
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

SOCIOLOGICAL ASPECTS OF SOCIAL DEVELOPMENT

Оригинальная статья / Original article

УДК 316

<https://doi.org/10.21869/2223-1552-2023-13-6-187-199>



Информационно-экологическая медиагигиена как объект социологического анализа

В. А. Белкина¹ ✉

¹ Юго-Западный государственный университет
ул. 50 лет Октября, д. 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: viktor2206.1995@mail.ru

Резюме

Актуальность. Широкое распространение современных информационно-коммуникативных технологий формирует особое пространство (медиаэкосистему). Особо значимым в реалиях расширения границ медиапространства культуры современного общества, в контексте взаимодействия человека и медиаэкосистемы становится обращение исследователей к проблеме определения основных принципов информационно-экологической медиагигиены, рассматриваемой в качестве способности социума противостоять деструктивному влиянию медиадискурса в эпоху постправды и связанной с изучением влияния СМИ на психическое и нравственное здоровье человека.

Целью настоящей работы является социологический анализ информационно-экологической медиагигиены как одного из направлений противодействия рискам и опасностям современной медиасреды.

Задачи: раскрытие сущности основных рисков и опасностей современной медиасреды; проведение анализа соотношения понятий «информационная гигиена» и «информационно-экологическая медиагигиена»; определение основных принципов информационно-экологической медиагигиены как со стороны современных социальных медиа (в первую очередь средств интернет-коммуникации), так и со стороны современных активных пользователей медиасреды (как медиапотребителей, так и медиапроизводителей).

Методология. В статье применяются такие общенаучные методы, как сравнительный анализ, синтез, абстрагирование и обобщение. Исследование базируется на основных принципах системного и структурно-функционального подхода.

Результаты. Приводятся результаты теоретико-методологического анализа феномена информационно-экологической медиагигиены. Определены основные принципы информационно-экологической медиагигиены как со стороны современных социальных медиа (в первую очередь средств интернет-коммуникации), так и со стороны современных активных пользователей медиасреды (как медиапотребителей, так и медиапроизводителей).

Выводы. Современное медиапространство несет в себе масштабные риски и опасности, к которым в первую очередь можно отнести инфодемию и инфоксикацию. В связи с тем, что данные негативные явления имеют серьезные последствия для общества, особо важным становится определение принципов информационно-экологической медиагигиены, которые должны соблюдаться как со стороны современных социальных медиа, так и со стороны активных пользователей медиасреды (как медиапотребителей, так и медиапроизводителей).

Ключевые слова: информационная гигиена; информационно-экологическая медиагигиена; медиаэкосистема; медиасреда; медиаугрозы; инфодемия; инфоксикация; постправда; фейк-ньюс; кликбейт.

Финансирование: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00486 «Человек в новой медиаэкосистеме: ресурсы и стратегии взаиморазвития».

Конфликт интересов: В представленной публикации отсутствует заимствованный материал без ссылок на автора и (или) источник заимствования, нет результатов научных работ, выполненных автором публикации лично и (или) в соавторстве, без соответствующих ссылок. Автор декларирует отсутствие конфликта интересов, связанных с публикацией данной статьи.

Для цитирования: Белкина В. А. Информационно-экологическая медиагигиена как объект социологического анализа // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2023. Т. 13, № 6. С. 187–199. <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2023-13-6-187-199>.

Поступила в редакцию 05.10.2023

Принята к публикации 02.11.2023

Опубликована 25.12.2023

Information and Environmental Media Hygiene as an Object of Sociological Analysis

Victoria A. Belkina¹ ✉

¹ Southwest State University
50 Let Oktyabrya Str. 94, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: viktoria2206.1995@mail.ru

Abstract

Relevance. The widespread use of modern information and communication technologies, in particular, social Internet media, forms a special space (media ecosystem), which has a significant impact on the formation of public opinion, values and behavior of people. Particularly significant in the realities of expanding the boundaries of the media space of the culture of modern society, in the context of human interaction and the media ecosystem, is the researchers' appeal to the problem of determining the basic principles of the information and environmental media hygiene, considered as the ability of society to resist the destructive influence of media discourse in the post-truth era and related to the study of the influence of the media on mental and moral health of a person.

The purpose of this work is a sociological analysis of the information and environmental media environment as one of the directions of countering the risks and dangers of the modern media environment.

Objectives: disclosure of the essence of the main risks and dangers of the modern media environment; analysis of the relationship between the concepts of "information hygiene" and "information and environmental media hygiene"; definition of the basic principles of information and environmental media hygiene both from the side of modern social media (primarily Internet communication) and from the side of modern active users of the media environment (both media consumers and media producers).

Methodology. The article uses such general scientific methods as comparative analysis, synthesis, abstraction and generalization. The research is based on the basic principles of a systematic and structural-functional approach. An ecological approach to understanding the media space was chosen as the main theoretical and methodological guideline.

