

ВОВЧИК-БЛАКИТНА О.О.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний співробітник лабораторії екологічної психології, м. Київ

ГУРЛЄВА Т.С.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології і психотерапії, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ

СУЧАСНЕ МАС-МЕДІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ: ВЕКТОР ЕКОЛОГІЗАЦІЇ

В статті йдеться про роль ЗМІ у створенні середовища життєдіяльності сучасної людини, котре розкриває можливість пережити психологічне благополуччя. Здійснена спроба визначити орієнтири екологізації сучасного мас-медійного середовища, з'ясована специфіка роботи психолога, що працює з населенням через різні види ЗМІ. Обґрунтовується необхідність підвищення кваліфікаційного рівня психологів, які спілкуються з громадянами через різні засоби масової інформації: телебачення, радіо, інтернет, науково-популярні видання тощо. Надаються орієнтири, котрі сприяють усвідомленню фахівцями особистої і професійної відповідальності за зміст того, що вони намагаються донести до аудиторії, за вибір стилю спілкування, уникнення прийомів маніпулювання свідомістю. Оптимістичний погляд на життя виступає засобом профілактики, що перешкоджає інформації наносити руйнівний вплив на психіку людини.

Ключові слова: мас-медіа, екологізація медійного середовища, маніпуляція, психологічне благополуччя, оптимізм, психологічний супровід та допомога.

На зміну поняття адаптації, що дотепер широко використовувалось у психологічних дослідженнях, приходять дедалі виразніше артикулювання поняття, що акцентують увагу на усвідомленому творчому оволодінні чи опануванні людиною різними життєвими ситуаціями. Саме готовність людини до змін у житті та здатність створювати необхідні умови для свого розвитку і відрізняє адаптацію до життєвих обставин від побудови власної життєдіяльності через активний вплив на умови та обставини свого життя. За таких умов саме особистість визначає, наскільки її психологічне благополуччя залежить не від оптимального збігу обставин, а від її власної діяльності, взаємодії зі світом.

Це властивість особистості виявляти себе як автономний та саморегулюючий суб'єкт активності, що змінює зовнішній світ і є стійким відносно зовнішніх обставин та гнучко реагує на зміни зовнішньої та внутрішньої ситуації. Лаконічно визначена О.Г. Асмоловим у формулі: «особистість, яка змінюється у світі, що змінюється» [1].

На сьогодні є актуальним дотримання умов екологічності середовища буття людини – природного, просторового, освітнього, побутового, міжособистісного, інформаційного тощо [8]. Особливо гостро постає нині

питання оздоровлення, екологізації медіа-середовища саме в Україні, оскільки вплив ЗМІ поєднується з несприятливим психологічним тлом, пов'язаним із соціально-економічною та політичною напруженістю [3; 4; 5; 9]. Окрім того, має місце невдоволеність українців станом українського медіа-простору, що підтверджується результатами соціологічних досліджень. Згідно з одним з них більшість співвітчизників вважає, що в Україні потрібно запровадити цензуру (59,1 %). На думку респондентів, з одного боку, позитивним явищем є поширення свободи у ЗМІ, з іншого – ця ж свобода призводить до недостатньої відповідальності за інформацію, зокрема стосовно сцен насильства і жорстокості, пропаганди кримінального способу життя, суто замовних матеріалів (68,7% – за цензуру сцен насильства і жорстокості, 47,2% – за цензуру пропаганди кримінального способу життя) [2; 9].

Особливого значення набуває роль мас-медіа у сучасному соціокультурному просторі [3; 5; 6]. Те, що українці пережили Революцію Гідності і відразу потрапили під військову агресію Росії та терористів і внутрішніх противників європейського вектору розвитку країни, вимагає від ЗМІ правдивого, чесного, зваженого висвітлення усіх подій, які мали місце і відбуваються в плані соціальному, економічному, культурному, політичному в нашій країні та за її межами. Особливо це важливо із врахуванням сили тієї інформаційної війни, яку ведуть ворожі (прямо чи опосередковано пов'язані з російським капіталом) суверенній країні і її вибору мас-медіа.

Політичні та економічні потрясіння в Україні створюють сприятливий ґрунт для сайтів з фейковими матеріалами і так званих «зливних бачків» серед ЗМІ – тому важливо навчитися ставитися до такої недостовірної і неправдивої інформації особливо виважено та критично. Перші кроки до оновлення змісту та підходів до інформування громадян можемо бачити через появу якісної соціальної реклами, що позиціонує беззаперечні цінності, громадянську позицію, честь і гідність, повагу до захисників Вітчизни, єдність базових орієнтирів мешканців різних регіонів країни, непоказну, але дієву благодійність.

