

УДК 378.4

DOI: 10.34670/AR.2023.62.36.020

Психолого-педагогические подходы к формированию информационной гигиены человека

Гордин Александр Иннокентьевич

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры социальной педагогики и психологии,
Педагогический институт,
Иркутский государственный университет,
665003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6;
e-mail: a-gordin58@mail.ru

Гордина Ольга Васильевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры социальной педагогики и психологии,
Педагогический институт,
Иркутский государственный университет,
664011, Российская Федерация, Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6;
e-mail: g.o.v.2018@mail.ru

Аннотация

В современном мире информация является важнейшим ресурсом жизнедеятельности человека, который влияет не только на управление его поведением, ценностное самоопределение, на социальную и материальную капитализацию личности, но может, при некорректном использовании информационного продукта, деструктивно воздействовать на психофизическое состояние, в частности, на работоспособность его сознания. Это означает, что по мере дальнейшего интенсивного развития информационных технологий все острее встает вопрос об информационной безопасности человека. В статье рассматриваются психолого-педагогические подходы к формированию информационной гигиены как важнейшей составляющей информационного поведения человека, способной обеспечить его психофизическую безопасность перед, во время и после потребления информационного продукта. Именно сегодня появляется необходимость изучения влияния информации на психологическое, физическое и социальное здоровье человека и соблюдения особенных правил безопасного потребления информационного продукта, именуемых «информационной гигиеной». Для современного информационного общества становится все более очевидным, что информация при несоблюдении простых, но важных правил ее потребления может стать причиной нервных расстройств и болезней. Информационная гигиена изучает и корректирует влияние информации на психическое и физическое здоровье; на работоспособность; на социальное самочувствие и в целом продолжительность жизни человека.

Для цитирования в научных исследованиях

Гордин А.И., Гордина О.В. Психолого-педагогические подходы к формированию информационной гигиены человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 10А. С. 192-199. DOI: 10.34670/AR.2023.62.36.020

Ключевые слова

Информация, информационное поведение, информационная гигиена, информационная безопасность, информационный продукт.

Введение

В современном мире информация является важнейшим ресурсом жизнедеятельности человека, который влияет не только на управление его поведением, ценностное самоопределение, на социальную и материальную капитализацию личности, но может, при некорректном использовании информационного продукта, деструктивно воздействовать на психофизическое состояние, в частности, на работоспособность его сознания. Это означает то, что по мере дальнейшего интенсивного развития информационных технологий все острее встает вопрос об информационной безопасности человека.

Основная часть

Под информационной безопасностью понимается состояние защищенности человека от разных видов информационного насилия, провоцирующего возникновение в жизнедеятельности человека деструктивных социально-психологических процессов, которые нарушают его социализацию и негативно влияют на психофизическое состояние [Гордин, Гордина, 2023]. Именно сегодня появляется необходимость изучения влияния информации на психологическое, физическое и социальное здоровье человека и соблюдения особых правил безопасного потребления информационного продукта, именуемых «информационной гигиеной» [Барбашин, 1998].

Согласно мнению специалистов в области информационной безопасности, таких как А. Асмолов, М. Барбашин, Л. Гурьева [Асмолов, Шилова, 1999, Барбашин, 1998, Загашев, Заир-Бек., 2003], информационная гигиена – это соблюдение правил информационной безопасности (нравственно-духовной чистоплотности) во время потребления информационного продукта любой формы, содержания, а также культура реабилитации (очищения) сознания после случайного (непреднамеренного) или неизбежно сознательного в силу каких-то сложившихся независимых от человека обстоятельств потребления нечистоплотной (грязной) информации.

При этом ими предлагается грязной считать информацию агрессивно направленного действия, которая выполняет насильственные функции через: объем, неадекватный для ситуативного восприятия, заложенного в него содержания; интонацию, имеющую демоническо-шизофренический окрас; ритм, психологически расшатывающий эмоционально-волевое состояние человека; а также информация, апеллирующая к низменным инстинктам человека.

Человечество сегодня живет в стремительно изменяющемся мире, в котором происходит быстрое развитие техносферы. В связи с этим психика человека постоянно находится в состоянии стресса из-за необходимости быстрой перестройки и адаптации к разного рода

информации, связанной с появлением большого количества технических, в том числе и информационных средств. Это является основной причиной формирования содержания в науке, а затем в публичном пространстве понятия «информационная гигиена». Искусственная встроенность человека в многочисленные разнородные информационные потоки, невозможность избежать локальных (через смартфоны) и массовых (через средства массовой информации) вторжений в сознание порождают нервные расстройства, провоцируют возникновение многочисленных болезней, связанных, в частности, с нарушением кровообращения головного мозга. Это сопровождается ставшими обычными и не вполне осознаваемыми человеком нарушениями его прав в области получения, хранения и транслирования информации. В результате у него появляется информационная зависимость, человек подвергается информационному насилию. Из-за неразборчивого потребления информации изменяется качественный уровень мышления человека, его ценностные установки, он становится объектом внешнего управления, что неминуемо приводит к его деперсонализации, псевдодебилизму и цифровой деменции. И все это происходит на фоне информационной интервенции и колонизации, когда осуществляется масштабное информационное вторжение в национальную культуру через СМК, через экономику, образование с целью перепрограммирования системы ценностей и норм поведения общества и, соответственно, внешнего управления страной [Расторгуев, 2003].