Results. The paper presents the results of theoretical and methodological analysis of the phenomenon of information and environmental media hygiene. The basic principles of the information and environmental media hygiene are defined and formulated both on the part of modern social media (primarily Internet communication media) and on the part of modern active users of the media environment (both media consumers and media producers).

Conclusions. The modern media space and the developed media environment, in addition to providing various benefits and privileges to meet the information needs of media users, also carries large-scale risks and dangers, which, first of all, include infodemia and infoxification. Due to the fact that these negative phenomena have serious consequences for society, it becomes especially important to define and develop the principles of information and environmental media hygiene, which must be observed both by modern social media (primarily Internet communication) and by active users of the media environment (both media consumers and media producers).

Keywords: information hygiene; information and environmental media hygiene; media ecosystem; media environment; media threats; infodemia; infoxification; post-truth; fake news; klikbate.

Funding: The research was supported by Russian Science Foundation grant №22-28-00486 "Human in a new media ecosystem: resources and strategies of mutual development".

Conflict of interest: *In the presented publication there is no borrowed material without references to the author and (or) source of borrowing, there are no results of scientific works performed by the author of the publication, personally and (or) in co-authorship, without relevant links. The author declares no conflict of interest related to the publication of this article.*

For citation: Belkina V. A. Information and Environmental Media Hygiene as an Object of Sociological Analysis *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Ekonomika. Sotsiologiya. Menedzhment = Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management*. 2023; 13(6): 187–199. (In Russ.) <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2023-13-6-187-199>.

Received 05.10.2023

Accepted 02.11.2023

Published 25.12.2023

Введение

К настоящему времени сформировалась глобальная медиаэкосистема, которая понимается как «особый вид саморазвивающейся многосложной и многофункциональной системы, чья структура основывается на пяти основополагающих векторах развития, тесно между собой связанных (технологический, экономический, пространственный, профессиональный, культурный), которая при создании медиапродукции самостоятельно формирует функционал внутренних и внешних коммуникативных отношений и связей, создает внутреннюю и внешнюю среду жизнедеятельности как на национальном и глобальном медиарынках, так и в социальном пространстве» [1].

Особо значимым в реалиях расширения границ медиапространства культуры современного общества [2] в контексте взаимодействия человека и медиаэкосистемы становится обращение исследователей к проблеме определения основных принципов информационно-экологической медиагигиены, рассматриваемой в качестве способности социума противостоять деструктивному влиянию медиадискурса в эпоху постправды [3] и связанной с изучением влияния СМИ на психическое и нравственное здоровье человека [4].

Общепризнанным в научном сообществе является тот факт, что сегодня мы живем в эпоху многочисленных медиаугроз, противодействие которым требует усиленного и хорошо скоординированного межведомственного взаимодействия. Классическим примером рисков и опасностей медиасреды является инфор-

мационная эпидемия или инфодемия (infodemias). Впервые этот термин был использован в контексте быстрого распространения атипичной пневмонии, однако особенно широкое распространение термин получил в контексте появления острой коронавирусной инфекции – COVID-19. Инфодемия – это быстрое распространение недостоверной, манипулированной или ложной информации, которая может привести к серьезным последствиям. Подобно эпидемии болезни, информационная эпидемия может быстро захватить массы и вызвать панику, недоверие и социальные разногласия. При всем этом важно различать инфодемию от свободы слова и права на свободное выражение мнения. Свобода слова является основой демократического общества, но она должна быть сопровождается внутренней фильтрацией, ответственностью и осознанием последствий своих слов и действий.

А. В. Землянский и Е. С. Зубаркина отмечают, что «Информационная эпидемия – логичный спутник любых чрезвычайных ситуаций: вспышек болезней, политических и экономических кризисов. Лавина слухов, непроверенных версий, фейков и дезинформации в СМИ – распространенное явление и для медиапространства последних лет. Однако сейчас масштабы инфодемии таковы, что среднестатистический человек без профильного медицинского, экономического или политологического образования уже при всем желании не способен отличить ложь от правды» [5]. Инфодемия может возникнуть ввиду различных причин, включая небрежное распространение инфор-

мации в социальных сетях, использование ботов и сервисов искусственного интеллекта для создания и распространения фейковых новостей или фейк-ньюз, под которыми понимают распространение ложной информации под видом новостей, а также целенаправленные действия для манипуляции общественным сознанием и мнением, ярким примером чего может выступить постправда и кликбейт.

Термин «постправда» описывает ситуацию, когда факты и истинная информация игнорируются в пользу эмоциональных убеждений или личностных предпочтений. В постправде часто используются методы манипуляции информацией, такие как выборочное представление фактов, искажение данных, создание и распространение ложной недостоверной информации и новостей. Помимо манипулирования общественным мнением цели постправды могут состоять в создании определенного настроения, а также поддержке определенных политических и идеологических убеждений.

