіа-середовищу. Одним із основних завдань психологів має бути збереження, зміцнення в особистості довіри до себе, власного Я, теперішніх ресурсів і перспектив на майбутнє, що сприятиме

довірі до всіх тих, хто не руйнує, а підтримує і розвиває довіру до себе.

Діалогічність між психологом і громадянином, крок один одному назустріч або «двобічна довіра», що лежить в основі такої комунікації, сприяє гармонізації стосунків між суб'єктами опосередкованого спілкування. *Довіра, яку автор повідомлення викликає до себе через текст, сприяє довірчому ставленню реципієнта і до інформації, яка може допомогти йому у вирішенні наболілої проблеми чи подоланні психологічної травми.* Довіряючи собі (як людині, особистості, суб'єкту), людина може активно і критично виділяти корисну і відсіювати шкідливу інформацію із ЗМІ, стверджуючи і зміцнюючи тим самим довіру до власних зусиль щодо дій і вчинків, подальших планів і їх здійснення. Так наприклад, С.В. Бургонська виявила взаємозв'язок між «довірою/недовірою» клієнта до психотерапевта та мірою «директивності/недирективності» формату роботи психотерапевта з клієнтом і з'ясувала, що довіра клієнта до психотерапевта є важливою складовою психотерапевтичних відносин [2]. Подібне можна говорити про вплив психолога через текст на розвиток чи, навпаки, втрату людиною довіри до себе, до інших, до світу, а також до інформації, що передається. Отже, неабияке значення має сам формат подачі психологом текстового матеріалу, завдяки якому він вступає у взаємодію з читачем.

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

Довіра до психолога і самодовіра підсилюється, коли автор підтримує людину у її прагненні особистісного росту, її впевненість у майбутньому, реальних діях і намірах сьогодні, враховуючи досягнуті успіхи у минулому. Про відсутність довіри можна говорити тоді, коли читач, орієнтуючись на поради і пропозиції, «виключає власну суб'єктність», авторство свого

життя і своєї життєвої ситуації, коли рветься чи не підтримується зв'язок між різними «Я» у часі.

Вступаючи у взаємодію з текстом, читач, послуговуючись поняттями «експериментування» як особливим механізмом духовно-практичного освоєння дійсності (О.В. Запорожець, В.О. Моляко, В.Т. Кудрявцев), експериментує з текстом, «підтягуючи» його до свого розуміння і перетворює, підносячи на новий, якісний рівень. Такі тексти можна вважати конструктивними, розвивальними. Натомість, тексти, які виводять людину із стану врівноваженості і задоволеності життям, злагодженості з іншими людьми, собою, можна вважати деструктивними, руйнівними.

За нашими спостереженнями, опитані експериментують з тими текстами, до яких вони поставились з цікавістю і коли сама робота з текстами для них є привабливою. Експериментування проявлялось у спробі зрозуміти, протиставили, відхилити, тобто зламати певну ригідність, стереотип розуміння змісту, а сформувати власне бачення події чи явища, спрогнозувати наслідки того, що пропонує для розгляду автор, створити власний контекст. Наукові пошуки, які потребують подальшого експериментального підтвердження, показують, що довіра до себе пов'язана з автономністю особистості і здатністю її до діалогічної взаємодії, що забезпечує і виявляє взаємодовіру партнерів по спілкуванню і зміцнення довіри людини до себе. Особистість, яка довіряє собі, позитивно ставиться до текстів діалогічного спрямування, навпроти, до повідомлень у текстових ЗМІ, які мають маніпулятивні характеристики, ставиться критично і негативно.

Слід зауважити, що довіра до себе не береться «нізвідки» і не формується «сама по собі». Вона є результатом і показником не тільки ставлення особистості до інших людей і світу, до власних намірів і свого призначення. Довіра до себе є результатом і показником якості стосунків зі світом, ставлення інших людей до конкретної особистості. У становленні довіри до себе важлива оцінка людиною свого власного розвитку і його перспектив через призму якості існування зовнішнього середовища. До людей, які формують зовнішнє середовище, створюють його благополучне існування є, безумовно, і психолог, який з довірою ставиться і до себе самого, і до тих, хто

потребує його фахової допомоги. Довіра до себе, своїх цінностей і смислів, до найближчого оточення, своєї спільноти, власного народу, країни в цілому посилюється в людині, що потребує допомоги, через довіру психолога до неї, повагу до її вибору, віру в те, що вона здатна сприймати належну і правдиву інформацію, має в собі особистісні потенції, риси і якості, які можуть уберегти її від негативного медіа-впливу і сприятимуть подальшому особистісному розвитку.