Для понимания сущности рассматриваемой нами проблемы очень важно осмысление содержания понятий «информационный псевдодебилизм» и «цифровая деменция». Андрей Курпатов, Тео Компернолле, Манфред Шпитцер и Торкел Клигберг полагают, что информационная псевдодебильность – психологическое расстройство, при котором человек проявляет признаки клинической дебильности, но без органических поражений мозга. Оно порождает такое явление, как цифровое слабоумие (деменция).

Например, цифровое слабоумие развивается даже у детей, если они начинают свою жизнь с использования гаджета. Чтобы понять, как это происходит, необходимо знать основные принципы организации мышления. При рождении мозг ребенка представляет собой скопление нейронов. Нейроны предназначены для организации в процессе познания мира сознанием человека устойчивых связей для обработки сенсорной информации, которую черпает ребенок во время общения с окружающим миром. То есть поступающую из внешнего мира информацию в виде, условно говоря, хаоса из звуков, цветов и форм ребенок учится структурировать с помощью нейронов, преобразовывая эту хаотичную информацию в сложные зрительные и слуховые образы. Именно для того, чтобы преобразовывать такую сложную сенсорную информацию в образы и нужно мышление. О мышлении нужно знать две чрезвычайно важные вещи: во-первых, оно *пространственно*, во-вторых, *социально*.

Пространственность его выражается в том, что человек при познании обязательно должен информацию осязать зрительно или тактильно. Он должен знать, какого наблюдаемый предмет или явление цвета, веса, объема, запаха и вкуса. Получаемая тактильным или зрительным образом информация помогает ему формировать свои личные представления о предмете.

С помощью гаджета человек воспринимает только плоские картинки. При работе с визуальными и аудиальными стимулами информация не сохраняется. Как говорится, «в одно ухо влетело, из другого вылетело». Мозг человека предназначен для ориентации в пространственной среде, ни к чему иному он не приспособлен. Имея дело с абстрактными понятиями, он также придает им пространственные свойства. Поэтому, как это ни парадоксально на первый взгляд звучит, но без осязания человек не в состоянии мыслить

абстрактно, не говоря уже о том, чтобы мыслить предметно. Постоянно смотря в экран планшета или смартфона, он лишается тактильного контакта с окружающей средой и нейроны его мозга не образуют необходимые для моделирования природной и социальной реальности связи. Короче говоря, мозг человека вместо функционального органа остается бессвязным скоплением нервных клеток.

Таким образом, чтобы конструировать в сознании виртуальные интеллектуальные объекты, человеку нужен тактильный контакт с объектами реальными.

Следующий шаг познания окружающей среды человеком – установление связи созданных его сознанием виртуальных объектов с реальными предметами в реальной социальной среде на основе полученных психологических представлений. То есть речь идет о социализации полученных знаний, а через них и о социализации человека, ведь он, как известно, социальное существо. И наше мышление эволюционно предназначено, в первую очередь, для установления отношений с другими людьми. Наш мозг использует модели социальных отношений в качестве шаблона для построения взаимосвязи между объектами любого порядка. Мозг человека, который «не отлипает» от экрана гаджета, не может создавать модели реальных объектов и устанавливать между ними логическую связь. Виртуальный опыт познания мира и общения на 90 процентов бесполезен, а в иных случаях и опасен. Реальная социальная среда требует от человека прикладного типа мышления, основанного на непосредственном контакте с живым (реальным, предметным), а не абстрактным миром. Виртуальная социальная среда построена по иным законам нежели реальная социальная среда. У каждого из этих видов обитания человека есть свои преимущества и недостатки.

Виртуальная среда более информационно емкая и информационно доступная, многофункциональная, легко конвертируемая, пространственная значительно более обширна и многообразна. Реальная среда более предметна и осязаема, но, увы, конечна и не так конвертируема, как виртуальная среда. Но жить-то предстоит человеку именно в реальной, а не в виртуальной среде.

Кроме того, информационная емкость виртуальной среды, с одной стороны, это часть реальной социальной среды, с другой стороны, та ее часть, которая таит в себе немало угроз для человека и, прежде всего, ребенка или пожилого человека, не имеющих достаточного опыта реального или виртуального социального информационного взаимодействия.

