

---

**ГОРОДЕЦЬКА О.В.,**  
кандидат педагогічних наук,  
викладач, кафедра методики  
викладання навчальних предметів  
та освітнього менеджменту,  
Тернопільський обласний  
комунальний інститут  
післядипломної  
педагогічної освіти,  
м. Тернопіль

## МЕДІАГІГІЄНА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті окреслені основні особливості впровадження медіагігієни у навчально-виховний процес вищої школи, як засобу запобігання негативному впливу медіазасобів на здоров'я людини. Акцентується увага на формуванні медіакультури особистості. Обґрунтовуються правила використання засобів масової комунікації, що ґрунтуються на усталених нормах спілкування та обміні інформацією.*

**Ключові слова:** гігієна, медіагігієна, профілактика, психологічне здоров'я, психологічне нездоров'я, інформаційна культура, медіакультура, засоби масової комунікації.

*Очерченны основные особенности внедрения медиагигиены в учебно-воспитательный процесс высшей школы, как средства предотвращения негативного влияния медиасредств на здоровье человека. Акцентируется внимание на формировании медиакультуры личности. Обосновываются правила использования средств массовой коммуникации, которые основываются на устоявшихся нормах общения и обмене информацией.*

**Ключевые слова:** гигиена, медиагигиена, профилактика, психологическое здоровье, психологическое нездоровье, информационная культура, медиакультура, средства массовой коммуникации.

*In the articles basic features of introduction of mediahygiene in educational-educate process of higher school, as to the mean of prevention of negative influence of mediafacilities on a health man are outlined . The rules of the use of facilities of mass communication,*

*which are based on withstand norms of intercourse and exchange information, are grounded. The review of basic psychical illnesses, related to the use of mass media is given. Considerable attention is spared development of critical thought of students how to analyze capabilities mediainformation taking into account the standards of logic, psychology-ethics and aesthetically approaches. Attention on the problem of defense of young people from manipulation from the side of facilities of mass information is accented. Outlined risks of intercourse are in social networks. The retimed necessity of observance of rules of safe conduct is for the virtual world. Attention is accented on forming of medias and informative culture of young people, and also professional informative culture of teachers and journalists.*

**Key words:** *hygiene, mediahygiene, prophylaxis, psychological health, psychological ill health, informative culture, mediaculture, facilities of mass communication.*

**Постановка проблеми.** В епоху становлення інформаційного суспільства в Україні актуальним для виховання компетентного медіа споживача є набуття студентською молоддю системи знань і практичних умінь для орієнтування в інформаційних потоках сьогодення.

Інформаційне перевантаження спричиняє різноманітні затримки в роботі людини, створюючи постійну стресову ситуацію, що негативно позначається на людській психіці. Все це може призвести до виникнення різноманітних хронічних захворювань.

Будь-яка нова інформація для людини – стрес. Незалежно від того, позитивна вона чи негативна. Мозку потрібно напружуватися, запам'ятовувати, зіставляти, вивчати – все це призводить до викиду до психічного виснаження. На стрес реагують наднирники – викидом адреналіну. Організму потрібно 30 хвилин, щоб його «знешкодити». Надлишок адреналіну, який виробляється через те, що ми перебуваємо у постійній напрузі, негативно впливає на фізичне здоров'я [2].

**Метою статті** є дослідження та аналіз профілактичних заходів, які спрямовані на запобігання негативному та

маніпулятивному впливу медіаінформації на особистість.

#### **Завдання дослідження:**

- необхідність формування інформаційної та медіакультури суспільства;
- висвітлення особливостей впровадження медіагігієни у навчально-виховний процес ВНЗ;
- розуміння студентами особливостей впливу ЗМК на здоров'я людини, її працездатність та тривалість життя.

**Актуальність дослідження.** В англійській мові існує багато термінів про стан переобтяження інформацією: «надлишок інформації» – «excess information», «інформаційна трясина» – «information quagmire», «інформаційний туман» – «information fog», «інформаційне болото» – «information swamp» тощо.

Один із найкращих британських психологів, доктор Девід Люїс, провів дослідження, як інформація впливає на людину. Він зауважив, що дуже великий її обсяг такий же небезпечний, як і занадто малий. Надлишок інформації робить людину хворою, залежною, розгубленою, паралізує почуття та емоції, знижує якість аналітичного мислення, ускладнює можливість пра-

вильного вибору [2].

Фахівці стверджують, що інформація, отримана 3–5 років тому, уже стає неактуальною, застарілою, зникає її унікальність. Дуже часто сучасна інформація є неякісною та некорисною. У 90-тих роках ХХ століття підраховано, що доступний людству обсяг інформації кожні 5 років збільшується удвічі [2].