Кликбейт – это метод привлечения внимания пользователей медиасреды к определенному контенту, используя заголовки или описания, которые ярко и привлекательно отражают суть информационного материала. Целью кликбейта является привлечение как можно большего числа кликов и просмотров, чтобы увеличить трафик на сайте. Данный метод манипуляции общественным сознанием зачастую использует провокационные заголовки, сенсационные утверждения или вопросы, которые привлекают внимание и вызывают любопытство у медиапользователей, заставляя их нажать на ссылку, чтобы узнать об информации под заголовком подробнее. Однако при этом контент, который там содержится, в большинстве случаев не соответствует своему заголовку.

В целом можно говорить о том, что феномены фейк-ньюз, постправды и кликбейта имеют негативные последствия, так как приводят к созданию и

распространению непроверенной, недостоверной и ложной информации, создавая завышенные ожидания у медиапользователей и подрывая доверие к различным медиаисточникам и медиаресурсам.

Важным обстоятельством является тот факт, что борьба с инфодемией требует усилий как со стороны государства, так и со стороны каждого человека. Государство может принимать меры для борьбы с дезинформацией, такие как законодательные инициативы, создание специализированных органов контроля и образовательных программ. Однако каждый человек также должен быть активным участником в борьбе с инфодемией, проверяя источники информации, анализируя ее достоверность и распространяя только проверенную информацию.

Помимо инфодемии опасным последствием развития медиасреды является инфоксикация или информационная перегрузка, перенасыщение – состояние, когда организм человека страдает от избытка информации, источником которой могут выступать разнообразнейшие медиаресурсы. Так же, как и инфодемия, инфоксикация может привести к различным проблемам для здоровья человека, включая ухудшение концентрации, внимания и памяти, снижение показателей производительности труда, утомляемость и стресс, а также психические и нервные расстройства. «Возможности мозга имеют свои пределы. Наступает момент, когда объем полученной извне информации достигает критического уровня, в результате происходит информационная перегрузка. В потоке большого объема противоречивой информации может наступить “информационный паралич”, когда появляется чувство бессилия, беспомощности, сопровождающееся эмоциональными, физиологическими, интеллектуальными и поведенческими симптомами стресса. Именно поэтому крайне важно научиться расставлять истинные жизненные приоритеты, это позитивно отобразится на сохранении психического и физического здоровья» [6].

Таким образом, современная медиасреда, помимо предоставления разнообразных выгод и привилегий для удовлетворения информационных потребностей медиапользователей, несет в себе также масштабные риски и опасности, к которым в первую очередь можно отнести инфодемию и инфоксикацию. В связи с тем, что данные негативные явления имеют серьезные последствия для общества, особо важным становится определение и разработка принципов информационно-экологической медиагигиены, которые должны соблюдаться как со стороны современных социальных медиа (в первую очередь средств интернет-коммуникации), так и со стороны активных пользователей медиасреды (как медиапотребителей, так и медиапроизводителей).

Материалы и методы

В статье применяются такие общенаучные методы, как сравнительный анализ, синтез, абстрагирование и обобщение. Исследование базируется на основных принципах системного и структурно-функционального подхода.

В качестве главного теоретико-методологического ориентира в данной работе был избран экологический подход к пониманию медиапространства. Данный подход предполагает, что медиапространство мыслится как глобальная среда обитания, пронизывающая все сферы человеческой деятельности [7].

Теоретическую базу данного исследования составили работы российских и зарубежных исследователей, в которых раскрывается проблематика информационно-экологической медиагигиены и все-сторонне рассматриваются угрозы, риски и опасности медиасреды (А. Л. Еремин [8], А. Н. Богданова [9], К. Мухтори [10], А. К. Полянина [11], Т. И. Миронова [12], М. В. Алекян, А. Е. Ерицян [13], М. Е. Соколова [14], М. В. Берендеев, М. М. Друкер [15], К. Бэррон, Н. Меле, М. Ф. Московиц [16], К. Ньюпорт [17]).

Результаты и их обсуждение

Исходной точкой нашего исследования выступает попытка разграничения понятий «информационная гигиена» и «информационно-экологическая медиагигиена».

Повсеместное использование информационно-коммуникативных технологий, в особенности цифровых, радикально меняет жизнь современного человека и определяет характер социальных практик. Поэтому современные технологии и сервисы можно рассматривать как инструмент для различных видов деятельности, а также как некий общий фон развития цивилизации [18]. А. А. Пылькин с соавторами отмечает, что «Сегодня происходит конституирование совершенно нового типа реальности – “цифровой реальности”, что влечёт за собой новые вызовы для индивида и общества. Глубокая вовлечённость в цифровую реальность и активное использование её технических медиаторов формирует нагрузку на психофизику индивида, которая, особенно в стадии активного роста, не только деформирует поведенческие схемы, но может оказывать влияние на формирование структур мозга. Воспитательные практики, посредством которых общество помогало индивиду формировать свою идентичность, в цифровом измерении теряют свою прежнюю определённую. В качестве ответа на данные вызовы на рубеже XX-XXI вв. в рамках медицинских наук было сформировано понятие информационной гигиены, описывающее способы минимизации деструктивных воздействий информационной среды» [19].

