

**Городецька О. В.**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри менеджменту і  
методології освіти ТОКІППО  
o.gorodetska@ippo.edu.te.ua

## **ІНФОРМАЦІЙНИЙ ДЕТОКС ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ**

**Постановка проблеми.** Медіаграмотність як культура правильного споживання інформації сьогодні є однією із навичок майбутнього, що необхідні для ефективної взаємодії та комунікації між людьми.

Комп'ютери, планшети, телефони, друковані видання, вулична реклама та інші медійні засоби – це доступні всім персональні та бездонні джерела інформації. Але окрім контенту, який ми отримуємо добровільно, за власним бажанням, велику його кількість наш мозок «вбирає» та сприймає підсвідомо. Навіть якщо не робити ніяких свідомих зусиль, щоб запам'ятати щось стороннє, мозок робить це за нас. Розумовий процес у мозку постійний, тому інформація фіксується й аналізується без нашого усвідомлення та відома.

Отримана нами інформація може впливати по-різному: щось засмучує, щось радує, щось дратує чи лякає, щось є дійсно корисним, але більшість речей лише «завантажують» мозок та сприяють розвитку інформаційного перенасичення і викликають стрес.

Інформаційний детокс – це очищення свідомості та мозку людини від надмірних та постійних потоків інформації. Надзвичайно важливо в сучасному інформаційному просторі не загубити себе, а дійсно знайти корисний, правдивий, якісний контент [4].

**Мета роботи:** виокремити та охарактеризувати базові правила інформаційного детоксу, методи психологічного захисту від впливу інфо-медійного простору.

**Виклад основного матеріалу.** Доктор Мартін Гільберт і його команда з Університету Південної Каліфорнії, досліджуючи кількість даних, що зберігається по всьому світу, охарактеризували її так: на даний момент щодня людина отримує інформацію, яка вміщалася б у 174 друкованих виданнях. Не дивлячись на це, вчений зауважив, що ми знаходимося лише на початку інформаційної епохи. У майбутньому кількість даних тільки збільшуватиметься [4].

Інформація – це пожива для розуму, яку потрібно обирати надзвичайно ретельно, адже це не менш важливо, ніж вживання їжі. Наш мозок запам'ятовує все, з чим доводиться мати справу. Новини, заголовки, картинки, етикетки на продуктах, рекламні плакати – це накопичується у нашій свідомості та призводить до інформаційного перенасичення, нервової напруги та хронічного стресу.

Мозок людини схильний до того, щоб стежити за негативною інформацією. Коли медіа-контент змушує нас сердитися, лякатися або

сумувати, ми орієнтуємося на тривожний зміст і намагаємось переконатися, що знаємо, як захистити себе. Тривога посилюється засобами масової інформації та змушує нас відчувати себе безпорадними, безнадійно та приречено.

Інформація лине звідусіль: з газет, інформаційних бюлетенів, новинних стрічок, екранів телевізорів, комп'ютерів та гаджетів. Небезпека полягає в тому, що люди вважають за необхідне її всю спожити.

Якщо ж все-таки виникають негативні наслідки такої ситуації, то особистості необхідний інфодетокс, який дозволяє очистити мозок, свідомість та уникнути стресу.

Необхідно відволікатися від нескінченного потоку інформації та її аналізу. Варто побути в тиші, подивитися, послухати, не потрібно боятися чогось не розуміти або втратити час, не отримуючи нові дані.

*Щоб знизити рівень інформаційного шуму в нашому шаленому життєвому ритмі, потрібно дотримуватися простих правил.*

Не брати в руки телефон та не гортати стрічку новин друзів у соціальних мережах після пробудження. Після сну наш мозок не готовий одразу сприймати інформацію, тому краще зробити зарядку, приділити час собі та підготуватися до нового дня. Також варто відкласти гаджети під час сніданку, обіду та вечері.

Не використовувати телевізор у якості фону. Більшість інформації, яку ми сприймаємо з нього підсвідомо, не є вартісною чи потрібною. Також корисно інколи побути в тиші [1].

Кожному інколи потрібно побути технологічно вільним: домашні клопоти, прогулянка, спілкування з рідними, заняття улюбленими справами – все це дозволить очистити мозок, свідомість та сприятиме позитивному психологічному налаштуванню. Варто практикувати розвантажувальні вихідні без смартфонів, прибрати сповіщення та не заходити в інтернет.