Постійне засвоєння інформації, призводить до порушення діяльності лівої півкулі головного мозку. І, як наслідок, отримуємо інформаційну втому, яку уже назвали хворобою ХХІ століття. Відомо, що найкращий відпочинок – це зміна виду діяльності. В епоху науково-технічного прогресу необхідно пам'ятати про здоровий спосіб життя: заняття спортом, рухову активність, раціональне та повноцінне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, розумного використання ЗМК та ін. Недотримання цих умов може призвести до виникнення перенапруження, гіпоксії, заплакованості судин та інших проблем зі здоров'ям.

Наш мозок з часом втомлюється від емоцій та постійного нашарування інформації. Лише правильний режим праці та відпочинку, рухова активність, розважальні заходи та позитивні емоції можуть нейтралізувати увесь негативний вплив інформаційного та медіапростору ХХІ століття [2].

**Виклад основного матеріалу.** Незважаючи на те, що досліджень про вплив медіа на людину та її фізичне здоров'я, поки що недостатньо, можна зробити певні висновки, базуючись на накопиченому досвіді та практиці, а також на здоровому глузді. Якщо практика свідчить, що особливо шкідливим є тривале та часте користування технологічними засобами, то розумніше за все було б обмежити саме тривалість. Але якщо це виявляється неможливим, наприклад, коли робота безпосередньо пов'язана з використанням комп'ютера чи телефону, то необхідно правильно організовувати робочий час, чергуючи його з відпочинком, і не використовувати

вати комп'ютер чи телефон більше, ніж у тому є потреба. Необхідно обмежувати тривалість розмов по мобільному телефону. Тривалість однієї розмови не повинна перевищувати 5 хвилин.

Власне, мова йде про своєрідну медіагігієну правила якої – це те найперше й найпростіше, що повинен знати будь-який користувач медіа. Необхідно дуже серйозно ставитися до дотримання санітарно-гігієнічних норм, які зазвичай бувають розроблені, але не завжди всім відомі чи не завжди дотримуються. А найбільш доступний принцип профілактики шкідливого впливу – це правильна організація робочого місця і часу. Як правило, ставлення людей до нових технологічних засобів розташовується між двома крайніми точками: позицією неолудитів, які заперечують цінність і необхідність технологій, і позицією технофілів, які вважають технології панацеєю від усіх бід. Тому не дивним є той факт, що в деяких сім'ях проводять за комп'ютером чимало часу, іноді на шкоду іншим заняттям, а в деяких дитині не дозволяють навіть наблизитися до нього. Насправді ж ідеальним варіантом залишається вдома "Золота середина" [1].

Гігієна (грец. *hygieinos* – здоровий, *Hygiēna* у давньогрецькій міфології – персоніфікація здоров'я, дочка Асклепія) – галузь медицини, що розробляє й упроваджує методи запобігання захворюванням, вивчає вплив умов життя й праці на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя [7, с. 103].

Сьогодні виокремлюють різні рівні поняття «здоров'я»:

- фізичне здоров'я;
- психічне здоров'я;
- психологічне здоров'я;
- соціальне
- моральне тощо.

Відповідно до видів діяльності людини виокремлюються напрямки гігієни, спрямовані на збереження різних видів здоров'я.

Профілактика (грец. *prophylaktikos* – запобіжність) – сукупність заходів, спрямованих на запобігання виникнення

та поширення чого-небудь, та збереження порядку тощо [7, с. 103].

В умовах інформаційного суспільства на психіку людини її свідомість впливає надмірний обсяг інформації та медіаінформації зокрема.

Людина може стати жертвою інформаційного перенасичення, підпасти під маніпулятивний вплив медіазасобів, перенасити свою свідомість непотрібними образами та інформацією, що у свою чергу може призвести до руйнування її як особистості. Щоб запобігти такому розвитку подій необхідно застосовувати захисні засоби для запобігання негативно-му впливу медіаінформації [7, с. 103–104].

Профілактика захворювання завжди краще, ніж його лікування. Тому важливо від самого початку формувати правильні навички використання нових медіа, оскільки самі по собі технології є нейтральними і їх не можна вважати шкідливими для здоров'я – на відміну від шкідливих звичок їх застосування. Формування медіакультури якраз і є тією суттєвою необхідністю в епоху розвинених технологій, тим превентивним заходом, який допоможе людині ХХІ століття бути інформаційно грамотною, творчою і незалежною особистістю.

Гігієна у сфері медіа – медіагігієна спрямована на запобігання шкідливому впливу медіаінформації на здоров'я людини. Навички медіагігієни, спрямовані на запобігання негативному впливу візуальної медіаінформації на особистість і наслідків користування медіазасобами, розділяють на фізіологічні та психологічні [7, с. 104].