Перед психологічною наукою стоїть завдання безпосередньо у просторі ЗМІ надавати психологічну допомогу українцям у переживанні, пропрацюванні, подоланні та попередженні тих психологічних травм, які пов'язані з нинішньою психотравмівною ситуацією. ЗМІ мають сприяти розвитку громадянина, патріота своєї країни, а також унікальної особистості, котра здатна змінювати себе саму і навколишній світ. Зауважимо, що розвиток особистості є неперервним процесом, і він продовжується, навіть за найнесприятливіших

умов, якими є й сучасна ситуація в Україні. Відомо, що криза є двигуном розвитку, але котрась людина може конструктивно впоратися з труднощами, мобілізується після пережитої втрати, горя, а інша – потребує допомоги, а за нинішніх обставин – невідкладної і суттєвої.

Дослідники, що розвивають напрям позитивної психології, визнають високий внесок суб'єктивних параметрів до інтегрального показника психологічного благополуччя людини. Можна говорити про те, що останнє є загальною результуючою взаємовпливу умов життя та активності особистості. У структурі психологічного благополуччя людини виділяються окремі елементи, що за свідченням М. Селігмана, підлягають вимірюванню, а саме: позитивні емоції, включеність, смисл, досягнення та позитивні взаємини. Останні є пов'язаними як з емоціями, так і з базовими механізмами саморегуляції та здоровим способом життя [7, с.42]. Роботи, здійснені в рамках позитивної психології, показують, що недостатньо людину звільнити від проблем і тривог, щоб вона могла відчувати емоційне благополуччя. Алгоритми благополучної, оптимальної життєдіяльності, стаючи предметом спеціального напрямку дослідження, поступово виокремлюються (М. Чіксентміхайя та ін.) і знаходить підтвердження теза про те, що саме позитивні особистісні фактори, сильні сторони особистості можуть виконувати профілактичну, захисну функцію, знижуючи ризик невдоволення життям, депресії, хвороб та дезадаптації, а отже формувати орієнтований на здоров'я вектор вибудови стосунків зі світом [10].

До сьогоднішніх подій науковці та практики фіксували наростання проявів психологічного неблагополуччя представників молодшого покоління, що виявлялося в проявах агресії, тривоги, апатії вже в дошкільному віці. Це стало вагомим сигналом до переосмислення парадигми реально діючих стосунків світу дорослих і світу дітей, налагодженню справжнього порозуміння та взаємодії між різними поколіннями, а також державою, владою і суспільством, є ознакою довіри між суб'єктами спілкування і взаємодії.

Довіра до світу як базове утворення, найважливіша умова нормативного психічного розвитку дитини, є результатом активної взаємодії зі світом людей, речей, природи. Неабияку загрозу для розвитку дитини, підлітка, юнака становить нинішня ситуація, пов'язана з соціальною, політичною, воєнною нестабільністю в Україні, війною на Сході, переселенням людей, втратою близьких і друзів, постійного місця проживання тощо. Перебуваючи в неблагополучних, ворожих, агресивних для людського існування умовах, людина, без підтримки та інформування про суть подій та можливі варіанти поведінки у складних життєвих ситуаціях, може втрача-

ти довіру до світу і самої себе, а значить психологічну опору і суб'єктивну перспективу майбутнього. Особливо це болісно переживається представниками молодших поколінь.

Психологічні спостереження авторів статті свідчать, що для наших юних співгромадян, як і для людей більш старшого покоління, стали більш чіткими обриси таких явищ, як війна і безпека, жорстокість і душевність, підступність і шляхетність, любов і ненависть, благополуччя і страждання. Зріс запит на доброту, взаємопідтримку, людяність, виявилась присутність базових моральних настанов, що спонукають людину, впливають на її поведінку. У цей час світ дорослих через створене соціокультурне, зокрема інформаційне, середовище несе конкретне послання для молодших членів суспільства, викликає до життя, заохочує та розвиває ті чи інші почуття, людяні або агресивні і жорстокі. Так, під час телеєфіру глядачі запитують, зокрема, про участь як дорослих, так і молоді, підлітків і дітей в суспільних справах, як може проявити себе та чи інша людина у певних умовах, ступінь її свободи, активності, ініціативи. Наприклад, чи досить дитині готувати і роздавати на Майдані пиріжки, а жінці бути волонтером і розвозити речі до тих співвітчизників, які втратили власне помешкання. Людей хвилюють запитання, куди звертатися, аби запропонувати власну допомогу, і в яких формах її порадити. Це особливо важливо, бо людина, отримуючи незамінний особистісний та громадянський досвід, відчуття єднання не лише зі своєю ріднею, а й із нещодавно незнайомими людьми, сьогодні насправді цементують країну, роблять її сильнішою.

