

ԴԻԱՆԱ ՄԱՐԿՈՍՅԱՆ

Խաչատուր Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ
Հեռուստառադիոլրագրության ամբիոն
Հոգեբան. գիտ. թեկնածու
markosyandiana45@aspu.am

**ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՀԻՔԻԵՆԱՆ՝ ՈՐՊԵՍ ՆՈՐ ԿՐԹԱԿԱՆ
ԴԻՍԾԻՊԼԻՆԻ ՀՐԱՄԱՅԱԿԱՆ**

Ամփոփում

Այսօր չափազանց կարևոր է տեղեկատվական հիգիենայի պահպանումը. առողջ հասարակությունը պետք է ունենա կայուն հոգեվիճակ, իսկ հանրային տրամադրությունները, ինչպես հայտնի է, կառավարում է մեղիան: Եվ այստեղ է, որ առաջանում է հոգեբանորեն առողջ լրատվական դաշտ ունենալու հրամայականը: Առողջ հասարակությունը կարիք ունի հոգեբանորեն առողջ լրատվամիջոցների:

Գիտատեխնիկական առաջընթացի համար անհրաժեշտ է հանգիստ, կայուն, վստահություն ներշնչող միջավայր: Ցանկացած արտակարգ իրավիճակ, ռազմական դրություն ու պատերազմական գործողություն ապակառուցողական՝ դեստրուկտիվ հող է, որտեղ պարարտ կերպով զարգանում է ապատիան ու անելանելիությունը, որն հանգեցնում է անաշխատունակության:

Տարբեր ոլորտների փորձագետներ գտնում են, որ անկախության ձեռքբերումից հետո Հայաստանը չի կարողանում շտկել մեջքը և ապահովել զիտության, մշակույթի և տեխնիկայի զարգացման անհրաժեշտ տեմպերը, քանի որ պայքարում է տարատեսակ բնական և արհեստածին, ռազմական ու քաղաքական աղետների հետևանքների դեմ, ինչը կազմալուծում է բոլոր ստեղծագործ ուժերն ու ջլատում անհատների ձգտումը: Այս պայմաններում անհնար է ակնկալել դրական արդյունք:

Հեղինակը փորձել է գտնել «ինֆորմացիոն աղբի» դեմ պայքարի միջոցներ և առաջարկել տեղեկատվական լանդշաֆտը մաքուր պահելու որոշ քայլեր:

Բանալի բառեր և արտահայտություններ. տեղեկատվական հիգիենա, մեղիագրագիտություն, սթրեսային հոգեվիճակ, տեղեկատվական դիմադրողականություն, ապատեղեկատվություն, տեղեկատվական լանդշաֆտ, մեղիաբովանդակություն, տեղեկատվական աղմուկ:

Ներածություն

«Աղետները, պատերազմները, արտակարգ իրավիճակները հասարակության պատմությանն ուղեկցող անխուսափելի երևույթներ են:

Արտակարգ իրավիճակները ոչ միայն խաթարում են հասարակության բնականոն զարգացումը, այլև կարող են խոր հետք թողնել հասարակության առանձին շերտերի, տարիքային բոլոր խմբերի և խմբավորումների, անհատների վրա՝ վտանգելով նրանց ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը: Այս իմաստով ՋԼՄ-ները և լրագրողական գործունեությունը սոցիալական կառավարման կարևորագույն գործոնի դեր են կատարում հատապես արտակարգ իրավիճակներում, մեծ ազդեցություն են ունենում ժամանակակից անհատի վրա: Շնորհիվ ՋԼՄ-ների՝ ցանկացած արտակարգ իրավիճակ կամ տարերային աղետ ձեռք է բերում տեղեկատվական-հաղորդակցական ռեզոնանս, ինչը կարող է կամ խորացնել հետևանքների աղետալիությունը, կամ օգնել զերծ մնալ դեպրեսիայից, ապատիայից: Այսինքն, իրականացնում է սոցիալական ոլորտի յուրատեսակ հոգեթերապիա:

Արտակարգ իրավիճակի իրական մակարդակի և տեղեկատվական դաշտում դրա լուսաբանման բնույթի միջև հավասարակշիռ հարաբերակցության բացակայությունը հանգեցնում է նրան, որ մարդիկ հայտնվում են կրկնակի հոգեբանական ճնշման տակ՝ անմիջական տվյալ իրավիճակի և լրատվամիջոցներում դրա լուսաբանման ձևով:

ՋԼՄ-ները, ըստ էության, հանդիսանալով հասարակության սոցիալական կարգավորիչ, չեն նպաստում արտակարգ իրավիճակում հասարակության սոցիալ-հոգեբանական կայունությանը և չեն իրականացնում իրենց առաջնային խնդիրներից մեկը՝ զանգվածային գիտակցության հոգեշտկում: Մարդն արտաքին միջավայրում անընդհատ ստիպված է հարմարվել այդ միջավայրի առաջադիր պայմաններին: Հաճախ միջավայրն ու բնությունը մարդու համար ստեղծում են այնպիսի արտակարգ իրավիճակներ, որոնք մարդը միայնակ ի վիճակի չէ հաղթահարելու»¹:

Գաղտնիք չէ, որ լրագրողն իր վարքագծով կարող է կա՛մ խուճապ առաջացնել՝ դրանից բխող բացասական հետևանքներով, կա՛մ հանգստության, ապահովության զգացում սփռել:

Հենց այս իրավիճակում է առաջանում ոչ միայն լրագրողների հոգեբանական պատրաստվածության անհրաժեշտությունը, այլև ամբողջ ՋԼՄ համակարգի, քանի որ առողջ հասարակությունը պետք է ունենա կայուն հոգեվիճակ, իսկ հանրային տրամադրությունները կառավարում է,

¹ Մարկոսյան Դ., Արտակարգ իրավիճակներում աշխատող լրագրողի սոցիալ-հոգեբանական պատրաստվածության հիմնախնդիրը: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Ե., 2022:

ինչպես հայտնի է, մեղիան: Այս պարագայում որպես հրամայական է դիտվում հոգեբանորեն առողջ լրատվամիջոցներ ունենալու անհրաժեշտությունը: Առողջ հասարակությունը կարիք ունի հոգեբանորեն առողջ լրատվամիջոցների:

Մեթոդաբանությունը

Որպես հիմնախնդրի ուսումնասիրման տեսական մոտեցումներ, սկզբունքներ, պատճառականություն և ուսումնասիրման մեթոդների համակարգ՝ դիտարկելի է տեղեկատվական առկա նյութերի ուսումնասիրությունը, դրանց համադրումը տարաբնույթ իրողությունների հետ, սոցիոլոգիական հարցումների մեթոդն ու վերլուծությունը:

Որքան մեծ է պահանջը հասարակությունից՝ գիտատեխնոլոգիական առաջընթացի իմաստով, այնքան պետք է հասարակությանը հեռու պահել լրատվական տեղորից, նպաստել ինֆորմացիոն աղբի սպառման մինիմիզացիային, մաքուր պահել հանրության հոգեկան միջավայրը և հետևել տեղեկատվական հիգիենային:

Անընդհատ սթրեսային վիճակը ֆիզիոլոգիապես որքան վտանգավոր և անընդունելի է մարդու օրգանիզմի, նույնքան էլ հասարակության և պետության համար: Որոշումները բոլոր մակարդակներում պետք է կայացվեն սթափ ուղեղով և հանգիստ նյարդերով: Ոչ սթրեսակայուն հասարակություններն ու կառավարությունները հակվում են պահի ազդեցությամբ արկածախնդիր որոշումներ կայացնելուն, ինչը մեծապես վտանգում է երկրների և ժողովուրդների ապագան:

Այսօր հասարակության սոցիալականացման, հանրային համախմբման և խնդիրների լուծման թիվ մեկ թշնամին ինֆորմացիոն մանիպուլյատիվ հսկայական հոսքերն են, որոնք ծառայում են ոչ թե հանրային, պետական շահին, այլ սպասարկում են առանձին անհատների, խմբերի նեղ անձնային, նյութական, քաղաքական հետաքրքրությունները: Ընդ որում, մանիպուլյացիաներն արվում են չափազանց պարզագույն մեթոդներով, որ մատչելի լինեն լայն զանգվածներին:

Դեռ նախորդ դարասկզբում Նացիստական Գերմանիայի քարոզչության նախարար Յոզեֆ Գեբելսն ասում էր. «Որպեսզի ամբոխը կասկածների մեջ չընկնի, ուղերձները պետք է լինեն չափազանց պարզ ձևով ներկայացված, առանց ավելորդ ինտելեկտուալիզմի: Հիշեք, որ ցանկացած պրոպագանդայի ամենամեծ թշնամին ինտելեկտուալիզմն է»:

Այս մոտեցմանը հակադարձելով՝ ձևակերպենք օրվա հրամայականը. քարոզչությունից և մանիպուլյացիաներից զերծ հասարակություն ունենալու համար պետք է ստեղծել գիտակից, կրթված, ինքնուրույն

մտածող հասարակություն: Հասարակությանը պետք է բուժել կրթությամբ: Կրթությունը կստիպի տարբերել կեղծը՝ ճշմարտից, սուտը՝ ճշտից, տեղեկատվությունը՝ ապատեղեկատվությունից, ինֆորմացիան՝ պրոպագանդայից, ի վերջո, վատը՝ լավից:

Այսօր «տեղեկատվության» սահմանումը այնքան հեղհեղուկ է, որ արդեն դժվար է տարբերել, թե որտեղ է կարծիքը, փաստը, քարոզչությունը, բամբասանքը, կեղծիքը՝ զվարճանքի համար, մտածված ապատեղեկատվությունը, ուղղակի անմեղ սխալը, հնացած տվյալը, մեքենայաբար ստեղծված անպիտան բովանդակությունը, գովազդը:

We Are Social-ի ուսումնասիրության համաձայն՝ միջին վիճակագրական մարդն օրական մոտ 7 ժամ անցկացնում է համացանցում: Դա լրիվ դրույքով աշխատանք է: Ժամանակակից մարդը սրճարանում առաջին բանը, որ հարցնում է, ոչ թե ճաշացանկն է, այլ WiFi-ի գաղտնաբառը: Եվ այսպես ամեն օր՝ առանց հանգստյան և տոն օրերի: Այսպիսի ներգրավվածության դեպքում հնարավոր է սովորել նոր լեզուներ և մասնագիտություններ, ձեռք բերել նոր ընկերներ և օֆֆլայն շփվել հին ընկերների հետ, իրականացնել սոցիալական ծրագրեր և կյանքի կոչել հետաքրքիր գաղափարներ, ի վերջո, ավելի շատ գումար վաստակել²:

Տեղեկատվական դիմադրողականություն. ահա այն, ինչ այսօր բացակայում է մեր հասարակությանը, ինչը բարդ, այնուամենայնիվ լուծելի խնդիր է, և դրան կարելի է հասնել տեղեկատվությունը գտելու շնորհիվ. ուղղակի անհրաժեշտ է հասկանալ, թե ինչպես են գործում կյանքի հիմնական ոլորտները (քաղաքականություն, տնտեսագիտություն, բժշկություն և այլն):

«Տեղեկատվական հիգիենա». այս տերմինի կարևորությունն աշխարհն ընկալեց հատկապես COVID-19 համաճարակի ժամանակ, երբ ականատես եղավ ապատեղեկատվության, կեղծիքների և դավադրությունների զանգվածային բռնկման՝ կորոնավիրուսի շուրջ³:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) COVID-19 համաճարակը նույնիսկ որակեց որպես «ինֆոդեմիա»՝ տեղեկատվության համաճարակ: (2020 թվականի փետրվարի նոր կորոնավիրուսային իրավիճակի վերաբերյալ զեկույցում ԱՀԿ-ն նշել է, որ COVID-19-ի բռնկումը և արձագանքը «ուղեկցվել է զանգվածային «ինֆոդեմիայի»՝ տեղեկատվության չափազանց առատությամբ, երբեմն

² Ефимова Г. З., 2015.

³ News Literacy Project, 16 Mar, 2020.

Ճշգրիտ, երբեմն՝ ոչ, ինչը դժվարություն է հարուցել մարդկանց մոտ՝ գտնել վստահելի աղբյուրներ և ուղեցույցներ, երբ դրա կարիքը եղել է»⁴:

Սա ազդեցության վառ օրինակ է, որը կարող է ունենալ ապատեղեկատվությունը աշխարհի վրա: Այս դեպքում, կեղծ տեղեկատվությունը, որը մենք դիտել ենք, «հավանել» և «կիսվել», իրականում օգնել է ձևավորել համաճարակի մասին հանրային ընկալում, որը հետագայում պիտի պարզվեր՝ ոչ համարժեք է եղել:

Մեդիագրագիտությունը, անգամ պարզ գրագիտությունը կարող է օգնել հասկանալ տեղեկատվության ենթատեքստը և որոշել, թե արդյոք այն վստահելի է:

Օրինակ, Չինաստանը գտել է խնդրի լուծման այնպիսի տարբերակ, ըստ որի՝ չինական սոցիալական ցանցերում լայն կիրառում ունեցող տարբեր հավելվածներ, ինչպիսիք ասենք, Weibo-ն է, վերահսկում և ջնջում են գրառումները, որոնք չինարեն չեն (կառավարության պահանջն է): Weibo-ն, չինական հիմնական սոցիալական ցանցն է՝ միկրոբլոգը, որն ամենախոշոր կայքերից մեկն է և գրանցում է օրական 25 միլիոն, իսկ ամսական 600 միլիոն այցելու (չնայած այն հանգամանքին, որ ծառայությունը սահմանափակվում է միայն Չինաստանով): Որպես պայմանավորված է գրաքննության առկայությամբ և այսպես թույլ չի տրվում չինացիների լայն զանգվածներին այցելել օտարերկրյա կայքեր: Weibo-ն, ինչպես ամբողջ չինական համացանցային բովանդակությունը, ենթարկվում է բավականին ուժեղ գրաքննության, արգելված բառերն ու հղումները անթույլատրելի են հրապարակել, օգտատերերը կարող են գրանցվել միայն իրենց իրական անձնագրային անուններով (կեղծանունների օգտագործումն արգելված է): Կա նաև մեկնաբանությունների նախնական մոդերացիա (թեև ընտրովի): Սա ևս ապատեղեկատվության, կեղծ տեղեկատվության և ինֆոդեմիայի դեմ պայքարի ձև է, թեկուզև, որոշակի իմաստով խոսքի ազատության սահմանափակման հաշվին: Այն դառնում է ուսումնասիրության առարկա⁵:

Այսպիսով, իրական հիգիենայից բացի՝ մենք պետք է կենտրոնանանք տեղեկատվական հիգիենայի վրա, և «հարթելով» առցանց կեղծիքների վտանգավոր կորը՝ ձեռնարկել ակտիվ քայլեր՝ նվազեցնելու դրանց տարածումը»:

Փաստերի ստուգումը տեղեկատվական հիգիենայի լավագույն գործիքներից մեկն է, ինչպես ձեռքերի ախտահանումը կամ լվացումը. սա

⁴ " World Health Organization, 2 Feb., 2020:

⁵ Proceedings of the Workshop, November 4, 2019, Hong Kong.

«բուժում» չէ, այլ ապատեղեկատվության տարածման կանխարգելում (Մայքլ Քոլֆիլդ, «Ապատեղեկատվություն»): Ոգեշնչվելով Սթենֆորդի և Մերիլենդի համալսարանների գործընկերների հետազոտություններից՝ սկադեմիկոս Մայքլ Քոլֆիլդը եկավ այն եզրակացության, որ տեղեկատվության իսկությունը պարզելու լավագույն միջոցը ոչ թե դրանում խորանալն է, այլ այն ստուգելը, հասկացություն, որը կոչվում է «հարակից ընթերցում» (հենց սկզբնաղբյուրի որոնում)⁶:

Ինչպես Քոլֆիլդն է նկատում, քարոզչության նպատակը ուշադրություն գրավելն է: Ինչ-որ բան թեկուզև քննադատելիս դուք կենտրոնանում եք դրա վրա և երկար ժամանակ վերլուծում այն՝ հասկանալու հեղինակի տրամաբանությունը և բացահայտելու անհամապատասխանությունները: Իր բնույթով մարդկային մտածողությունը անկատար է: Սա թույլ է տալիս խաբեբաներին, դավադրության տեսաբաններին և տրոլներին խաբել մեզ և շեղել մեր ուշադրությունը: «Ամեն անգամ, երբ դուք կենտրոնանում եք տեղեկատվության վատ աղբյուրի վրա, ձեզ հեռացնում էք խնդրի լուծումից և խեղաթյուրում ձեր մտածելակերպը», - ասում է Քոլֆիլդը:

Այս միտումին դիմակայելու միջոցներից մեկը թվային գրագիտության ուսուցման ձևը փոխելն է:

Ուշադրությունը սահմանափակ ռեսուրս է, որը պետք է խելամտորեն կառավարել: Եվ սա պետք է հասկանան ինտերնետ-ռեսուրսներ օգտագործողները:

2016 թվականին Քոլֆիլդը Սթենֆորդի համալսարանի գործընկերներից Սեմ Վինեբուրգի հետ կառուցեցին փաստերի ստուգման մեխանիզմ, որը նման էր նրան, թե ինչպես են արհեստավարժ մասնագետները գնահատում տեղեկատվության իսկությունը⁷:

Քոլֆիլդը այն ձևակերպեց չորս պարզունակ քայլերով:

1. Դադարեցրե՛ք, եթե կարդալիս ուժեղ հույզեր եք ունենում (զարմանք կամ տեղեկատվությամբ կիսվելու անդիմադրելի ցանկություն), ինքներդ ձեզ մտածելու ժամանակ տվե՛ք:

2. Ուսումնասիրե՛ք աղբյուրը. տեսե՛ք, թե արդյոք հաղորդագրությունը պարունակո՞ւմ է վստահելի հղումներ: Ուսումնասիրե՛ք նյութում հիշատակվող մարդկանց կենսագրությունները:

3. Թեմայի վերաբերյալ տեղեկություններ գտե՛ք այլ աղբյուրներում: Ամենահեշտ ճանապարհը նորությունը որոնողական համակարգում

⁶ [Sarah McGrew](#) Stanford Graduate School of Education Date Written: October 6, 2017.