Для современного информационного общества все более становится очевидным, что информация при несоблюдении простых, но важных правил ее потребления может стать причиной нервных расстройств и болезней. Информационная гигиена изучает влияние информации на: психическое и физическое здоровье; работоспособность; социальное самочувствие; продолжительность жизни.

Далеко не вся информация полезна. Необходимо научиться отличать конструктивную информацию от информационного мусора, признаки которого известны. Такого рода информация не имеет никакого практического, познавательного, культурного или общественного значения; вызывает необоснованно сильное эмоциональное напряжение у потребителя информации; в основе ее нет достаточного логического обоснования, т.е. она лживая; она никак не связана с деятельностью и интересами человека [Барбашин, 1998].

В научном мире существует устойчивое, проверенное многими экспериментами убеждение, что информация как средство психофизического и социально-психологического воздействия на человека может влиять как положительно, так и отрицательно на здоровье, ценностное самоопределение и поведение человека. Информационное поведение подразумевает

совокупность поведения человека по отношению к источникам и каналам информации, которые включают в себя как пассивный, так и активный аспект поиска и потребления информации (Т.Д. Уилсон).

На основе проводимых нами теоретических и эмпирических исследований, описанных в научной литературе [Барбашин, 1998, Расторгуев, 2003], мы предлагаем такие правила информационной безопасности и реабилитации в качестве соблюдения информационной гигиены:

- 1) Правило преодоления информационного чревоугодия. Заключается в том, что информацию нужно потреблять дозированно.
- 2) Правило избранности информационного продукта. Оно предполагает потребление информационного продукта не хаотично, а осознанно в нужное время для достижения определенных целей.
- 3) Правило осторожного употребления информации. Оно призывает проявлять осторожность во время потребления информации, отключаться от источника, когда возникают сомнения в качестве информации.
- 4) Правило информационной реабилитации. Заключается в том, что после непреднамеренного или навязанного извне потребления информации низкого качества следует немедленно, не откладывая на потом, производить «дезинфекцию» любыми имеющимися под рукой в данный момент средствами (обращение к позитивной информации, к образцам высококачественной информации в виде классической литературы и др.) [там же].

Исходя из представленного выше алгоритма информационной гигиены, в контексте наших эмпирических исследований информационной зависимости человека третьего возраста было проведено в качестве информационной вакцинации множество психолого-педагогических занятий, направленных на формирование у респондентов и реципиентов личной информационной гигиены.

В ходе занятия мы наблюдали групповую и индивидуальную творческую работу при продумывании и придумывании ими индивидуальных правил личной информационной гигиены. Так, аналогия информационного продукта с пищевым, и соответственно информационного поведения с пищевым, побудила их находить иногда нестандартные решения.

Например, наиболее запомнилось, как участники эксперимента на одном из занятий нашли аналог такому фрагменту традиционного для дореволюционной России этапа пищевого поведения, как молитва перед трапезой в знак благодарности Богу за пищу, с целью полезного для здоровья ее поглощения. Придуманый аналог означал умение настроиться на потребление любой информации с целью обязательного нахождения в ней позитивных социальных смыслов для себя лично, для своей семьи, для более эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей, осуществления общественной деятельности и т.п. Такая психологическая установка основывается на вере в то, что как в самой позитивной информации можно найти негатив, так и в самой негативной информации можно обрести позитивный смысл. Все зависит от человека, от его установки на восприятие информации.

Не менее интересными были эпизоды, связанные с поиском форм и методов реабилитации сознания после поражения его агрессивной информацией. В протоколах тренинговых занятий наиболее часто упоминается такие разновидности смены информационного взаимодействия, как беседы на взрослые темы с малолетними детьми и внуками, наблюдение за живой природой,

занятия художественным и техническим творчеством.

Приведенные выше педагогические наблюдения – лишь фрагменты психолого-педагогической технологии, применяемой нами во время формирующих занятий, которые более подробно описаны в нашем учебно-методическом пособии «Практикум формирования безопасного информационного поведения». Они показали, что в целом эта технология стала хорошим инструментарием не только для психолого-педагогического рефлексирования по итогам проведения занятий, но и самоанализа информационной деятельности, и вполне может стать основой для выработки личных правил информационной гигиены.

Заключение

Для современного информационного общества становится все более очевидным, что информация при несоблюдении простых, но важных правил ее потребления может стать причиной нервных расстройств и болезней. Информационная гигиена изучает и корректирует влияние информации на психическое и физическое здоровье; на работоспособность; на социальное самочувствие и в целом продолжительность жизни человека.