У становленні самосвідомості підлітка і юнака важливе місце посідає наслідування дорослих та старших, орієнтація на певні еталони, і саме під час активної залученості до суспільного життя, особливо в складні часи для усієї країни, кріпиться психологічна база ціннісних орієнтацій. Все це залежить від залучення до співдії в критичні моменти суспільного життя сім'ї та школи (листи, плакати, обереги бійцям АТО, волонтерство), розширення кола спілкування з людьми з різних соціальних, вікових тощо груп, а також від донесення через медіа важливості спільних зусиль задля відстоювання свободи та цілісності країни.

Подолання наслідків впливу і недопущення впливу негативних факторів сучасного медіа-середовища видається можливим лише на шляхах визнання існування проблеми як такої, забезпечення умов для реалізації рівноправної взаємодії, реальної гуманізації стосунків дорослого співтовариства зі світом дітей та підлітків, держави і громадянського суспільства.

Слід зазначити, що останнім часом, зокрема, на українському телепросторі поменшало фільмів-жахів, еротичних стрічок, у той же час зросла кількість фільмів з агресивним сюжетом, відвертих новин, в яких йдеться про страшні аварії, катастрофи і вбивства, що певною мірою сприяє звиканню глядача до жорстокості, крові, насилля. Таку інформацію молодь має можливість необмежено отримувати і через Інтернет. Електронні засоби масової інформації перетворилися на могутнє знаряддя не тільки отримання будь-якої інформації, а й політичного «тиску» на громадську свідомість, яке здатне впливати безпосередньо на прийняття людиною рішень, визначати поведінку як окремої особистості, суспільного прошарку, так і цілої громади, суспільства, а значить і на формування стратегії розвитку цілої держави.

Протиставити явищам так званої катастрофічної, апокаліптичної, руйнівної свідомості можна оптимістичне налаштування на життя. Відповідний підбір тем висвітлення у ЗМІ, тональності подачі матеріалу, баланс «позитивні- негативні» новини на користь позитивного контенту – такими є загальні рекомендації з оздоровлення інформаційного середовища. Причому ця тенденція має простежуватися і охоплювати самі різні ЗМІ, стати загальною ознакою вітчизняного медіа-простору.

Оптимізм – це особистісні диспозиції, переконання, настрої, які віддзеркалюють позитивні чи негативні очікування відносно окремих подій або майбутнього в цілому, що є наслідком певного вибіркового сприйняття і розуміння людиною світу навколо (за К.К. Муздибаєвим). Оптимізм включає позитивний пояснювальний стиль (оцінка та спосіб пояснення причин подій, що вже відбулися, надію (позитивні очікування в конкретній життєвій ситуації в майбутньому, що передбачають готовність до поведінки, вчинків задля досягнення бажаного блага) та самоефективність (віра в ефективність власної поведінки). Саме оптимістичне налаштування особистості виступає тим фундаментом, що об'єднує і підтримує так звані гармонійні характерологічні особливості особистості (відповідно до великої п'ятірки OCEAN: openness – відкритість досвіду; conscientiousness – сумлінність, усвідомлення; extraversion – екстраверсія; agreeableness – доброзичливість, здатність прийти до згоди; neuroticism – нейротизм. Оптимістичний погляд на життя виступає і засобом профілактики, що перешкоджає інформації наносити руйнівний вплив на психіку людини. Тому надзвичайно важливим вважаємо і через засоби масової комунікації «вчити» громадян протистояти негативній інформації, допомагати думати, свідомо

сприймати дані і творчо застосовувати у власному житті те, що пропонується через ТБ, радіо, пресу тощо.

Доволі позитивними є тенденції, що наміtilись останнім часом, оскільки фіксується наявність значної кількості радіо-телепередач, друкованих видань, які містять інформацію, що гармонізує особистісний розвиток підростаючого покоління, розгортає дискусії в суспільстві, об'єднує зусилля в напрямку виховання внутрішньої опірності до тих матеріалів, які руйнують, ослаблюють і дегармонізують особистість споживача інформації, налаштовують на оптимізм, сприяють психологічному благополуччю. Зокрема, широке інформування вітчизняної громадськості (по суті в умовах війни з іншою державою) щодо суспільної цінності відповідального батьківства можна розглядати як необхідний крок суспільства з метою захистити себе, уникнути загострення проблем, пов'язаних з порушенням нормального процесу соціалізації та особистісного розвитку молодшого покоління. Такі кроки дають надійний захист дітям від негативного впливу агресивного середовища, підвищують рівень емоційного благополуччя та духовного здоров'я, значення сім'ї як інституції. Адже плекання дітей, у першу чергу у власній родині, завжди було і залишається завданням стратегічним для держави.