⁷ [Эвелина Пак, Андрей Зубов, Анастасия Железнякова, 2021.](#)

փնտրելն է և պարզելը, թե քանի աղբյուր է հրապարակել նույն լուրը և որքանով են վստահելի աղբյուրներ:

4. Համապատասխանեցրե՞ք հայտարարություններն ու մեջբերումները բնօրինակ տեքստի հետ: Շատ հաճախ ապակողմնորոշիչ տեղեկատվությունը ներկայացվում է կոնտեքստից կտրված:

Մեթոդը հարմար է միայն առօրյա նորությունների ստուգման դեպքում: Լուրջ հետազոտությունների համար այն բավարար չէ, և նպատակը ոչ թե կեղծ տեղեկատվությունը ճշմարիտից տարբերակել սովորեցնել է, այլ ռեֆլեքս զարգացնելը, որի շնորհիվ մարդը կգնահատի իր ժամանակը և համարձակորեն կփակի անորակ կոնտենտ ներկայացնող էջը:

Քոլֆիլդը ուսանողների շրջանում անցկացրեց այս չորսքայլանի մեթոդի կիրառման երկշաբաթյա դասընթաց-գիտափորձ, որի ավարտին ուսանողներն ավելի լավ էին ընտրում հետազոտության համար աղբյուրները, ավելի քիչ էին հակվում դեպի սուբյեկտիվ փաստարկներն ու ավելի հավասարակշռված, խոհեմ էին հակառակ տեսակետի հանդիպելիս:

Գիտափորձը, եթե անգամ ուսանողների մոտ գլոբալ տեսակետ չփոխեց, այնուամենայնիվ, նրանց դարձրեց առավել բաց երկխոսության համար և ավելի գրագետ մեդիահարթակում⁸:

Պրոֆեսոր Քոլֆիլդը իր հետազոտությամբ հիշեցնում է, թե որքան թանկ է մեր ուշադրությունը: Մեդիագրագիտության պակասը մեծ խնդրի միայն մի մասն է, որը սրում են անբարեխիղճ քաղաքական գործիչներն ու լրատվամիջոցները, սոցիալական հարթակները: Չորս քայլը կօգնի գոնե դիմակայել այս համակարգին: Ավելին. կփրկի ուշադրությունը, որը կարելի է հատկացնել միայն անհրաժեշտ թեմաների ուսումնասիրման ընթացքում:

Բացի տեղեկատվական հիգիենայից, ժամանակն է մտածել «ինֆո-բնապահպանության» մասին՝ աղտոտված տեղեկատվական միջավայրից հրաժարվելու փոխարեն օգնելով այն մաքրել, առնվազն, հնարավորինս շատ վստահելի տեղեկատվություն տեղադրել և չլիսվել կասկածելի բովանդակությամբ հրապարակումներով, այսպիսով նվազեցնելով սեփական «ապատեղեկատվական հետքը»:

Այսօր Հայաստանում տեղեկատվական լանդշաֆտը վերածվել է մարտադաշտի, որը լայնածավալ, գլոբալ ազդեցությամբ ավելի վտանգավոր է դարձել: Կեղծ լուրերն ու ապատեղեկատվությունը այժմ վտանգում են ոչ միայն հանրային վստահությունը, այլև սպառնալիք են գիտելիքների

⁸ Charlie Warzel. *Don't Go Down the Rabbit Hole Critical thinking, as we're taught to do it, isn't helping in the fight against misinformation. Feb. 18, 2021.*

ձեռքբերման համար: Ու թեև համացանցի օգտագործումը զգալիորեն հեշտացրել է գիտելիքների հասանելիությունը, բացել տեղեկատվության, կրթական ռեսուրսների առատության դուռը, ավանդական դասարանային միջավայրից դուրս բերել սովորելու հեռանկարներն ու ավելացրել հնարավորությունները, այնուամենայնիվ աղտոտված տեղեկատվական լանդշաֆտը բավականին լուրջ ռիսկ է նախևառաջ գիտելիքի համար: Իսկ տեղեկատվական հիգիենայի պահպանումը կարող է կանխել կեղծ տեղեկատվության հասցնելիք վտանգը:

Անհրաժեշտ է հետևել մի քանի պարզ կանոնի, որոնք կօգնեն սթափ պահել միտքը և պահպանել հոգեկան առողջությունը.

1. Տեղեկատվական սպառման անհատական մշակույթի զարգացում

Շուրջօրյա լրահոսը թերթերը մեզ դարձնում է ավելի անհանգիստ և հակված կեղծիքներին հավատալու: Պետք է ընտրել միայն մի քանի ստուգված աղբյուր: Մեր օրերում ռեսուրսների մեծ մասը կրկնօրինակում է տեղեկատվությունը, այնպես որ մի՛ վախեցեք բաց թողնել որևէ կարևոր բան:

Անհրաժեշտ է հստակորեն սահմանել այն ժամանակահատվածը, որի ընթացքում կարող եք դիտել լուրերը: Դիտեք լրատվական հաղորդումներ, օրինակ, միայն երեկոյան: Դա թույլ կտա հոգեբանորեն հանգստանալ և զբաղվել այլ գործերով:

2. Տեղեկատվության հանրաձանաչ աղբյուրների վերլուծություն

Լրատվական աղբյուրների մանրակրկիտ ընտրությունը կարևոր գործոն է նաև կեղծ տեղեկատվությունից պաշտպանվելու համար: Ամենահուսալի ռեսուրսներն են՝

