

Пер. с англ. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 224 с.

3. Колин д'Обре, Франс де Буа Санти, Идрис Лаор. Эннеаграмма. Освободите лучшее в себе. Editions EssE France 000 «Амрита», 2014.

4. Тест для визначення власного типу еннеаграма. Інтернет ресурс: <https://www.psychologies.ru/tests/test/514/> (станом на 18 листопада 2020 року).

Єлизавета Савела
здобувач вищої освіти

Науковий керівник:
Інна Шинкаренко
доцент кафедри гуманітарних дисциплін
та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Сьогодні інформація є невід'ємною частиною нашого буття. Але, на жаль, багато інформації, яку ми отримуємо з різних джерел, є хибною, та яка негативно впливає на наше психічне здоров'я. Тому для збереження свого психічного здоров'я варто звернути увагу на таке поняття як «інформаційна гігієна».

Гігієна – це наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього світу на організм людини та здоров'я суспільства. Метою є обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил та заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я та попередження захворювань [1, с. 6].

Мета інформаційної гігієни:

- 1) попередження негативного впливу отриманої інформації на психічне, фізичне та соціальне благополуччя окремої людини, соціальних груп та населення в цілому;
- 2) профілактика захворювань людей, пов'язаних з інформацією.

Завданнями інформаційної гігієни є розробка основ гігієнічної інформаційної поведінки, наукове обґрунтування санітарних заходів з організації інформаційних мереж і процесів, гігієнічно обґрунтованого виробництва, розповсюдження, споживання, зберігання та відтворення інформації, наукове обґрунтування гігієнічних нормативів інформації, інформаційного середовища, інформаційних мереж та процесів[2].

Завдяки появі нових інформаційних технологій, суспільство отримало як багато переваг у зручному користуванні та можливостей, так і додаткові негативні наслідки для свого фізичного і психічного здоров'я. Певна отримана інформація викликає особливу психічну реакцію і залишає відбиток у людини, тобто результат своєї дії. Тривале сидіння за монітором або біля телевізійного екрану викликає сухість в очах, проблеми із зором, головні болі, постійне користування мобільними телефонами, навушниками та голосне прослуховування музики призводять до проблем зі слухом тощо [3, с. 119-120].

Для психічного здоров'я, як одного з прикладів, є найбільшою небезпекою від інформаційного впливу, що криється у виникненні залежності. Проблема патологічної залежності починається тоді, коли прагнення втечі від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає бути провідним у свідомості та стає центральною ідеєю, що втручається в життя та відриває людину від реальності. Це є небезпечним, адже відбувається процес, коли людина не тільки не вирішує важливих для себе проблем, але й зупиняється у своєму особистісному розвитку. Цьому процесу можуть сприяти біологічні, психологічні та соціальні фактори[2].

Не варто забувати про те, що зараз, коли існує безліч різноманітної інформації, головною метою населення є фільтрування інформації. Тому завданнями «інформаційної гігієни»

має бути допомога щодо розрізнення первинної та вторинної інформації, життєво необхідної та такої, без якої можливо обійтися. А найголовнішим завданням є впровадження механізмів захисту від агресивної інформації[3, с. 120].

На нашу думку, механізмом захисту людини, суспільства в цілому від не потрібної та агресивної інформації є певні дії, які будуть сприяти інформаційній безпеці людини та спрямовані на збереження її фізичного і психічного здоров'я. Адже в процесі споживання інформації поступово засмічується людська свідомість.

Ще однією методикою захисту людини має стати обмеження, а також відключення інформаційного напливу на мозок людини. Це, так звані, розвантажувальні дні, коли кожен особисто обирає той обсяг інформації, яку можливо отримати без зайвої напруги для свого здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Габович Р. Д., Познанский С. С., Шахбазян Г. Х. Гигиена. Вища школа, Головное изд-во. Киев, 1984. 320 с
2. Бауман З. Соціальні мережі – це пастка. URL: <http://www.zbruc.eu/node/47024>
3. Лісовський П. М. Маніпуляція свідомістю: сутність, структура, механізм у сучасному трансформаційному суспільстві (соціально-філософський аналіз. Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 200 с.

***Владислава Плєскачова**
здобувач вищої освіти
(магістерський рівень)*

*Науковий керівник:
Елеонора Скиба
професор кафедри гуманітарних дисциплін
та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософських наук, доцент*

СУСПІЛЬНА СВІДОМІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ВПЛИВУ МАС-МЕДІА

Потужний потік інформації з великої кількості мас-медіа – телебачення, радіо, преси, електронних ЗМІ та інших, які супроводжують майже кожен крок людини в сучасному світі, готують людський мозок до прийняття сконструйованого прикладу життя (фільм, ток-шоу, матеріали «бульварної» преси), унеможлиблюючи формування та дотримання індивідуальних поглядів на буття.

Мова і культура певного народу складаються в процесі його історичного розвитку. Суспільна свідомість є частиною культури та має вплив на кожного члена соціуму. Історичний відрізок часу, в який живе індивід, має вплив на його світогляд, а також має відображення в суспільній психології – менталітеті.

Форми суспільної свідомості змінюються під постійним впливом одна щодо одної. На думку Г. Смітюха та В. Стрілецького, менталітет є характером та упорядкуванням людського мислення. Він реалізується на рівні свідомості. Менталітет базується на структурних елементах сфери підсвідомого. Вчені зазначають, що до складу елементів відносяться архетипи як окремої особистості, так і етносу загалом. «Менталітет (людини, суспільства, народу) – це душа, специфічне інформаційно-енергетичне поле, що охоплює емоційний, інтелектуальний та духовний рівні життєдіяльності розгорнутої соціальної системи. Природне і культурне, раціональне (інтелектуальне) і підсвідоме (інтуїтивне), індивідуальне і суспільне – все це «перетинається» та постійно взаємодіє на рівні менталітету і здобуває кінцеву змістовну