З підвищенням необхідності в отриманні якомога різнобічної інформації молоддю і людьми старшого покоління активно використовується Інтернет. І це лише підсилює значення вітчизняного ТБ, друкованих ЗМІ, радіо у донесенні до українців новин, які відбуваються у нас в країні, у різних її областях, за її кордонами, а також прогнозів і перспектив, які треба передбачати і до яких прагнути. Адже через викривлену інформацію, що дезорієнтує, люди можуть втрачати здатність відрізнити хороше від поганого, прекрасне від бридкого. Але наші співвітчизники мають право отримувати цікаву і змістовну інформацію, що є зразком хорошого смаку, високої моралі й духовності, патріотизму. І що особливо важливо – достовірну і правдиву інформацію, яку життєво необхідно знати і володіти нею, аби вижити, повноцінно жити, реалізовувати себе в індивідуальному та суспільному житті. Можливість перевірити достовірність інформації (передусім подивившись декілька видань, що висвітлюють певну тему) має кожен, хто має доступ до ТБ та Інтернету. При цьому «меню», що обирає та чи інша людина, ґрунтується на засадах, які вкорінювались чи виховувались, самовиховувались до цього моменту, на перших етапах онтогенезу, першочергово у сім'ї, значущому оточенні, вплив яких має важливе значення й надалі.

Часто дорослі самі потребують допомоги і підтримки, спрямування уваги чи розширення поля бачення інформації та різноманітності підходів до аналізу суті подій, врахування їх смаків і вподобань. У прямому ефірі і запитаннях до телефону довіри озвучується потреба дорослих чоловіків і жінок в забезпеченні від негативної, руйнівної інформації, наголошується на браку задушевності і доброго слова, щирих розмовах, душевної підтримки. Із запитів громадян, які звертаються до психологів через вітчизняні мас-медіа, стає зрозумілим, що люди прагнуть «краси», аби їм розказали «про світле та духовне, що тримає людину у світі», і підтримали їх у добрих вчинках та починаннях. Такі щирі розмови і співучасть, запит на них вказують на необхідність дотримуватися ідеї і спадкоємності поколінь, небайдужого ставлення до історії, до подій сьогодення та майбутніх перспектив руху нашого народу, на врахування інтересів й очікувань різних верств населення, молодшого і старшого покоління. Важливо знаходити культурні “містки” між дітьми і дорослими, людьми різних традицій, етносів, вірувань тощо. Психолог, що працює, зокрема, у прямому ефірі, виконує важливу професійну функцію, засвідчуючи повагу та виявляючи щире увагу до запитань, прислухаючись до критики, і байдуже – чи на свою адресу (що рідко), чи на адресу винуватців, кривдників, тяжкої життєвої колізії тощо. Адже дзвінки на радіо або телестудію, чи звернення в улюблений журнал або Інтернет зазвичай свідчують про «точки болю», про актуальність потреби «бути почути і вислуханим», «відчуті розуміння, підтримку», «глянути на проблему з боку», «взнати іншу думку» щодо проблеми і її вирішення.

У нинішній соціокультурній ситуації важливо акцентувати увагу на необхідності “оздоровлення” мас-медійного середовища. Не аналізуючи і не принижуючи значення історичного, культурного надбання попередніх років, ми бачимо конструктивний шлях в активізації інтерактивної взаємодії людини і медіа, у відкритій і щирій дискусії в різноманітних аудиторіях, на сторінках газет і журналів, у радіо-і телестудіях, Інтернет-просторі. Авторитетні журналісти підкріплюють довіру спільноти, ведуть блоги та спілкуються через соцмережі, виявляючи свою позицію, коментуючи події, активно взаємодіючи з людьми, які знаходились «по той бік» екрану. І підключати до такої діяльності варто громадян різних професій, статі й віку, досягати консенсусу у цьому питанні і накреслювати план конкретних дій, хай невеликих, але суттєвих кроків вперед.

Популяризація добрих вчинків достойних людей – одна з задач комунікації, особливо в часи соціальних протиріч і особистісних криз. Часто-густо просте ознайомлення аудиторії з яскравими афоризмами відомих і

невідомих авторів про сутність життя та життєвих перешкод та криз, вміння здобувати життєвий досвід і ставати мудрішими, дає яскраві результати. Так наприклад, деякі знахідки: «Оптиміст – це той, котрий навіть упавши обличчям в грязюку, впевнений що вона цілюща», «Оптиміст – це той, хто перебуваючи між двома неприємностями, завжди загадує бажання», «Часто в складних життєвих ситуаціях песимізм відбирає залишки сміливості», «Оптиміст – людина, яка на останні гроші купує портмоне», «Оптимісти падіння з драбини вважають польотом», «Вони можуть через те, що вони думають, що можуть». Ознайомлення з такого роду афоризмами збурує переживання та спогади, дає можливість людині самостійно дійти якихось висновків, вийти на оптимальне життєве рішення, знайти відповідні слова, щоб розрадити близьких, подарувати їм надію.