Рекомендовано також проводити інфочистку, тобто ревізію інформаційного простору: сторінок у соціальних мережах, електронної пошти, папок з фотографіями, телефонної книги тощо. Важливим є формування особистого інформаційного потоку.

Потрібно розуміти, які ресурси корисні, а які ні, чи витратити час на цю інформацію, чи це може почекати. Варто встановити обмеження на час, проведений перед екранами. Намагатися не заходити у соціальні мережі перед роботою та по дорозі додому [3].

Цифрова гігієна в сучасному інформаційному суспільстві дуже актуальна та необхідна. Проведення інформаційного детоксу дасть продуктивність, спокій та дозволить уникнути стресу. Тому що споживати інформацію і створювати нові інтелектуальні об'єкти – не одне й те саме. Коли ми гортаємо стрічку, нам може тільки здаватися, що ми все знаємо. Насправді ця ілюзія розбивається після кількох питань досвідченого експерта в конкретній з тем. Ілюзія нікому не потрібна – набагато важливіша особистість та її реальний досвід [2].

**Висновки.** Для того, щоб не принести собі психологічної шкоди, перебуваючи у медіапросторі, необхідно розвивати особисту медіаграмотність. Це навички та звички, які допоможуть критично сприймати повідомлення різних медіа: традиційних, соціальних мереж, зовнішньої реклами тощо.

Медіаграмотність допоможе уникнути неточних новин, отримати достовірну інформацію про поточні події та не перенаситити свою свідомість непотрібними інформаційними потоками. І базується ця навичка на персональній відповідальності кожного споживача.

### Література

1. Ананьева Я. Інформаційний детокс: як влаштувати мозку перезавантаження. URL: <https://vkusicvet.com/blog/informacionnyj-detoks-kak-ustroit-mozgu-perezagruzku/>
2. Завгородня Ю. Чому ми страждаємо на «цифрове ожиріння» і як влаштувати собі діджитал детокс. URL: <https://inspired.com.ua/ideas/tips/chomu-my-strazhdayemo-na-informatsijne-ozhyrinnya-i-yak-vlashtuvaty-sobi-didzhytal-detoks/>
3. Хатунцева В. Сім кроків до інформаційного усвідомлення. URL: [https://interesno.co/myself/e4dc957564\](https://interesno.co/myself/e4dc957564)
4. Чорна-Бохняк Н. Чи варто вірити соцмережам? Шість правил захисту від інформаційних маніпуляцій. URL: <https://happyunday.ua/mediagramotnist/>

УДК 377.2:687.53

**Городецька О. А.**

викладач професійно-теоретичної підготовки  
ДНЗ «Подільський центр професійно-технічної освіти»

## **ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ МАЙБУТНЬОГО МАЙСТРА-ПЕРУКАРЯ**

Мало хто з нас може пов'язати знання і використання сучасного програмного забезпечення з такою творчою професією як перукар. Так, так, саме використання у професійній майстерності уже майстра своєї справи! Хоча знання новітніх ІКТ під час навчання ніхто не заперечує. Але тут поговоримо про практичне застосування знань ПЗ у творчій професії модельєра-художника – перукаря.

Час нестримно крокує вперед і разом з ним розвиваємося ми, наші бажання, спосіб життя, вміння, професійні здібності, засоби й інноваційні технології у всіх сферах, зокрема у перукарському мистецтві. Адже використання комп'ютерних технологій у професії перукаря – справа вже не майбутнього, а сьогодення. Наведемо приклади титанів прогресивних технологій у практичному застосуванні перукарського мистецтва.

У своїй практичній діяльності використовую інноваційні технології, зокрема ПЗ комп'ютерного моделювання.

Мало хто погодиться на експерименти щодо кардинальної зміни іміджу. Найчастіше стримуючим фактором є надмірні сумніви в правильності вибору. Саме з цією метою використовується програма комп'ютерного моделювання, де віртуальний підбір зачіски дозволяє зовсім безпечно створити образ, використовуючи сотні варіантів з формою та кольором зачіски, довжиною та укладанням волосся. Однією з найпоширеніших програм є «Cosmopolitan –