

# ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вінницький національний технічний університет

## Анотація

*У роботі розглянуто інформаційну гігієну як фактор збереження психічного здоров'я людини. Проаналізовано такі основні поняття, як інтернет, фейкова інформація, її вплив на людей. Представлено основні правила, дотримання яких допоможе уникнути брехні без шкоди психіці.*

**Ключові слова:** *інтернет, інформаційна гігієна, стаття, сайт, фейк, інформація.*

## Annotation

*The article considers information hygiene as a factor in maintaining mental health. Such basic concepts as the Internet, fake information, its impact on people are analyzed. The basic rules are followed, the observance of which will help to avoid lies without harming the psyche.*

**Key words:** *internet, information hygiene, article, site, fake, information.*

Інтернет – це величезний простір, що містить значний обсяг різноманітної інформації, яка не завжди відображає дійсність. Здебільшого його неможливо контролювати, а також притягнути до відповідальності автора за поширення неперевіраних та неправдивих даних.

У 2022 році ця тема набуває особливої актуальності, оскільки сучасні люди перебувають у перенасиченому інформаційному просторі, і в матеріалах з неперевіраних джерел можуть прочитати багато фейків, які дезінформують суспільство та негативно впливають на психічне здоров'я читача.

Метою наукової розвідки є дослідження явища інформаційної гігієни та визначення основних правил, які допоможуть зменшити негативний вплив інформації на психічне, фізичне і соціальне благополуччя особистості.

Людство в епоху електронної інформації повинно навчитись говорити правду, відрізнити брехню від істини, інакше воно зазнає негативного впливу. Гостро постають проблеми запровадження механізмів інформаційної гігієни як засобів забезпечення інформаційно-психологічної стійкості людини, суспільства, держави. Без таких механізмів, що повинні мати комплексний характер, держави ризикують втратити свій інформаційний суверенітет, а населенням будуть керувати оманливі та постановні інформаційні приводи із світу «кривих дзеркал» протилежної сторони [1].

Важливо розуміти, що фейки (неправдиві новини, або спотворено зінтерпретовані факти) не фабрикують просто так: створюючи матеріали, автори переслідують певну мету. Визначено й те, що фейки поширюються швидше за факти. Утім, якщо знати прості правила розпізнавання фейків, їх можна з легкістю викрити [2].

Часто неправдиву інформацію визначають за яскравим емоційним забарвленням. Такі заголовки, як: «Шок!», «Сенсація!», «Ви не повірите...» – зазвичай можна побачити в стрічках новин, які ще називають «клік-бейтами». Емоційну оцінку їм уже дають читачі.

Варто враховувати й те, що є заголовки занадто емоційні, які так і спонукають читача перейти за посиланням на матеріал, у якому зазвичай розповідають про жахливі аварії, неймовірні зцілення чи неабиякі відкриття. Їх можна розпізнати за «оригінальними» епітетами. Це робота авторів переважно спрямована на збільшення переглядів та заробітку.

У грамотно написаній статті завжди є покликання на першоджерело, наприклад: *заявив міністр, виступив із офіційною заявою депутат*. До такої інформації зазвичай додають покликання на відео або, наприклад, на офіційну сторінку міністерства із заявою. Яскравим прикладом, який висвітлює цю проблему, може слугувати речення: *«Уперше в історії українських виборів тендерна квота є не формальною, а реально захищеною»*, – Ольга Айвазовська, голова правління Громадської мережі «Опора» [3].

Такі фрази, як: *«експерти застерігають»* та *«надійні джерела повідомляють»* не є переконливими аргументами. Якщо ж ідеться про конкретного *«експерта в галузі...»*, то варто перевірити реальну

компетенцію людини та наявність, наприклад, політичної заангажованості, яка може негативно впливати на створення матеріалів.

Трапляються випадки, коли стаття починається з припущень аналітика або спеціаліста. Аргументацією може слугувати такий приклад: *спортивний експерт М припускає, що наша футбольна команда переможе*. Утім не потрібно себе тішити ілюзіями передчасної перемоги команди. На жаль, такі припущення є не тільки в темі футболу. Слід бути обережними з політичними або економічними прогнозами, а взагалі краще такі заголовки оминати.