ЗМІ, виконуючи інформаційну функцію, є при цьому і каналом вираження громадської думки, і засобом його розвитку, формування й інструментом соціального контролю громадськості над владою і державою [6]. Суттєво, аби ті, хто доносять інформацію, й ті, що її сприймають, були рівноправними суб'єктами взаємодії. Тому важливими є максимальна обопільна довіра і взаємоповага до співрозмовників. До речі, нейтральним (неупередженим, об'єктивним) щодо інформації і тих, хто її надає, часто густо виступає ведучий, що викликає довіру глядача і до нього самого, до його думки, і до передачі або телеканалу в цілому. Це сприяє критичності глядача і слухача, більш зваженій оцінці ним різних точок зору і поглядів. В друкованих засобах масової інформації таку роль виконує журналіст, який пише матеріали на хвилюючі соціально-психологічні теми, і психолог, який може допомогти людині впоратитися к актуальною життєвою проблемою.

Завданням психологів є забезпечити споживача інформації від маніпулювання як з боку вітчизняних ЗМІ, так і з боку інших джерел. Як відомо, маніпулювання – це спосіб психологічного впливу, спрямований на зміну напряму активності аудиторії, її ідей, думок, поглядів тощо, який часто лишається непоміченим. Маніпуляція свідомістю – це своєрідне панування над духовним станом людей, управління їхньою поведінкою шляхом нав'язування ідей, установок, мотивів, стереотипів поведінки, вигідних суб'єкту впливу.

Психолог, що виступає на телеекрані, в Інтернеті, на радіо чи у пресі транслює певні психологічні знання та озвучує підходи до різних суспільних та особистих проблем громадян. Втім, слід зауважити, що у зв'язку з розширенням кола навчальних закладів, курсів, особливо приватних, де

ведеться підготовка психологів, зростає ризик випуску недостатньо кваліфікованих кадрів фахівців, а значить донесення такої інформації з їхніх вуст і пера, яка не тільки не допомагає людині, а навіть наносить шкоду формуванню її світогляду, поглядам на події, розумінню світу навколо та в собі, участі кожної особистості у житті власної сім'ї, спільнотах та в країні, особливо у воєнні часи. Тому відчутною є необхідність визначити основні вимоги до психолога, який працює в медіа-просторі та окреслити необхідні особливості надання ним психологічної допомоги населенню України.

Основні вимоги до психолога, який працює в ЗМІ.

1. Перш за все, такий психолог мусить мати вищу фахову освіту.

2. Бажаним є досвід роботи з аудиторією (лекції, виступи на радіо і ТБ, друковані праці тощо).

3. Психолог в ЗМІ має керуватися основним гуманістичним принципом «Не зашкодь!».

4. Він повинен мати особистісні та професійні якості, уміння та навички які є бажаними і необхідними для такої діяльності.

Вимоги до особистості психолога:

- професійна компетентність, особистісна вихованість, культура поведінки;
- дотримання професійної етики, психолог має пам'ятати про конфіденційність;
- повага до людини, її життєвої історії або події, яка її хвилює;
- сталість й адекватність самооцінки;
- здатність до емпатії та адекватного її вияву;
- уміння «слухати і чути» співрозмовника, володіння усним і писемним мовленням (уміти переконувати, змінювати модуляцію голосу, емоційно насичувати певні моменти, встановлювати і підтримувати контакт під час письмового, слухового і зорового спілкування);
- спостережливість, уважність, гнучкість мислення, вміння утримувати, перемикаючи увагу і розподіляти її;
- уміння виокремлювати істотне та узагальнювати;
- володіння професійною рефлексією, відповідність світоглядних і методологічних позицій;
- наявність почуття гумору та життєвого оптимізму;
- здатність до саморегуляції;
- наявність розвинутої уяви, певних режисерських здібностей, що дають змогу навіть заочно, віртуально, дистанційно проводити інтерактивні форми роботи, ігри та прийоми;

- відчуття психологічного благополуччя і пошук оптимальних шляхів його досягнення.