А. Н. Богданова утверждает, что по итогам анализа различных точек зрения на структуру и функции, выполняемые информационной гигиеной в обществе, можно выделить два основных подхода к определению сущности данного понятия [20]. Авторы первой группы под информационной гигиеной понимают в большей мере информационную и цифровую

безопасность, т. е. для них это термин из области ИТ, в то время как авторы второй группы при определении сущности понятия информационной гигиены в первую очередь имеют в виду защиту от деструктивного воздействия информации, их определения носят выраженный медицинский характер. Однако мы полагаем, что можно выделить также третью группу, или смешанный тип. Авторы, принадлежащие к ней, полагают, что информационная гигиена включает в себя такие аспекты, как безопасность данных, защита личной информации, управление цифровым следом и т. п. При этом они считают, что информационная гигиена также охватывает широкий спектр мероприятий, направленных на защиту от негативного воздействия информации в целом, помогает пользователям эффективно организовывать свою работу с ней.

К первой группе, например, относится следующее определение: «Информационная гигиена – это правила и способы безопасного использования информации в Интернете, чтобы не попасть в неприятности, такие как кража личных данных, получение вредоносных программ или спам-сообщений» [21].

Ко второй группе непосредственно относится определение, сформулированное ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: «Информационная гигиена – раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье социума, разрабатывающий нормативы и мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды и оптимизации интеллектуальной деятельности» [22].

К третьей же группе можно отнести, например, определение Е. А. Хоревой. Предпринимая попытку выявления сущности информационной гигиены, она от-

мечает: «Информационная гигиена – это система правил и принципов, которые помогают нам эффективно обращаться с информацией и защищать себя от негативного влияния непроверенных или вредоносных данных. Информационная гигиена подразумевает умение человека правильно собирать и обрабатывать информацию, а также отличать правду от лжи. Также следует понимать, что информационная гигиена включает в себя и защиту своей личной информации и её конфиденциальности в сети. Напомню, что информационная гигиена – это еще и раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье социума» [23].

Важно заметить, что ряд авторов при попытке определения понятия «информационная гигиена» не принимают во внимание и другую сторону проблемы – субъективную, учитывая лишь пассивную информационную нагрузку на человека. Однако все-таки существуют определения информационной гигиены, учитывающие обе стороны, как пассивную (потребитель), так и активную (производитель). Так, например, В. В. Балановский определяет информационную гигиену следующим образом: «Информационная гигиена – это совокупность компетенций, позволяющих обеспечить безопасность взаимодействия индивида с информационной средой и направленных на формирование умений и навыков осознанного и ответственного потребления и производства (распространения) информации» [24].

Мы полагаем, что в эпоху масштабного развития медиазкосистемы как особого пространства, формируемого социальными медиа (в первую очередь средствами интернет-коммуникации), необходимо различать понятия «информационная гигиена» и «информационно-экологическая медиагигиена». На первый взгляд может показаться, что данные по-

нения являются тождественными, однако, как мы мыслим, при имеющейся безусловной взаимосвязи они имеют различные акценты и подходы к работе в информационной среде.

Информационная гигиена своей целью ставит выработку правил и способов обеспечения личной информационной безопасности, предупреждение отрицательного влияния информации на человека, а также профилактику заболеваний населения, связанных с информацией, оздоровление окружающей информационной среды. Медиагигиена же предполагает не просто систему знаний, изучающую закономерности влияния информации на формирование, функционирование, состояние психического, физического и социального благополучия человека и социума, а сфокусирована именно на принципах и механизмах работы с информацией, распространяемой через различные медиаресурсы и средства массовой информации, такие как телевидение, радио, Интернет и социальные сети. В связи с чем медиагигиену можно рассматривать как руководство к тому, как в эпоху масштабного развития медиакommunikаций пользоваться социальными сетями, читать новости и потреблять информацию из различных медиаисточников. Она помогает людям развивать критическое мышление, анализировать и оценивать информацию, отличать факты от мнений и распознавать фейк-ньюз, постправду и кликбейт. Важным также является тот факт, что она также включает в себя правила этики в использовании медиаресурсов, например, уважение к авторским правам и ответственное распространение информации.

Для выработки правил и принципов информационно-экологической медиагигиены, т. е. обеспечения здорового и безопасного использования медиаресурсов, требуется усиленное и хорошо скоординированное межведомственное взаимодействие. Данные правила и принципы должны соблюдаться как на личностном

уровне, так и на уровне государства в их взаимопроникновении и синтезе. При этом именно государству здесь отводится особо важная миссия. Так, например, А. В. Козлов, подчеркивая исключительную роль государства в процессе создания комплекса мероприятий по правовому, организационно-техническому, профессионально-технологическому обеспечению оздоровления массово-информационного пространства, понимает под медиагигиеной «комплекс мер органов государственной власти Российской Федерации и их информационных структур, направленных на нейтрализацию влияния массовой информации, оказывающей негативное идеологическое воздействие на оценки, мнения и поведение людей, на их психическое, физическое и социальное состояние» [25].