Довіра до себе психолога, психотерапевта є неодмінною психологічною умовою розвитку у клієнта довіри до себе, інших, світу взагалі, зміцнюючи тим самим внутрішні, психологічні ресурси людини.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з цього напрямку.** У кризовій ситуації в країні психологічна допомога спрямована на розширення у громадянина уявлення про свої можливості й перспективи, свою роль в особистому і суспільному житті, простір життєвих пріоритетів, цінностей і смислів, які визначають вектор самопізнання, саморозвитку, самоздійснення, здатності бути відкритим до конструктивних змін у собі і світі.

Здійснено теоретичне осмислення поняття «довіра», проблеми психологічної допомоги громадянам через текстові ЗМІ у попередженні і подоланні недовіри до себе, інших, світу взагалі, що не сприяє розвитку суб'єктності особистості і суб'єкт-суб'єктних стосунків між людьми, а також стає причиною некритичного сприйняття неконструктивної інформації через текстові ЗМІ, робить людину піддатливою до маніпуляцій.

Довіру розглянуто як особливість суб'єкта, яка має тісний зв'язок (і чим забезпечується його цілісність і гармонійність) з такими властивостями і якостями, як: відповідальність, автономність, критичність, впевненість у собі, творче самовизначення, життєстійкість, психологічне благополуччя та ін., і має розвивальне значення для особистості і її відношень зі світом. У якості моделі конструктивної, розвивальної взаємодії психолога-автора і клієнта-читача висувається «двобічна довіра» між ними, що дозволяє читачеві отримувати актуальну для нього інформацію і включати такий конструктивний захисний механізм

як недовіра у разі маніпулювання його свідомістю з боку друкованих та електронних ЗМІ.

Акцентується увага на необхідності, особливо у нинішніх кризових умовах, встановлення діалогічної взаємодії психолога і громадянина як напряму, так і опосередковано. Через діалог медіа-психолог може спілкуватися з громадянами таким чином, аби долати схильність деяких з них покладатися на волю «сильного і авторитетного», кріпити власну суб'єкту здатність активно творити своє життя, самостійно і відповідально впливати на його якісні зміни, довіряти собі. Діалогічна взаємодія між психологом і населенням сприяє опору громадян інформаційній агресії, маніпулятивним технологіям, критичному ставленню до повідомлень, думок і закликів, які лунають у просторі ЗМІ, бо допомагає людині думати, формувати і відстоювати власні оцінки, переконання, життєві цінності та смисли.

*Перспективним* вбачається експериментальне вивчення взаємозв'язків довіри з іншими якостями суб'єкта і, відповідно, дослідження та опис особливостей текстової взаємодії психолога-автора і громадянина, який послуговується психологічною опосередкованою допомогою через текстові ЗМІ задля подальшого особистісного розвитку, вивіщення рівня життя як окремої особистості, так і країни в цілому.

### **Список використаних джерел**

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – Москва: Наука, 1980. – 336 с.
2. Бургонська С.В. Дослідження особливостей формування взаємовідносин між психотерапевтом і клієнтом / С.В. Бургонська // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Випуск 29. – С.105-114.
3. Галузяк В.М. Сутнісні ознаки суб'єктності особистості / В.М. Галузяк // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : Зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. – № 6 (30). – Ч 1. – С. 262-267.

4. Глебова Н. Довіра як індикатор комунікативного стану суспільства / Н. Глебова // Соціологічні студії. – 2015. – № 1. – С. 16–22.
5. Гурлева Т.С. Дослідження поняття «гармонія» в аспекті життєвих смислів особистості / Т.С. Гурлева. – Психологічний часопис, 6 (16). 2018. – С. 67-81.– Електронний ресурс: <http://lib.iitta.gov.ua/711369/>
6. Гурлева Т.С. Особливості спілкування психолога з населенням через друковані засоби масової інформації у кризових соціокультурних умовах / Т.С.Гурлева // Особливості стосунків “психотерапевт – клієнт” у сучасному соціокультурному середовищі : Монографія, Р.5, С. 193-221, К., 2017 – сайт Інституту психології: <http://lib.iitta.gov.ua/709806/>
7. Кравець Н. М. Довіра до себе – суб’єктивний феномен особистості / Н.М. Кравець // Наукові студії із соціальної та політичної психології. –2011. – Вип. 26. – С. 201-208.
8. Кривоконь Н.І. Поняття наснаження в аспекті психології соціальної роботи / Н.І. Кривоконь // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2011. – Т. XIII, ч. 3. – С. 190-198.
9. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия / А.Б. Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 571 с.
10. Назарук О. Довіра як передумова формування позитивного соціального досвіду особистості / О. Назарук // Проблеми загальної та педагогічної психології . – 2010. – Т. 12. – С. 216–224.
11. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія : в 2 кн. / Сум. держ. пед. ун-т імені А.С.Макаренка ; за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Київ ; Суми : СумДПУ, 2017. – Кн. 2. – 540 с.
12. Панченко О.А. Информационная безопасность личности / О.А. Панченко, Н.В. Банчук. – Донецк: ФОП Дмитренко, 2010. – 736 с.