Умови здійснення успішної психологічної допомоги через ЗМІ:

✓ *щире бажання допомогти.* Представити людині її проблему, допомогти з'ясувати причини, що могли зумовити її виникнення, запропонувати шляхи самостійного розв'язання проблемної ситуації, а можливо, й запобігти ситуації, яка може виникнути;

✓ *позитивний заряд.* Відповідь на запитання має бути оптимістичною. Людина має переконатися в тому, що її життєву, особистісну проблему, незважаючи на труднощі, можна успішно розв'язати;

✓ *надати читачу, слухачеві, або глядачеві право на власний вибір, нести відповідальність за нього, право зробити свої висновки.* Психолог має розширити грані бачення людиною проблеми, показати її різні сторони, спонукати споживача інформації до самостійного пошуку оптимальних способів розв'язання проблем;

✓ *бачити себе очима людини, яка потребує підтримки.* Відповідаючи на запитання, психолог уявляє собі чоловіка чи жінку, дитину чи дорослого і спілкується з реальною особистістю, відповідно, підбирає стиль мовлення, відповідну лексику, інтонацію, аспект висвітлення теми;

✓ *змістовне та грамотне художнє оформлення.* Розкрити, доповнити і поглибити зміст письмової чи промовленої відповіді дає змогу художнє оформлення (наприклад на шпальтах газет чи журналів). Вдала фотографія, колаж або малюнок, епіграф, метафора не лише привертають увагу до інформаційного повідомлення, а й стимулюють уяву читача чи глядача, розширюють горизонти його бачення проблеми. Картинка або словесне порівняння спрямовує людину на те, на чому пропонує сконцентруватися психолог, і водночас дає можливість їй самостійно відкривати додаткові смисли.

На телебаченні важливим є те, як психолог поводить себе, його поза, інтонація та тембр голосу, наскільки він впевнений у собі і в тому, що намагається донести, внутрішньо спокійний та самодостатній. Він має виглядати так, аби глядач не надто був зосереджений на його одязі, зачісці чи макіяжі або був тим край здивований, а звертав би увагу на те, що фахівець намагається сказати, чи викликає він довіру до себе і своїх слів, чи дає надію на те, що людина не самотня у своїх переживаннях і пошуку виходу із життєвої кризи. Якщо деякі запитання видаються достатньо складними для психолога, краще чесно сказати, що не готовий до обговорення в пев-

ному ракурсі чи обсязі і буде міркувати над питанням – це не понизить, а підвищить ступінь довіри глядача чи слухача. Важливо: бути щирим, не лицемірити і не здавати власних принципових позицій на угоду тому, аби справити хибне враження «всезнаючого, модного і крутого».

Перспективним і пріоритетним вважаємо:

- вектор становлення і збереження у сучасного українця гуманістичних, сутнісних, буттєвих, вищих цінностей і смислів;
- напрямок підвищення опірності до негативних впливів соціокультурного середовища;
- можливість людини «піднятися» над своєю проблемою, подивитися на неї наче збоку і «вийти» на рівень самопізнання і самовдосконалення.

Консультування у межах мас-медіа допомагає тому, хто потребує психологічної підтримки, розпочати роботу над собою, переглянути свої життєві орієнтири. Варто спиратися на актуальні потреби сучасного громадянина, турботливо і ненав'язливо пропонувати йому варіативність шляхів і можливості особистісного вивіщення. Психолог, надаючи психологічну допомогу у просторі мас-медіа, наголошує, що будь-яка інформація має перевірятися, не можна в новій ситуації користуватися застарілими даними. Важливо «привчати» людину, яка звертається до фахівця, критично мислити, брати особисту відповідальність за споживання і передачу будь-якої інформації іншим людям, аби уникнути її викривлення; вчити інтуїтивно відчувати брехню і протистояти їй, долучаючись до інших джерел і прислухаючись до власного сумління.

Відповідно до категорії підбирається інформація не лише про стан подій, а про вміння їх конструктивного сприйняття, напрацювання необхідних навичок подолання негативних наслідків шоку, розгубленості, страху, зневіри, депресії тощо та вибудову оптимістичного погляду на майбутнє. За таких умов питання «За що це мені?» трансформується у інше: «Для чого це мені?» і «Що я маю робити?», відповідь на яке приймається як виклик, як урок, виступає як досвід, життєвий гарт, демонструє життєву стійкість і оптимізм. Емоційне переживання особистістю власного життя як цілісного відображає загальний рівень її психологічного благополуччя і, вірогідно, визначає екологічно орієнтовану спрямованість її життєдіяльності. Саме оптимістичне, життєрадісне емоційне світосприйняття особистості, сповнене вірою у майбутнє може стати основою для її подальшого розвитку в напрямку оздоровлення, екологізації свого близького та більш широкого життєвого середовища.