Личность также играет важную роль в обеспечении информационно-экологической медиагигиены. В медиаэкосистеме личность сталкивается с большим объемом медиаконтента из различных источников, поэтому важно иметь внутренние фильтры и развивать в себе навыки критического мышления. «Медиагигиена сегодня – это не просто создание списка независимых источников, которые мы будем читать, чтобы оставаться в курсе происходящего. Это разработка и следование такому набору принципов и установок, который позволит сознательно управлять безграничным потоком информации и осознавать то влияние, которое медиа оказывают на нас. При этом под медиа мы понимаем не только СМИ, но и социальные сети, блоги, подкасты, авторские телеграм- и ютьюб-каналы» [26].

Необходимо отметить, что медиагигиена тесно связана с медиаграмотностью. Медиаграмотность по своей сути предполагает умение анализировать и интерпретировать информацию, получаемую из различных медиаисточников. Она включает в себя навыки критического мышления, анализа и оценки информации. Медиагигиена же является прак-

тическим подходом к применению этих навыков в повседневной жизни. Она предполагает конкретные методы и принципы, которые помогают в защите от намеренно созданной ложной информации и ее негативного влияния. Можно сказать, что медиагигиена является инструментом, который помогает применять медиаграмотность на практике.

Медиагигиена также способствует предотвращению эпидемий инфоксикаций или информационных перегрузок, перенасыщения. Так, Д. А. Горский отмечает, что «проблема избыточного и непродуктивного медиапотребления имеет важное значение для жизни современного человека и общества в целом. Зависимость от цифровых устройств оказывает негативное влияние на когнитивную и эмоциональную сферы личности, ведет к хроническим стрессам, обедняет социальную жизнь людей и делает их несчастными. В этих условиях важное значение имеют повышение медиаграмотности, снижение цифровой зависимости и гигиена медиапотребления. Добиться этого можно, только объединив усилия власти, бизнеса, гражданского общества и самих медиапотребителей» [27].

Следует подчеркнуть, что правила и принципы информационно-экологической медиагигиены должны адекватно отвечать реалиям современной медиаэкосистемы в том плане, что они должны учитывать особенности поведения индивидуумов в медиасреде, ведь современные практики медиаактивности подразумевают не только лишь практики медиапотребления, но и, конечно же, практики медиапроизводства [28].

Выводы

На основе проведенного теоретического анализа мы можем заключить, что в широком смысле под информационно-экологической медиагигиеной понимается совокупность принципов и правил, определяющих безопасное потребление и производство медиаресурсов, а также си-

стема мероприятий по защите от негативного влияния СМИ на психологическое и нравственное состояние общества. Можно также говорить о том, что информационно-экологическая медиагигиена – это практика осознанного и ответственного использования информации в целях поддержания здоровой медиасреды. Ввиду актуальности и масштабности инфодемий и инфоксикации такой вид медиагигиены становится особо значимым.

По нашему мнению, основные принципы медиагигиены со стороны современных социальных медиа (в первую очередь средств интернет-коммуникации) должны базироваться на следующих постулатах:

- 1) прозрачность и достоверность информации (медиа должны предоставлять только точную и проверенную информацию, а также ясно указывать источники);
- 2) борьба с дезинформацией (медиа должны активно противодействовать распространению ложной информации и фейковых новостей);
- 3) разнообразие и плюрализм мнений (медиа должны представлять различные точки зрения и учитывать разнообразие социальных групп);
- 4) уважение к правам человека (медиа должны уважать права и свободы граждан, не дискриминировать и не нарушать их достоинство);
- 5) независимость и непредвзятость (медиа должны быть свободны от влияния политических, экономических, религиозных и других интересов, чтобы предоставлять объективную информацию);
- 6) защита персональных данных (медиа должны соблюдать приватность и конфиденциальность граждан, не распространять их личную информацию без согласия);
- 7) этичность и ответственность (медиа должны соблюдать этические стандарты и не нарушать права и свободы граждан);
- 8) гражданское участие (медиа должны способствовать активному участию

граждан в общественной жизни, предоставлять им платформу для выражения своего мнения и идей);

9) образование и информационная грамотность (медиа должны способствовать развитию информационной грамотности у граждан, чтобы они могли анализировать и критически оценивать получаемую информацию);

10) социальная ответственность (медиа должны осознавать свою роль в обществе и стремиться к позитивному влиянию на него, не подстрекая к насилию или какого-либо рода ненависти);

11) открытость и доступность (медиа должны быть доступными для всех слоев общества и не дискриминировать их по каким бы то ни было признакам).