Одними із методів пропаганди є поширення стереотипів та навішування ярликів. Вони не є етичними й містять неправдиві новини. Характеризуються однобоким висвітленням події, тому ставитися до таких повідомлень треба з особливою обережністю. Для об'єктивної оцінки ситуації варто прочитати інформацію про одну подію в різних ЗМІ.

У статтях на фейкових сайтах трапляється чимало грубих орфографічних і пунктуаційних помилок. На підтвердження такої інформації додають сумнівні фото та відео. Вони можуть бути й правдивими, але вирвані з контексту. Тому потрібно знайти першоджерело публікації (оригінал фото чи відео). Також варто звертати увагу на дату публікації статті та час, оскільки вже неактуальні новини можуть видавати за нові, що й створює зайвий шум [4].

На сьогодні актуальною є проблема впливу на людину великого обсягу інформації, яку доводиться фільтрувати відповідно до правил розпізнавання фейків. Регулярні спроби маніпулювати та провокувати емоції виснажують. Зрештою, втомлює й потреба опрацювати всю лавину щоденних повідомлень. Тож еру інформації має неодмінно супроводжувати й відповідна *інформаційна дієта*. Відомий філософ і письменник Рольф Доббелі стверджує, що постійна гонитва за новинами вбиває творчі здібності, породжує агресію та знижує імунітет. За його словами, протягом 4 років, які він провів без новин, відчув зміни відразу: менше розладів, більше спокою, часу й усвідомленості [5]. Треба розуміти, що наслідком інформаційного перевантаження може стати не тільки емоційне вигорання, а й навіть депресія.

Інформаційне перевантаження – це відносно нова проблема людства. Через нього важче сфокусуватись і легше піддатися стресу. Переважно в новинах розповідають про те, що сталося щось погане, і наштовхують на негативні думки. Люди, що дивляться в екрани смартфонів, – це звична для кожного картина. Через залежність від постійного потоку нової інформації ми перестаємо жити тут і зараз, втрачаємо зв'язок із реальністю.

Щоб уникнути негативних наслідків інформаційного перевантаження, потрібно дотримуватись 7 основних правил інформаційної гігієни, рекомендованих громадською організацією «Суспільство і право» [1]:

1. Треба минати повторювальну інформацію, оскільки це один з найстаріших механізмів маніпулювання думкою суспільства. Часте повторення інформації записує в підсвідомість та змушує повірити в неї. Якщо в публікації одна й та сама думка повторюється багато разів різними словами, то варто насторожитися.

2. Зниження інформаційного навантаження допоможе контролювати кількість та якість споживання інформації. Важливо старатись дізнатись лише необхідне та корисне повноцінно, не перевантажуючи себе непотрібними новинами.

3. Навчитись не читати все, що репостять у соціальних мережах. Проте, якщо заголовок інформації зацікавив, слід переглянути й сам зміст статті, оскільки часто заголовки не відповідають змісту публікації [6].

4. Також дуже важливо влаштовувати інтернет-детокс. Як зазначають дослідники Facebook, користувачі витрачають у мережі в середньому 50 хвилин щодня. До того ж вони постійно перемикаються між схожими завданнями, що знижує концентрацію уваги й працездатність. Спроби проводити хоча б годину, або день, або тиждень без соціальних мереж та новин вразять, оскільки саме тоді можна почати розвиватись у певному напрямі.

5. Вивчення різних поглядів на одну проблему також є дуже важливим елементом в інформаційній гігієні. Не потрібно довіряти першій новині та першій думці. Варто знайти не менше ніж 3 авторитетних джерела інформації, написаних різними людьми [7].

6. Потрібно звертати особливу увагу на початок загострення уваги на поодиноких випадках замість огляду явища в цілому. Слід насторожитись, особливо якщо ситуація викликає шок. Зазвичай у таких матеріалах є емоційні висновки, а також викладено особисті думки авторів, які часто засуджують читачі.