Висновки. Виходячи в вище зазначеного необхідним бачиться підвищення кваліфікаційного рівня психологів, які виступають і спілкуються з громадянами через різні засоби масової інформації: телебачення, радіо, інтернет, науково-популярні книги, статті, буклети з інформаційно-спрямованим матеріалом тощо. Важливим є усвідомлення фахівцями особистої і професійної відповідальності за зміст того, що вони намагаються донести до слухача, глядача, читача, вибір психологом стилю спілкування, уникнення прямих і замаскованих прийомів маніпулювання свідомістю сучасного громадянина, спроб викривити його світосприйняття, створити безлад і хаос у його думках, цінностях і життєвих смислах. Натомість, шанобливе ставлення до людини, суб'єкт-суб'єктне спілкування з нею через різні ЗМІ є запорукою психологічної рівноваги отримувачів психологічної допомоги, свідомого розуміння ними конкретної життєвої проблеми і своєї ролі, власних можливостей у її конструктивному вирішенні. Психологічне благополуччя українця, яке підтримується і є потенційно актуалізованим при взаємодії з медіа-психологом, поширюється на реальні життєві ситуації життєдіяльності людини, визначення її намірів і цілей сьогодні і в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека: [монографія] /А.Г.Асмолов. – М: МГУ, 1990.
2. Вимагай кращого: українці ставляться більш критично до матеріалів ЗМІ (результати дослідження) Інтерньюз-Україна. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://internews.ua/2017/09/u-media-monitoring/> .
3. Вовчик-Блакитна О.О. Мас-медіа як простір психологічної допомоги / О.О. Вовчик-Блакитна, Т.С. Гурлева // Психологічна допомога постраждалим внаслідок травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я. Омелюченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко і Л.Г. Царенко: за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос». – С. 141-167, 199-200. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/10777/1/Гурлева \(2015\) Середовище мас-медіа.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/10777/1/Гурлева%20(2015)%20Середовище%20мас-медіа.pdf)
4. Вовчик-Блакитна О.О. Телевізор і дитина: техніка психологічної безпеки / О.О. Вовчик-Блакитна // Обдарована дитина, №2, 2009. – С.42-47.
5. 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, Київ – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/709806/1/Gurleva \(2017\) Osoblyvosti splukuvannja psyhologa z_naselennjam_cherez_drukovanij_zasoby_masovoi_informacii_u_kryzovyh_sociokulturnyh_umovah.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/709806/1/Gurleva_(2017)_Osoblyvosti_splukuvannja_psyhologa_z_naselennjam_cherez_drukovanij_zasoby_masovoi_informacii_u_kryzovyh_sociokulturnyh_umovah.pdf)
6. Іванов В. Ф. Правові умови діяльності українських мас-медіа / В. Ф. Іванов // Інформаційне законодавство: український та зарубіжний досвід. – Київ: Центр вільної преси, 2000. – С. 11-24.
7. Селигман М. Новая позитивная психология: [Монографія]. / М.Селигман – М.: Софія, 2006.

8. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості [Монографія] За редакцією Ю.М. Швалба. – Київ: Педагогічна думка, 2015.
9. Украинцев достали публичное насилие и уголовщина, они хотят цензуры СМИ. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://old.atn.ua/newsread.php?id=32951> – назва з екрана.
10. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М.Чиксентмихайи – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011.