До фізіологічних профілактичних заходів можна віднести фізичні вправи та вправи для очей.

Щоб запобігти перевантаженню організму необхідні систематичні перерви: для підлітків 12–14 років кожні 45 хв., для старших підлітків 15–17-ти років та дорослих – щогодини. Перерва має тривати не менше 15 хв.

Психологічні профілактичні заходи спрямовані на формування у медіаспоживачів спеціальних медіа-

гігієнічних умінь, необхідних для запобігання впливу медіаінформації на свідомість особистості, на її поведінку. Зазначені вміння формуються як здатність особистості уникати медіаінформації яка може засмічувати свідомість, руйнувати психіку, спотворювати світосприйняття, впливати на духовні цінності. Це інформація, яка: пригнічує честь і гідність особистості; викликає роздратування або інші негативні емоції; пропагує ворожі для особистості цінності або намагається здійснити підміну цінностей; нав'язує позицію, що суперечить поглядам і переконанням людини; намагається впливати на вчинки та поведінку особистості, маніпулювати нею [7, с. 108].

Психологічна медіагігієна спрямована на те, що медіаспоживач має розуміти й розрізняти на практиці медіаінформацію із вказаними ознаками. Для цього необхідно набути навичок активізації внутрішнього самоконтролю, постійній оцінці свого фізичного, психологічного та емоційного стану.

Навички психологічної медіагігієни досить специфічні. Вони проявляються не як здатність якісно обробляти медіаінформацію, а як уміння обмежувати її вплив на власну свідомість, контролювати емоції та відчуття, які вона викликає, об'єктивно оцінювати вчинки, до яких підштовхує, та передбачати можливі негативні наслідки. Особистість, у якої не розвинені, відсутні ці уміння, стає об'єктом впливу, маніпулювання [7, с. 108].

Дуже часто візуальна інформація може дратувати, виснажувати, засмучувати, психологічно втомлювати нас. Існують спеціальні методи та прийоми, спрямовані як на уникнення, дистанціювання від непотрібної візуальної інформації, так і на свідоме запобігання її маніпулятивному впливу.

Ці методи психологічного захисту умовно можна розподілити на три групи:

- відсторонення, дистанціювання, «мисленнєве знищення» непотрібної візуальної інформації;

- критичний аналіз форми та змісту непотрібної інформації;
- креативне перетворення непотрібної інформації [4].

Поширення феномена соціально-психологічної залежності серед молоді набуває значних масштабів. Сельченок К. зазначає, що для суспільства різноманітні залежності його членів коштують більше, ніж епідемії та стихійні лиха. Адже залежна людина втрачає здоров'я, час, енергію інколи, навіть, життя [5, с. 5].

Для забезпечення соціального та психологічного здоров'я необхідно розвивати в молоді навички роботи з інформацією та критичність мислення. *Критичне мислення* – це прагнення аналізувати та оцінювати інформацію; не приймати на віру те що чуєш, бачиш чи читаєш у ЗМК; об'єктивно оцінювати свої дії; виявляти та визнавати власні помилки.

Сучасний світ характеризується зростанням інформаційних потоків з інтенсивно динамікою їх якісної та кількісної зміни. Тому необхідно розвивати в молоді навички самостійного опрацювання нової інформації та формування алгоритмів її застосування [5, с. 6–7].

Інтернет і розвинені технології, покликані покращити та полегшити людську комунікацію та ефективність роботи, проте тривале користування ними не може не позначатися на психічному здоров'ї людини. Все частіше медики заявляють про нові незвичайні недуги, безпосередньо пов'язані з використанням мобільних пристроїв та Інтернету.

*Синдром фантомного дзвінка.* Суть хвороби в тому, що у людини з'являються слухові й моторні галюцинації, їй здається, що телефон у кишені дзвонить або вібрує, хоча нічого насправді не відбувається. Формування розладу пов'язано з використанням мобільного телефону.

*Номофобія* – це складноскорочений вираз по mobile fobia. Іншими словами – страх залишитися без мобільного те-

лефону. У світі залишається все менше людей, які не страждали б від цього розладу. У когось за відсутності доступу до мобільного телефону з'являється легке занепокоєння, а хтось впадає у справжню паніку.

*Кіберхвороба.* Суть її полягає в тому, що у людини з'являється запаморочення, дезорієнтація і нудота при взаємодії з певними електронними пристроями. Термін придумали ще в 1990-х, коли з'явилися перші пристрої віртуальної реальності. Власники iPhone також часто скаржаться на нудоту. Інша назва цієї недуги – «цифрова морська хвороба».