Соблюдение этих принципов способствует созданию здоровой и безопасной медиасреды, где граждане могут свободно не только получать, обмениваться и потреблять информацию, но и выражать свои взгляды, производить и распространять медиаконтент.

В свою очередь, современные активные пользователи медиасреды (как медиапотребители, так и медиапроизводители) должны соблюдать следующие принципы информационно-экологической медиагигиены. Конкретно это должно включать в себя следующие положения:

1) внутренние фильтры и критическое мышление (медиапользователи должны быть способны анализировать и оценивать информацию, чтобы различать факты о мнений и ложных утверждений; необходимо внимательно изучать содержание новостей, обращать внимание на контекст, различные детали и возможные предвзятости, а также подвергать сомнению информацию, которая на первый взгляд кажется сенсационной или несоответствующей общепризнанным фактам);

2) проверка достоверности источников информации (прежде чем поверить или распространять медиаконтент, гражданам необходимо убедиться, что информация принадлежит проверенному источнику; необходимо стараться найти подтвержде-

ние или же опровержение информации в других независимых источниках, фактчеках или проверенных базах данных);

3) ответственное распространение информации (прежде чем поделиться информацией, необходимо убедиться, что она достоверна, в связи с чем необходимо избегать распространение ложной, недостоверной информации, особенно, если она может нанести вред другим людям или вызвать какие-либо панические тревожные настроения у других участников медиaprостранства);

4) ответственное участие в социальных сетях (если человек является активным пользователем социальных сетей, ему необходимо помнить о своей ответственности за распространение информации; не участвовать в цепочке пересылок непроверенного контента, а также не поддерживать негативный и вредоносный медиаконтент);

5) обучение основам медиаграмотности других пользователей медиасреды (необходимо оказывать помощь другим людям в освоении и развитии навыков критического мышления и проверки информации, объяснять, как можно распознать фейковые новости и при этом найти достоверные медиаисточники; важным направлением также является поддержка образовательных проектов и инициатив, направленных на борьбу с фейковыми новостями).

Таким образом, в процессе повышения эффективности работы принципов и механизмов информационно-экологической медиагигиены как государства, так и личность имеют свои функции и ответственность, однако только лишь совместные усилия обеих сторон могут создать здоровое и безопасное пространство для использования медиаресурсов. Основные принципы медиагигиены должны соблюдаться как со стороны современных социальных медиа (в первую очередь средств интернет-коммуникации), так и со стороны современных активных пользователей медиасреды (как медиапотребителей, так и медиапроизводителей).

Список литературы

1. Уразова С. Л. Экосистема медиа в проекции технологических инноваций // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Литературоведение, журналистика. 2019. Т. 24, № 3. С. 477–485.
2. Гримов О. А. Теоретико-методологические основания и инструментальные комплексы изучения современной медиаэкосистемы // Трансформация этической матрицы в цифровую эпоху: материалы научной онлайн-конференции с международным участием. М.: МАКС Пресс, 2022. С. 57–64.
3. Плотникова М. В. Soft skills социальной безопасности в эпоху постправды: медиагигиена // Медиаобразование: медиа как тотальная повседневность: материалы V Международной научной конференции / под редакцией А. А. Морозовой. Челябинск: Челябинский государственный университет, 2020. С. 359–363.
4. Белкина В. А. Основные направления исследования процесса взаимодействия человека и медиаэкосистемы // Медиа в современном мире. 62-е Петербургские чтения: сборник материалов ежегодного 62-го Международного научного форума: в 2 т. / отв. редактор А. А. Малышев. СПб.: Медиапир, 2023. С. 96–98.
5. Землянский А. В., Зубаркина Е. С. Откуда берется «инфодемия»: анализ ситуации в российских и зарубежных СМИ // Медиаисследования. 2020. № 7. С. 366–371.
6. Сайфуллина А. М., Бажанов А. С. Информационная перегрузка как социально-психологическая проблема // Студенческая наука и XXI век. 2021. Т. 18, № 1-2 (21). С. 262–264.
7. Ним Е. Г. Медиапространство: основные направления исследований // Медиа. Информация. Коммуникация. 2013. № 7. С. 1–11.
8. Еремин А. Л. От стратегии информационного общества к информационной гигиене // Российская гигиена – развивая традиции, устремляемся в будущее: материалы XII Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. М.: Дашков и К, 2017. С. 256–259.
9. Богданова А. Н. Информационная гигиена: о сущности понятия // Основные проблемы естественных и математических наук: сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. Волгоград: Инновационный центр развития образования и науки, 2014. С. 52–55.
10. Мухтори К. Необходимость медиагигиены в условиях поляризации информации (на примере социальных сетей на таджикском языке) // Вестник Таджикского национального университета. Серия филологических наук. 2020. № 4. С. 319–324.
11. Полянина А. К. Реализации сетевых технологий в образовании и проблема медиазагрязнения информационного пространства // Перспективы развития высшей школы: материалы XVI научно-методической конференции / под ред. В. В. Пешко [и др.]. Гродно: Гродненский государственный аграрный университет, 2023. С. 148–152.
12. Миронова Т. И. Экология личного медиапространства // Обществознание и социальная психология. 2022. Т. 9, № 39. С. 89–94.
13. Алекян М. В., Ерицян А. Е. Эпоха господства информационных потоков и киберпротостояний: как выстоять и «не заблудиться» // Регион и мир. 2022. Т. 13, № 1. С. 101–104.
14. Соколова М. Е. Культура смарт-потребления: информационно-безопасностный аспект (к постановке проблемы) // Человек: образ и сущность. Гуманитарные аспекты. 2018. Т. 4, № 35. С. 68–99.
15. Берендеев М. В., Друкер М. М. Медиаэкология киберпространства как сфера безопасности потребления информации в российской интернет-среде // Вестник Волжского университета имени В. Н. Татищева. 2021. Т. 1, № 1. С. 109–117.
16. Бэррон К., Меле Н., Москович М. Ф. Больные, несчастные и глупые: как спасти людей от избыточного медиапотребления // Большие идеи. URL: <https://hbr-russia.ru/innovatsii/trendy/794860> (дата обращения: 17.09.2023).
17. Ньюпорт К. Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 240 с.