ա. պաշտոնական էջերը. նախարարությունների, կազմակերպությունների կայքերը, նրանց սոցիալական էջերը: Նման աղբյուրների տեղեկատվությունը սովորաբար փոխանցվում է անմիջապես պետական պաշտոնյաներից, ուստի այն պաշտպանված է կեղծիքներից և աղավաղումներից:

բ. զանգվածային լրատվամիջոցները. ներկայումս բազմաթիվ վարկանիշային լրատվական կայքեր, հեռուստաալիքներ լսարանին առաջարկում են նորություններ: Նման ռեսուրսներում կեղծ հրապարակումը նվազագույնի է հասցված:

գ. սոցիալական ցանցերը. սրանք նորություններն արագ իմանալու հարմար միջոց են, եթե հետևենք իշխանությունների պաշտոնական էջերին և վերը նշված վարկանիշային լրատվամիջոցներին:

Այնուամենայնիվ, պետք է զգուշանալ տարբեր խմբերից, բլոգերների հրապարակումներից և «բազմոցի» փորձագետներից, քանի որ նրանցից

ստացված տեղեկատվությունը միշտ չէ, որ ստուգված է, կամ նույնիսկ աղավաղվում է հեղինակի սուբյեկտիվ ընկալմամբ:

3. Տեղեկությունների ստուգում

Քննադատական մոտեցումն այսօր շատ կարևոր է. պետք չէ վստահել այն ամենին, ինչ լսել եք կամ կարդացել համացանցում: Անպայման ստուգեք, պաշտոնական աղբյուրներում փնտրեք փաստեր: Կեղծ, մանիպուլյացիոն լուրերը հաճախ հիմնված են հնացած կադրերի և պատմությունների վրա, չկա հստակ տեղեկատվություն իրադարձության վայրի և ժամի մասին: Կարևոր է ուշադիր ուսումնասիրել նման լուրերում նշված իրադարձությունների և տարեթվերի ժամանակագրությունը:

4. Ուշադրություն տեղեկատվության գունավորմանը

Հույզերի վրա «խաղալը» արդյունավետ զենք է, քանի որ հույզերի և զգացմունքների շնորհիվ մենք կարող ենք ոչ այնքան քննադատաբար ընկալել այս կամ այն լուրերը: Զգացմունքային երանգավորված հաղորդագրությունը շատ ավելի հեշտ է տարածվում զանգվածների մեջ: Մի՛ մոռացեք. չափազանց զգացմունքային կերպով ներկայացված տեղեկատվությունը կարող է լինել մանիպուլյացիա:

5. Չստուգված տեղեկատվության փոխանակման պատասխանատվության զարգացում

Ֆեյսբուքում կամ որևէ այլ սոցիալական մեդիայում հաղորդագրություն վերահրապարակելուց կամ կիսվելուց առաջ վստահ եղեք, որ որևէ մեկին չեք վնասում և տարածում եք միայն պաշտոնական աղբյուրներից ստացված ճշմարտությունը:

Պետք է հիշել. որպեսզի մաքուր պահենք տեղեկատվական լանդշաֆտը, անհրաժեշտ է սառը միտք ունենալ և չորվել տարբեր մանիպուլյացիաների, որոնք միայն բարդացնում են մեր կյանքը: Այսպիսով, պետք է մաքուր պահել մեր մտքերը և ամուրձ հոգեկան առողջությունը, որպեսզի կարողանանք նպաստել հանրային հոգեկան առողջության պահպանմանը⁹:

Այս մեթոդները կօգնեն նաև Հայաստանում մեզ պաշտպանվել «տեղեկատվական աղմուկից», գիտակցաբար կառուցել մեր տեղեկատվական միջավայրը:

Չափազանց կարևոր է իմանալ տեղեկատվության հետ աշխատելու հիմնական մոտեցումներ: Դրանք են.

1) Համակարգային, երբ սովորում ենք տեղեկատվությունը սպառելիս վերամշակել:

⁹ Kira Sorokina, 14 –ը ապրիլի 2022:

Այս մոտեցման պարագայում տեղի է ունենում տեղեկատվության նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորում. տեղեկատվություն փնտրում ենք որոշակի նպատակի համար և դրան հատկացնում որոշակի ժամանակ, ոչ թե տեղեկատվություն ենք ուղղակի սպառում: Պետք է հետևել որոշ կանոնների. ավելի շատ տեղեկատվություն «մեծ էկրանից», քան սմարթֆոնից, լուրեր օրը կամ շաբաթը մեկ անգամ, տեղեկատվության հետաձգված սպառում: Անհրաժեշտ է սահմանափակել տեղեկատվական միջավայրի հետ շփման ժամանակը: Այսպիսով, մեր ներսում ձևավորում ենք տեղեկատվության սպառման մշակույթ:

2) Ծրագրայի, երբ տեղեկատվական միջավայրն այնպես ենք կառուցում, որ ստանանք ավելի շատ ճշգրիտ տեղեկատվություն և ավելի քիչ «աղբ»:

Ծրագրային մոտեցման դեպքում աշխատանքն իրականացվում է տեղեկատվության աղբյուրների հետ. Տեղեկատվական հոսքի ստեղծում՝ բաժանորդագրությունների գտում, գովազդի արգելափակում, տեղեկատվական հաշիվների կարգավորում (փոստ, պրոֆիլներ սոցիալական ցանցերում), գաղտնիության ապահովում: Անհրաժեշտ է օգտագործել հարմար հավելվածներ ուշացած ընթերցման, էջանիշներ ստեղծելու համար: Տեղեկատվության իսկության ստուգում (ինֆորմացիա հեղինակի մասին, ինտերնետային ռեսուրս, լուսանկարներ):

3) Կետային, երբ նպատակաուղղված վերլուծում ենք տեղեկատվությունը, որ հաստատենք կամ հերքենք մեր կամ այլ մարդկանց համոզմունքները¹⁰:

Եզրակացություն

Այսպիսով, հետևելով հոգվածում ներառված պարզ կանխարգելիչ միջոցառումներին, հնարավոր է տեղեկատվական միջավայրը որոշակիորեն մաքրել՝ բնական ընտրության ճանապարհով մրցակցությունից դուրս թողնելով անորակ բովանդակություն ստեղծող, ապատեղեկատվություն կամ կեղծ լուրեր տարածող լրատվամիջոցներին: Դրանով իսկ նպաստել հոգեբանորեն առողջ լրատվամիջոցների շնորհիվ տեղեկատվական հասարակության բարոյահոգեբանական վիճակի բարելավմանը: Տեղեկատվական հասարակության զարգացումը ներառում է նաև տեղեկատվական հիգիենայի ձևավորում՝ որպես մարդու առողջության վրա մեծ քանակությամբ տեղեկատվության բացասական ազդեցության կանխարգելում: Հետևաբար, անհրաժեշտ ենք համարում՝

1. Հայաստանում տեղեկատվական հիգիենան դիտարկել որպես նոր ուղղություն և մշակել տարբեր տեսակի տեղեկատվական հոսքերի ազդեցության մոնիտորինգի համակարգ,

¹⁰ Денисов Е.И., 2014.

2. ստեղծել դրա բացասական ազդեցությունը կանխելու միջոցներ,
3. այդ համատեքստում, տեղեկատվական հիգիենան դիտարկել որպես միջոցառումներ զիտություն հիգիենայի, ֆիզիոլոգիայի, հոգեբանության, համակարգչային զիտության, կենսաբանության և այլ զիտությունների խաչմերուկում: Այն իրավունք ունի զարգացման միտում դրսևորել ինչպես զիտության, այնպես էլ գիտելիքի համակարգի ներդրման ոլորտում:
4. Կարծում ենք, որ անհրաժեշտ է «Տեղեկատվական հիգիենա» կրթական ծրագիրը, որպես առանձին դիսցիպլին, ներդնել միջին դպրոցում:

Диана Маркосян

**Информационная гигиена как императив новой
образовательной дисциплины.**

Заключение

Ключевые слова и выражения: информационная гигиена, медиаграмотность, информационный мусор, стрессовое психическое состояние, информационная устойчивость, дезинформация, информационный ландшафт, медиаконтент, информационный шум.

Поддержание информационной гигиены чрезвычайно важно сегодня: здоровое общество должно иметь устойчивое душевное состояние, а общественными настроениями, как известно, управляет медиа. И именно этим объясняется настоятельное требование иметь психологически здоровое журналистское поле. Здоровому обществу нужны психологически здоровые средства массовой информации.

Для прогресса, научно-технических достижений и успеха необходима спокойная, стабильная, внушающая доверие среда, где можно творить, созидать, создавать. А любое стрессовое событие, чрезвычайная ситуация или, тем более, военное положение и боевые действия – это препятствующая развитию, разрушительная, деструктивная почва, на которой благодатно развиваются разочарование, фрустрация, апатия и безысходность, что приводит к нетрудоспособности.

Эксперты различных областей считают, что после обретения независимости Армения не в состоянии выпрямить спину и обеспечить необходимые темпы развития науки, культуры и техники, так как борется с последствиями различных природных и техногенных, военных и политических катастроф, что разрушает все творческие силы и ослабляет стремления индивидумов. В таких условиях нельзя ожидать положительного результата.

Автор попыталась найти способы борьбы с «информационным мусором» и предложила некоторые шаги для поддержания чистоты информационного ландшафта.

Information hygiene as an imperative of new academic discipline.

Conclusion

Key words and expressions: Information hygiene, media literacy, information garbage, stressful mental state, information resistance, misinformation, information landscape, media content, noisy data.

Observation of information hygiene practices is highly important today; a healthy society should have a stable mental state, but as we know social media shapes and manages public moods and opinions. This is where the presence of a psychologically healthy media industry becomes an imperative. A healthy society needs a psychologically healthy media.