*Facebook-депресія.* Суть її в тому, що люди впадають у депресію від контактів у соціальній мережі або, навпаки, від їхньої відсутності. Справа у тому, що люди, як правило, викладають тільки ті фотографії та новини про себе, які виставляють їх у вигідному світлі. У результаті створюється враження, що у друзів і знайомих життя є кращим, яскравішим і насиченішим, ніж у тебе, фото вдаліше, фігура краща, годинник дорожчий.

*Інтернет-залежність* – це хворобливе і постійне бажання отримати доступ до Мережі, яке негативно позначається на інших сферах життя, часто повністю витісняючи їх. У наукових колах сперечаються, чи можна віднести інтернет-залежність до наркоманії або ж це психічний розлад.

*Залежність від онлайн-ігор.* Це найвідоміше і руйнівне захворювання. Дуже часто гра буквально затягує людину до віртуального світу, в результаті вона втрачає роботу, сім'ю, а часом і життя. Даний розлад викликає важкі депресії та може призвести до фізичного виснаження чи самогубства.

*Кіберхондрія.* Людина з цим розладом вважає, що у неї є захворювання і, як правило, не одне, про яке вона дізналася з Інтернету. У результаті здорова людина, у якої просто болить голова, може переконати себе в наявності у неї серйозних проблем. А подібна переконаність може негативно



позначитися на здоров'ї і дійсно стати причиною вже реальної, а не уявної хвороби.

*Ефект Google.* Людина з такою хворобою впевнена, що знання їй не потрібні, адже будь-яка інформація знаходиться в Інтернеті. Достатньо лише кількох натисків клавіш, щоб її знайти. Відповідно мозок просто відмовляється запам'ятовувати інформацію, незалежно від нашої волі, знаючи, що набагато простіше буде знайти дані, ніж їх зберігати [8].

Отже, щоб запобігти впливу на фізичне та психічне здоров'я медіа-засобів та медіаінформації необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- слідкувати за пральною позою під час роботи з комп'ютером чи перегляду телевізора;
- дихати потрібно регулярно глибоко та вільно;
- необхідно моргати кожні 3–5 секунд та періодично дивитися уда-

лечінь (можна у вікно);

- робити перерви: година роботи – 15 хвилин активного відпочинку;
- виконувати профілактично-оздоровчу гімнастику (вправи для очей, спини, шиї, рук та інші);
- обов'язково чергувати роботу з іншими видами діяльності [3].

Для зняття психоемоційної напруги можна послухати музику, подивитися цікавий фільм чи почитати книгу, поспілкуватися з цікавими людьми.

**Висновки.** Розвиток критичності мислення та профілактика психологічного маніпулювання активізує молодь, розвиває їх нестандартний погляд на життя, створює сприятливі умови для формування цілісної особистості.

Отже, лідери – це ті, хто володіє прийомами роботи з інформацією, навиками критичного мислення. Вони сприймають інформацію, аналізують її, приймають рішення, спрямовують, контролюють.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Баришполец О. Т.; Г.В. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід : навч. посібник / О.Т. Баришполец, Г. В. Найдюнова ; [за ред. Г. В. Мироненка]. – К. : Міленіум, 2010. – 440 с.
2. Гулян М. Інформаційна втома – хвороба XXI століття / Мар'яна гулян // У кожен дім. – 2012. – №. 37. – С. 3.
3. Коновалова Л. К. Урок медіа культури в 10 класі на тему «Медіагігієна» / Л. К. Коновалова // [Електронний ресурс] : <http://school70.dnepredu.com/uk/site/urok-media---gigiena.html>
4. Медіаосвіта та медіаграмотність : підручник / Ред-упор. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенюк ; [за наук. ред В. В. Різуна]. – К. : Центр вільної преси, 2012. – 352 с.
5. Мерзлякова О. профілактика деструктивних впливів мас-медіа: Програма занять для молоді / Олена Мерзлякова. – К. : Шк. Світ, 2010. – 128 с.
6. Павленко А. Р. Комп'ютер, мобільний... и здоров'є? Решение проблемы / А. Р. Павленко. – К. : Основа, 2007. – 245 с.
7. Череповська Н.І. Медіакультура та медіаосвіта учнів ЗОШ: візуальна медіа культура / Наталія Череповська. – К. : Шк. світ, 2010. – 128 с.
8. Facebook-депресія й ефект Google. Вісім нових психічних недуг через інтернет і гаджети: за матеріалами 3Dnews : [Доступ до інформації] : <http://novetakarpatyia.com/technology/10344-top-8-novih-psihichnih-nedug-cherez-nternet-gadzheti.html>