18. Гримов О. А., Белкина В. А. Информационная эксклюзия в практиках медиаактивности: технологические, аксиологические и прагматические аспекты // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2022. Т. 12, № 6. С. 218–230.
19. Пылькин А. А., Серкова В. А., Пылькина М. С. Проблема информационной гигиены и актуальность позднеантичной этики // Уровень жизни населения регионов России. 2021. Т. 17, № 3. С. 399–406.
20. Богданова А. Н. Роль информационной гигиены в дистанционном обучении взрослых // Образование через всю жизнь. Проблемы образования взрослых в Западно-Сибирском регионе: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Омск: Полиграфический центр КАН, 2014. С. 222–226.
21. Информационная гигиена: как не попасться в лапы злоумышленников // Tenchat. URL: <https://tenchat.ru/media/1367360-informatsionnaya-gigiyena-kak-ne-popastsya-v-lapy-zloumyshlennikov> (дата обращения: 17.09.2023).
22. Информационная гигиена // Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyyu-o-brazhzhizni/informatsionnaya-gigiena/> (дата обращения: 17.09.2023).
23. Хорева Е. А. Что такое информационная гигиена. Принципы информационной гигиены // Информио. URL: <https://www.informio.ru/publications/id8077/CHto-takoe-informacionnaya-gigiena-Principy-informacionnoi-gigieny> (дата обращения: 17.09.2023).
24. Балановский В. В. Роль информационной гигиены в условиях санитарно-эпидемиологических ограничительных мер // Современные технологии и подходы в юридической науке и образовании: сборник материалов Международного научно-практического форума. Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2021. С. 360–367.
25. Козлов А. В. Медиагигиена массово-информационного пространства в условиях специальной военной операции на Украине и военного положения // Военный академический журнал. 2023. Т. 3, № 39. С. 115–120.
26. Основы медиагигиены: как сейчас читать СМИ, пользоваться соцсетями и не сойти с ума // Афиша Daily. URL: <https://daily.afisha.ru/cities/22656-osnovy-mediagigieny-kak-seychas-chitat-smi-polzovatsya-socsetyami-i-ne-soyti-s-uma/> (дата обращения: 17.09.2023).
27. Горский Д. А. Медиагигиена и профилактика цифровой зависимости: основные проблемы и возможные направления решения // Корпоративные стратегические коммуникации: тренды в профессиональной деятельности: материалы III Международной научно-практической конференции. Минск: Белорусский государственный университет, 2020. С. 382–387.
28. Гримов О. А., Белкина В. А. Индивидуальные стратегии медиаактивности интернет-пользователей // Цифровая социология. 2022. Т. 5, № 4. С. 38–47.

References

1. Urazova S. L. Ekosistema media v proekcii tekhnologicheskikh innovacij [Media Ecosystem in the technological innovation project]. *Vestnik Rossiiskogo universiteta družby narodov. Seriya: Literaturaovedenie, zhurnalistika = Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Episode: Literary Studies, Journalism*, 2019, no. 24(3), pp. 477–485.
 2. Grimov O. A. [Theoretical and methodological foundations and instrumental complexes of studying the modern media ecosystem]. *Transformaciya eticheskoy matricy v cifrovuyu epohu. Materialy nauchnoj onlajn-konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Transformation of the ethical matrix in the digital age. Materials of an online scientific conference with international participation]. Moscow, MAKSPress Publ., 2022, pp. 57–64. (In Russ.)
 3. Plotnikova M. V. [Soft skills of social security in the era of post-truth: media hygiene]. *Mediablozovanie: media kak total'naya povsednevnost'. Materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Mediaeducation: media as total everyday life. Materials of the V International Scientific Conference]; ed. by A. A. Morozova. Chelyabinsk, Chelyabinsk State University Publ., 2020, pp. 359–363. (In Russ.)
 4. Belkina V. A. [The main directions of research into the process of interaction between a person and a media ecosystem]. *Media v sovremennom mire. 62-e Peterburgskie chteniya. Sbornik materialov ezhegodnogo 62-go Mezhdunarodnogo nauchnogo foruma* [Media in the modern world. 62nd St. Petersburg International Scientific Conference. Collection of materials of the 62nd International Scientific Forum]. Moscow, MAKS Press Publ., 2023, pp. 187–199. (In Russ.)
- Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент /
Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management. 2023; 13(6): 187–199