13. Сергиенко Е.А. Раннее когнитивное развитие: новый взгляд / Е.А. Сергиенко . – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 464 с.
14. Смульсон М.Л., Коваленко-Кобилянська І.Г., Рудницька С.Ю., Назар М.М., Дітюк П.П., Мещеряков Д.С., Депутат В.В., Іванова О.В. Заключний науковий звіт про виконання наукового дослідження за темою «Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Україна. 2018. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/714010/>
15. Старовойтенко Е.Б. Жизненные отношения личности: модели психологического развития / Е.Б. Старовойтенко. – К. : Лыбидь, 1992. – 216 с.
16. Татенко В.О. Суб'єктна парадигма у психології освіти / В.О. Татенко // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 2. – С. 11-23.
17. Українська мова: Енциклопедія. – К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2000. – 752 с.
18. Чепелева Н.В. Технології читання: Посібник / Н.В. Чепелева. – К.: СПД ФО-О.П. Главник, 2004. – 95, [1] с. – (Психологічний інструментарій).
19. Castaldo S. Trust in Market Relationships / S. Castaldo. – Cheltenham, UK : Edward Elgar, 2007. – 304 p.
20. Harre R. Social being. – Oxford: Blackwell, 1979. – 356 p.
21. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psycho-pathology // Developmental psychopathology / Eds. D. Cicchetti, D. Cohen. N. Y.: Wilev, 1995. V. 1. P.618-655.

### **References transliterated**

1. Abul'khanova-Slavskaya K.A. Deyatel'nost' y psykholohyya lychnosty / K.A. Abul'khanova-Slavskaya. – Moskva: Nauka, 1980. – 336 s.
2. Burhons'ka S.V. Doslidzhennya osoblyvostey formuvannya vzayemovidnosyn mizh psykhoterapevtom i kliyentom / S.V. Burhons'ka // Problemy suchasnoyi psykholohiyi. – 2015. – Vypusk 29. – S.105-114.

3. Haluzyak V.M. Sutnisni oznaky sub'yektnosti osobystosti / V.M. Haluzyak // Naukovyy chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 12. Psykholohichni nauky : Zb. naukovykh prats'. – K. : NPU imeni M.P. Drahomanova, 2005. – № 6 (30). – Ch 1. – S. 262-267.
4. Hlebova N. Dovira yak indyikator komunikatyvnoho stanu suspil'stva / N. Hlebova // Sotsiolohichni studiyi. – 2015. – № 1. – S. 16–22.
5. Hurlyeva T.S. Doslidzhennya ponyattya «harmoniya» v aspekti zhyttyevykh smysliv osobystosti / T.S. Hurlyeva. – Psykholohichnyy chasopys, 6 (16). 2018. – S. 67-81.– Elektronnyy resurs: <http://lib.iitta.gov.ua/711369/>
6. Hurlyeva T.S. Osoblyvosti spilkuvannya psykholoha z naselennyam cherez drukovani zasoby masovoyi informatsiyi u kryzovykh sotsiokul'turnykh umovakh / T.S.Hurlyeva // Osoblyvosti stosunkiv “psykhoterapevt – kliyent” u suchasnomu sotsiokul'turnomu seredovyshchi : Monohrafiya, R.5, S. 193-221, K., 2017 – sayt Instytutu psykholohiyi: <http://lib.iitta.gov.ua/709806/>
7. Kravets' N. M. Dovira do sebe – sub'yektyvnyy fenomen osobystosti / N.M. Kravets' // Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi. –2011. – Vyp. 26. – S. 201-208.
8. Kryvokon' N.I. Ponyattya nasnazhennya v aspekti psykholohiyi sotsial'noyi roboty / N.I. Kryvokon' // Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi : zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrayiny / za red. S.D. Maksymenka. – K., 2011. – T. XIII, ch. 3. – S. 190-198.
9. Kupreychenko A.B. Psykholohyya doveryya y nedoveryya / A.B. Kupreychenko. – M.: Yzdvo «Ynstytut psykholohyy RAN», 2008. – 571 s.
10. Nazaruk O. Dovira yak peredumova formuvannya pozytyvnoho sotsial'noho dosvidu osobystosti / O. Nazaruk // Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi . – 2010. – T. 12. – S. 216–224.
11. Osobystist' yak sub'yekt podolannya kryzovykh sytuatsiy : psykholohichna teoriya i praktyka : monohrafiya : v 2 kn. / Sum.