Транслітераційний переклад списку використаних джерел

1. Asmolov A.G. Psychologyja lychnosti. Kul'turno-ystorycheskoe ponymanye razvytyja cheloveka: [monografyja] /A.G.Asmolov. – М: MGU, 1990.
2. Vymagaj krashhogo: ukrai'nci stavljat'sja bil'sh krytychno do materialiv ZMI (rezul'taty doslidzhennja) Intern'juz-Ukrai'na. [Elektronnyj resurs] – Rezhym dostupu: <http://internews.ua/2017/09/u-media-monitoring/> .
3. Vovchyk-Blakytна O.O. Mas-media jak prostir psihologichnoi' dopomogy / O.O. Vovchyk-Blakytна, T.S. Gurlieva // Psihologichna dopomoga postrazhdalym vnaslidok travmatychnyh podij: metodychnyj posibnyk / Z.G. Kisarchuk, Ja. Omel'chenko, G.P. Lazos, L.I. Lytvynenko i L.G. Carenko: za red. Z.G. Kisarchuk. – K.: TOV «Vydavnytvo «Logos». – S. 141-167, 199-200. – [Elektronnyj resurs] – Rezhym dostupu: [http://lib.iitta.gov.ua/10777/1/Gurleva \(2015\) Seredovyshhe mas-media.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/10777/1/Gurleva%20(2015)%20Seredovyshhe%20mas-media.pdf)
4. Vovchyk-Blakytна O.O. Televizor i dytyna: tehnika psihologichnoi' bezpeky / O.O. Vovchyk-Blakytна // Obdarovana dytyna, №2, 2009. – S.42-47.
5. Gurlieva T.S. Osoblyvosti spilkuvannja psihologa z naselennjam cherez drukovani zasoby masovoi' informacii' u kryzovyh sociokul'turnyh umovah / T.S.Gurlieva // Osoblyvosti stosunkiv “psyhoterapevt – kljent” u suchasnomu sociokul'turnomu seredovyshhi : Monografija, R.5, Kyi'v – [Elektronnyj resurs] – Rezhym dostupu: [http://lib.iitta.gov.ua/709806/1/Gurleva_\(2017\)_Osoblyvosti_spilkuvannja_psihologa_z_naselennjam_cherez_drukovani_zasoby_masovoi_informacii_u_kryzovyh_sociokulturnyh_umovah.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/709806/1/Gurleva_(2017)_Osoblyvosti_spilkuvannja_psihologa_z_naselennjam_cherez_drukovani_zasoby_masovoi_informacii_u_kryzovyh_sociokulturnyh_umovah.pdf)
6. Ivanov V. F. Pravovi umovy dijalnosti ukrai'ns'kyh mas-media / V. F. Ivanov // Informacijne zakonodavstvo: ukrai'ns'kyj ta zarubizhnyj dosvid. – Kyi'v: Centr vil'noi' presy, 2000. – S. 11-24.
7. Selygman M. Novaja pozytyvnaja psihologyja: [Monografyja]. / M.Selygman – М.: Sofyja, 2006.
8. Social'no-psihologichni zasady stanovlennja ekologichno orijentovanogo sposobu zhyttja osobystosti [Monografija] Za redakcijeju Ju.M. Shvalba. – Kyi'v: Pedagogichna dumka, 2015.
9. Ukraincev dostaly pulychnoe nasylje y ugolovshhyna, ony hotjat cenzury SMY. Elektronnyj resurs. Rezhym dostupu: <http://old.atn.ua/newsread.php?id=32951> – назва з екрана.
11. Чыксентмыхайу М. Поток: психология оптимального переживания / М.Чыксентмыхайу – М.: Смысл; Ал'пина нон-фйкшн, 2011.

Вовчик-Блакытна Е.А. Гурлева Т.С. Современная масс-медийная среда: вектор экологизации

В статье говорится о роли СМИ в создании среды жизнедеятельности современного человека, которое раскрывает возможности переживать психологическое благополучие. Осуществлена попытка определить ориентиры экологизации современного масс-медийного середовища, выяснена специфика работы психолога, работающего с

населением через различные виды СМИ. Обосновывается необходимость повышения квалификационного уровня психологов, которые общаются с гражданами через различные средства массовой информации: телеэфир, радио, интернет, научно-популярные издания и тому подобное. Предоставляются ориентиры, которые способствуют осознанию специалистами личной и профессиональной ответственности за содержание того, что они пытаются донести до аудитории, за выбор стиля общения, избегание приемов манипулирования сознанием. Оптимистичный взгляд на жизнь выступает средством профилактики, что препятствует информации наносить разрушительное воздействие на психику человека.

***Ключевые слова:** СМИ, экологизация медийной среды, манипуляция, психологическое благополучие, оптимизм, психологическое сопровождение и помощь..*

Vovchuk-Blakytina O.O. Hurlieva T.S. Modern mass-media environment: the guideline of ecologization

The article deals with the part mass-media plays in creating living conditions of a modern person which entail the potential for experiencing psychological well-being.

There has been an attempt to define the guidelines for the ecologization of modern mass-media environment. The specific nature of the psychologist's job who works with the public through different types of mass-media has been discovered.

The authors substantiate the necessity of further training for psychologists who communicate with the public through different types of mass-media: broadcasting, radio, the internet and printed editions of popular science.

It is essential for experts to be aware of personal and professional responsibility for the content they are trying to communicate to the audience as well as for the choice of the communication style and avoidance of the techniques of manipulating conscience. Maintaining an optimistic outlook on life is presented as a method for preventing information from having a detrimental effect on human psyche.

Therefore it is crucial to teach the public to resist negative information received via mass-media, while being able to perceive it consciously and critically and also to use it in a creative way.

Psychological well-being of a Ukrainian, which is maintained and is potentially actualized through the interaction with a qualified media-psychologist, expands to real life situations, defining their goals and intentions now and in the future.

Keywords: *mass-media, the ecologization of modern mass-media environment, manipulation, optimism, psychological well-being, psychological support and help.*