7. Трапляються матеріали, які змушують замислитися над тим, кому вигідна віра читача або перегляд ним стрічки. Треба знайти відповідь на питання типу: «*Чого хочуть домогтися такими*

повідомленнями та закликами?» або ж: «Хто виграв, якщо ви будете робити так, як пропонують або натякають?» [8].

Підсумовуючи, можна сказати, що сьогодні інформаційна гігієна є запорукою психологічного здоров'я та одним із інструментів коректного ведення бізнесу в цілому. Багато інформації в інтернеті та ЗМІ є фейковою, спеціально розміщеною, щоб ввести людство в оману та маніпулювати їхньою думкою, але якщо бути уважними та знати основні правила фейкових новин, їх можна з легкістю відрізнити від правдивих.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми державного управління. Одеський регіональний інститут державного управління. URL: [http://www.oridu.odessa.ua/9/new\\_options/pdf/009/Zbirnuk-2\(70\)-2017.pdf#page=62](http://www.oridu.odessa.ua/9/new_options/pdf/009/Zbirnuk-2(70)-2017.pdf#page=62) (дата звернення: 28.05.2003)
2. Інформаційна гігієна або як розпізнати-неправдиві новини в інтернеті "фейк" чи істина. URL: <https://www.prostir.ua/wp-content/uploads/2021/04/Інформаційна-гігієна-або-як-розпізнати-неправдиві-новини-в-інтернеті-“фейк”-чи-істина.pdf> (дата звернення: 13.04.2021)
3. Жінки - це 50% успіху України. Український жіночий конгрес. Соціальна мережа Facebook. URL: [https://m.facebook.com/50vidsothiv.org.ua/photos/a.2472084366385835/2472086173052321/?\\_cft](https://m.facebook.com/50vidsothiv.org.ua/photos/a.2472084366385835/2472086173052321/?_cft) (дата звернення: 26.06.2020)
4. Інформаційна гігієна та критичне мислення. Кореспондент. URL: <https://blogs.korrespondent.net/blog/2340/4027722/#2> (дата звернення: 31.10.2018)
5. Інформаційна гігієна у соцмережах. Центральна районна бібліотека імені Євгена Плужника (м. Київ). URL: <https://en.calameo.com/read/00275381160c72a0e09a3> (дата звернення: 2021)
6. Хіт-парад ознак фейкових новин. Інформаційна платформа для людей похилого віку. URL: <https://www.pro100ua.com/khit-parad-oznak-fejkovykh-novyn/>
7. Інформаційна гігієна. Як досягти гармонії. Міжнародний соціально-культурний проєкт Артефакт. URL: <https://artefact.live/інформаційна-гігієна-як-досягти-гарм/> (дата звернення: 23.10.2021)
8. Чому сьогодні важливо перевіряти інформацію та як навчитися її фільтрувати: корисні поради. ТОВ «Всеосвіта». URL: <https://vseosvita.ua/news/chomu-sohodni-vazhlyvo-pereviryaty-informatsiiu-ta-iak-navchytysia-ii-filtruvaty-korysni-porady-52408.html> (дата звернення: 20.01.2022)

**Шиндирук Вікторія Дмитрівна** – студентка групи ІПі-21б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, email: [svikaa1998@gmail.com](mailto:svikaa1998@gmail.com)

Науковий керівник: **Стадній Алла Сергіївна** – кандидат філологічних наук, доцент кафедри мовознавства, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, email: [stadniy.all@vntu.edu.ua](mailto:stadniy.all@vntu.edu.ua)

**Shyndyruk Viktoria Dmitrievna** – student of the group ІPi-21b, Faculty of Informational Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: [svikaa1998@gmail.com](mailto:svikaa1998@gmail.com)

Scientific adviser: **Stadnii Alla Sergiyivna** – Candidate of philological sciences, Associate professor of the Linguistics' Department, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: [stadniy.all@vntu.edu.ua](mailto:stadniy.all@vntu.edu.ua)