- derzh. ped. un-t imeni A.S. Makarenka ; za red. S.D. Maksymenka, S.B. Kuzikovoyi, V.L. Zlyvkova. – Kyiv ; Sumy : SumDPU, 2017. – Kn. 2. – 540 s.
12. Panchenko O.A. Ynformatsyonnaya bezopasnost' lychnosty / O.A. Panchenko, N.V. Banchuk. – Donetsk: FOP Dmytrenko, 2010. – 736 s.
  13. Serhyenko E.A. Rannee kohnytyvnoe razvytye: noviy vzhlyad / E.A. Serhyenko . – M. : Yzd-vo «Ynstytut psykholohyy RAN», 2006. – 464 s.
  14. Smul'son M.L., Kovalenko-Kobylyans'ka I.H., Rudnyts'ka S.Yu., Nazar M.M., Dityuk P.P., Meshcheryakov D.S., Deputat V.V., Ivanova O.V. Zaklyuchnyy naukovyy zvit pro vykonannya naukovoho doslidzhennya za temoyu «Rozvytok sub'yektnoyi aktyvnosti doroslykh u virtual'nomu prostori». Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Kyiv, Ukrayina. 2018. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/714010/>
  15. Starovoytenko E.B. Zhyznennie otnoshennya lychnosty: modely psykholohycheskoho razvytyya / E.B. Starovoytenko. – K. : Libyd', 1992. – 216 s.
  16. Tatenko V.O. Sub'yektna paradyhma u psykholohiyi osvity / V.O. Tatenko // Pedahohika i psykholohiya. – 2004. – № 2. – S. 11-23.
  17. Ukrayins'ka mova: Entsyklopediya. – K. : Ukrayins'ka entsyklopediya im. M. P. Bazhana, 2000. – 752 s.
  18. Chepelyeva N.V. Tekhnolohiyi chytannya: Posibnyk / N.V. Chepelyeva. – K.: SPD FO-O.P. Hlavnyk, 2004. – 95, [1] s. – (Psyklohichnyy instrumentariy).
  19. Castaldo S. Trust in Market Relationships / S. Castaldo. – Cheltenham, UK : Edward Elgar, 2007. – 304 p.
  20. Harre R. Social being. – Oxford: Blackwell, 1979. – 356 p.
  21. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psycho-pathology // Developmental psychopathology / Eds. D. Cicchetti, D. Cohen. N. Y.: Wilev, 1995. V. 1. P.618-655.

**Hurleva T. S. Trust in mediated communication: psychological support personality in crisis conditions.** The article considers the

concept of trust as the properties of the subject, justifies its value in the indirect communication. The emphasis is placed on the dialogue between the reader and the author of the media text, which forms the subject-subject relations between the communication partners. The possibilities of psychological assistance to a citizen through text media in the development and strengthening of confidence in themselves, in other people, in the world, in preserving the personality subjectivity of a person capable of resisting aggressive media influence in modern crisis conditions are considered.

*Key words:* trust, distrust, properties of the subject, dialogue, mediated communication, crisis conditions, media influence, psychological help over mass media text.

### **Відомості про автора**

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

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

e-mail: [t.s.gurleva@gmail.com](mailto:t.s.gurleva@gmail.com)

### **РЕФЕРАТ**

*Гурлева Т.С.*

#### **Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна допомога особистості в кризових умовах**

У статті наведено теоретичний аналіз поняття довіри як властивості суб'єкта, обґрунтовується її значення в опосередкованому спілкуванні. Акцентовано увагу на діалозі між читачем і автором медіа-тексту, що сприяє і виявляє суб'єкт-суб'єктні стосунки між партнерами по спілкуванню.

Розглянуто особливості психологічної допомоги сучасному громадянину через вітчизняні ЗМІ у розвитку і зміцненні довіри до себе, інших людей, світу, у збереженні особистісної суб'єктності, яка робить людину здатною протистояти деструктивному медіа-впливу, який за несприятливих внутрішніх і зовнішніх обставин (наприклад, недостатній розвиток суб'єктності, наявність маніпулятивних технік) може впливати на розвиток недовіри. У якості моделі конструктивної, розвивальної взаємодії медіа-психолога і читача висувається «двобічна довіра» між ними, що дозволяє громадянину отримувати важливу для нього інформацію, віднестися до спілкування з психологом як такого, що розвиває і зміцнює його внутрішні особистісні сили і резерви, допомагає протистояти маніпулюванню свідомістю з боку агресивних текстових ЗМІ. Адже людина в сучасному медіа-просторі має бути вільною в отриманні інформації, критичному її осмисленні та використанні у своєму житті, а значить довіряти собі (як людині, особистості, суб'єкту).

Перспективним вбачається вивчення взаємозв'язків довіри з іншими якостями суб'єкта і, відповідно, дослідження особливостей текстової діалогічної взаємодії психолога і громадянина, який послуговується психологічною опосередкованою допомогою.

*Ключові слова:* довіра, недовіра, властивості суб'єкта, діалог, опосередковане спілкування, психологічна допомога через текстові ЗМІ.