To have progress, scientific and technical achievements and success, a stable and confidence-inspiring environment is a must, where one can work and create. Whereas any stressful incident or event, emergency situation, and, above all, martial law and military operation is a development-preventing, destructive soil, where frustration, apathy and hopelessness develop well, leading to incapacity.

Experts in various fields believe that ever since Armenia gained independence the country has been unable to straighten up and ensure the necessary pace for development of science, culture and technology, as it has been struggling with the consequences of various natural and man-made, military and political disasters, which affect and disintegrate all creative forces and crush the aspirations of individuals. In these conditions, it is impossible to expect any positive result.

The author has tried to find ways to fight "information garbage" and suggests some steps to keep the information landscape clean.

Օգտագործված գրականություն

1. Դ. Մարկոսյան, Արտակարգ իրավիճակներում աշխատող լրագրողի սոցիալ-հոգեբանական պատրաստվածության հիմնախնդիրը: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Ե., 2022թ. «Հայպետհրատ», 176 էջ: ISBN 978-9939-887-24-1
2. <https://newslit.org/educators/sift/the-sift-practicing-information-hygiene-coronavirus-misinformation-covid-19-journalism/> *The Sift*, News Literacy Project, 16 Mar. 2020.
3. “[Novel Coronavirus\(2019-nCoV\): Situation Report – 13.](#)” *World Health Organization*, 2 Feb. 2020.
4. Педченко Д.В. ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА // Интернаука: электрон. научн. журн. 2022. № 1(224). URL:

<https://internauka.org/journal/science/internauka/224>.

DOI:10.32743/26870142.2022.1.224.327255

5. Proceedings of the Workshop, November 4, 2019 Hong Kong

6. Lateral Reading: Reading Less and Learning More When Evaluating Digital Information

Stanford History Education Group Working Paper No. 2017-A1

56 Pages Posted: 9 Oct 2017

7. Project: 2019-3-RO01-KA205-078053 <https://trainingclub.eu/digcit/> 2 Strategic partnership to develop open educational resources for teaching digital citizenship 2019-3-RO01-KA205-078053 DIGCIT D9 – Digital Citizenship “Media and Information Literacy” Course Media and Information Literacy Course-

8. Carballo, R. (2018). Legal, Ethical, and Societal Issues in Media and Information Literacy. <https://bamil786447613.wordpress.com/2018/10/01/legal-ethical-and-societal-issues-in-media-and-information-literacy/>

9. Бакланов И.С., Яценко А.Л. Роль социальных сетей в процессах глобализации // Личность. Культура. Общество. 2010. Т. XII. №4 (59-60). С. 309-315.

10. Ефимова Г.З., Зюбан Е.В. Социальные сети как элемент социальноэкономического развития постиндустриального общества // Интернет-журнал «Науковедение» Том 7, №6 (2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/118EVN615.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/118EVN615.

11. <https://newochem.io/kak-otsenit-info/> Эвелина Пак, Андрей Зубов, Анастасия Железнякова “4 простых шага для оценки информации: новая цифровая грамотность.”

12. <https://www.nytimes.com/2021/02/18/opinion/fake-news-media-attention.html>

Charlie Warzel. *Don't Go Down the Rabbit Hole Critical thinking, as we're taught to do it, isn't helping in the fight against misinformation. Feb. 18, 2021.* Opinion Today newsletter.

13. <https://lanet.click/en/informatsiina-hihiiena-pid-chas-viiny/> 14 April, 2022 Kira Sorokina, <https://lanet.click/en/informatsiina-hihiiena-pid-chas-viiny/>

14. Денисов Е.И. Информационная гигиена и регулирование информации для уязвимых групп населения <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-gigiena-i-regulirovanie-informatsii-dlya-uyazvimyh-grupp-naseleniya/viewer>

15. Кучма В.Р. Гигиеническая оценка информатизации обучения и воспитания

16. Савкина Т.О. Интернет и психическое здоровье подростков

<https://www.internauka.org/journal/science/internauka/224/327255>, Научный журнал «Интернаука» № 1(224)

17 . ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА- Автор: [Педченко Дмитрий Васильевич](#), «Интернаука» № 1(224) Рубрика журнала: Информационные технологии

DOI статьи: 10.32743/26870142.2022.1.224.327255

18. <https://pressbooks.pub/introtocollegeresearch/chapter/info-hygiene-environmentalism/>

Caulfield, Mike. “[Info-Environmentalism: An Introduction](#).” *EDUCAUSE Review*, vol. 52, no. 6, Nov/Dec. 2017. Licensed under [CC BY 4.0](#)

Խմբագրություն է ուղարկվել 14.07.2023թ.

Հանձնարարվել է գրախոսության 02.08.2023թ.

Հրապարակման է ներկայացվել 29.09.2023թ.