Библиография

1. Асмолов А.Г., Шилова В.А. Человек в информационном поле и информационные поля. М.: Просвещение, 1999. 235 с.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000. 346 с.
3. Барбашин М. Технология информационного воздействия и социальной вакцинации. URL: <http://evrazia.org/article/1998>
4. Гордин А.И. Информационная социализация. Иркутск: Иркут, 2016. 336 с.
5. Гордин И.А., Гордина О.В. Практикум формирования безопасного информационного поведения. Иркутск: Аспринт, 2023. 131 с.
6. Загашев И.О. Критическое мышление: технология развития. СПб.: Альянс Дельта, 2003. 284 с.
7. Расторгуев С.П. Философия информационной войны. М.: Вузовская книга, 2003. 256 с.
8. Семененко В.А. Информационная безопасность. М.: Прогресс, 2017. 277 с.
9. Helder O. K. et al. Computer screen saver hand hygiene information curbs a negative trend in hand hygiene behavior //American journal of infection control. – 2012. – Т. 40. – №. 10. – С. 951-954.
10. Worsfold D. Consumer information on hygiene inspections of food premises //Journal of Foodservice. – 2006. – Т. 17. – №. 1. – С. 23-31.

Psychological and pedagogical approaches to the formation of information human hygiene

Aleksandr I. Gordin

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at Department of Social Pedagogy and Psychology,
Pedagogical Institute,
Irkutsk State University,
665003, 6, Nizhnyaya Naberezhnaya str., Irkutsk, Russian Federation;
e-mail: a-gordin58@mail.ru

Ol'ga V. Gordina

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at Department of Social Pedagogy and Psychology,
Pedagogical Institute,
Irkutsk State University,
665003, 6, Nizhnyaya Naberezhnaya str., Irkutsk, Russian Federation;
e-mail: g.o.v.2018@mail.ru

Abstract

In the modern world, information is the most important resource of human life, which affects not only the management of his behavior, value self-determination, social and material capitalization of the individual, but can, if the information product is used incorrectly, have a destructive effect on the psychophysical state, in particular, on his performance consciousness. This means that with the further intensive development of information technology, the issue of human information security is becoming more acute. The article presented here discusses psychological and pedagogical approaches to the formation of information hygiene as the most important component of a person's information behavior that can ensure his psychophysical safety before, during and after consuming an information product. Today there is a need to study the influence of information on a person's psychological, physical and social health and to observe special rules for the safe consumption of information products, called "information hygiene." For the modern information society, it is becoming increasingly obvious that information, if simple but important rules for its consumption are not followed, can cause nervous disorders and diseases. Information hygiene studies and corrects the impact of information on mental and physical health; for performance; on social well-being and overall human life expectancy.

For citation

Gordin A.I., Gordina O.V. (2023) Psikhologo-pedagogicheskie podkhody k formirovaniyu informatsionnoi gigieny cheloveka [Psychological and pedagogical approaches to the formation of information human hygiene]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (10A), pp. 192-199. DOI: 10.34670/AR.2023.62.36.020

Keywords

Information, information behavior, information hygiene, information security, information product.

References

1. Asmolov A.G., Shilova V.A. (1999) *Chelovek v informatsionnom pole i informatsionnye polya* [Man in the information field and information fields]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
2. Babaeva Yu.D., Voiskunskii A.E., Smyslova O.V. (2000) *Internet: vozdeistvie na lichnost'. Gumanitarnye issledovaniya v Internete* [Internet: impact on personality. Humanitarian research on the Internet]. Moscow: Mozhaisk-Terra Publ.
3. Barbashin M. *Tekhnologiya informatsionnogo vozdeistviya i sotsial'noi vaksinatсии* [Technology of information influence and social vaccination]. Available at: <http://evrazia.org/article/1998> [Accessed 10/10/2023]
4. Gordin A.I. (2016) *Informatsionnaya sotsializatsiya* [Information socialization]. Irkutsk: Irkut Publ.
5. Gordin I.A., Gordina O.V. (2023) *Praktikum formirovaniya bezopasnogo informatsionnogo povedeniya* [Workshop on developing safe information behavior]. Irkutsk: Asprint Publ.

6. Rastorguev S.P. (2003) *Filosofiya informatsionnoi voiny* [Philosophy of information warfare]. Moscow: Vuzovskaya kniga Publ.
7. Semenenko V.A. (2017) *Informatsionnaya bezopasnost'* [Information Security]. Moscow: Progress Publ.
8. Zagashev I.O. (2003) *Kriticheskoe myshlenie: tekhnologiya razvitiya* [Critical thinking: development technology]. St. Petersburg: Al'yans Del'ta Publ.
9. Worsfold, D. (2006). Consumer information on hygiene inspections of food premises. *Journal of Foodservice*, 17(1), 23-31.
10. Helder, O. K., Weggelaar, A. M., Waarsenburg, D. C., Looman, C. W., van Goudoever, J. B., Brug, J., & Kornelisse, R. F. (2012). Computer screen saver hand hygiene information curbs a negative trend in hand hygiene behavior. *American journal of infection control*, 40(10), 951-954.