burg Readings. Collection of materials of the annual 62nd International Scientific Forum]; ed. by A. A. Malyshev. St. Petersburg, Mediapapir Publ., 2023, pp. 96–98. (In Russ.)

5. Zemlyansky A. V., Zubarkina, E. S. Otkuda beretsya "infodemiya": analiz situacii v rossijskikh i zarubezhnyh SMI [Where does "infodemia" come from: analysis of the situation in Russian and foreign media]. *Mediaissledovaniya = Media Research*, 2020, no. 7, pp. 366–371.

6. Sayfullina A. M., Bazhanov A. S. Informacionnaya peregruzka kak social'no-psihologicheskaya problema [Information overload as a socio-psychological problem]. *Studencheskaya nauka i XXI vek = Student Science and the XXI Century*, 2021, vol. 18, no. 1-2 (21), pp. 262–264.

7. Him E. G. Mediaprostranstvo: osnovnye napravleniya issledovanij [Media space: the main directions of research]. *Media. Informaciya. Kommunikaciya = Media. Information. Communication*, 2013, no. 7, pp. 1–11.

8. Eremin A. L. [From the strategy of the information society to information hygiene]. *Rossiyskaya gigiena – razvivaya tradicii, ustremlyayemya v budushchee. Materialy XII Vserossiyskogo s"ezda gigienistov i sanitarnykh vrachej* [Russian hygiene – developing traditions, we strive for the future. Materials of the XII All-Russian Congress of Hygienists and Sanitary Doctors]. Moscow, Dashkov and K Publ., 2017, pp. 256–259. (In Russ.)

9. Bogdanova A. N. [Information hygiene: about the essence of the concept]. *Osnovnye problemy estestvennykh i matematicheskikh nauk. Sbornik nauchnykh trudov po itogam mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Innovacionnyj centr razvitiya obrazovaniya i nauki* [The main problems of natural and mathematical sciences. Collection of scientific papers on the results of the international scientific and practical conference]. Volgograd, Innovation Center for the Development of Education and Science Publ., 2014, pp. 52–55. (In Russ.)

10. Mukhtori K. Neobhodimost' mediagigieny v usloviyakh polyarizacii informacii (na primere social'nyh setej na tadjikskom yazyke) [The need for media hygiene in the conditions of information polarization (on the example of social networks in Tajik)]. *Vestnik Tadjikskogo nacional'nogo universiteta. Seriya filologicheskikh nauk = Bulletin of the Tajik National University. Series of Philological Sciences*, 2020, no. 4, pp. 319–324.

11. Polyanina A. K. [Implementation of network technologies in education and the problem of media pollution of the information space]. *Perspektivy razvitiya vysshej shkoly. Materialy XVI nauchno-metodicheskoy konferencii* [Prospects for the development of higher education. Materials of the XVI scientific and methodological conference]; ed. by V. V. Peshko, eds. Grodno, Grodno State Agrarian University Publ., 2023, pp. 148–152. (In Russ.)

12. Mironova T. I. Ekologiya lichnogo mediaprostranstva [Ecology of personal media space]. *Obshchestvoznanie i social'naya psichologiya = Social Studies and Social Psychology*, 2022, vol. 9, no. 39, pp. 89–94.

13. Alekhan M. V., Yeritsyan A. E. Epoha gospodstva informacionnykh potokov i kiberprotivostoyaniy: kak vystoyat' i "ne zabludit'sya" [The era of the dominance of information flows and cyberstates: how to stand and "not get lost"]. *Region i mir = Region and the World*, 2022, vol. 13, no. 1, pp. 101–104.

14. Sokolova M. E. Kul'tura smart-potrebleniya: informacionno-bezopasnostnyj aspekt (k postanovke problemy) [Culture smart consumption: information security aspect (to the formulation of the problem)]. *Chelovek: obraz i sushchnost'. Gumanitarnye aspekty = Man: Image and Essence. Humanitarian Aspects*, 2018, vol. 4, no. 35, pp. 68–99.

15. Berendeev M. V., Drucker M. M. Mediaekologiya kiberprostranstva kak sfera bezopasnosti potrebleniya informacii v rossijskoj internet-srede [Media ecology of cyberspace as a sphere of information consumption security in the Russian Internet environment]. *Vestnik Volzhskogo universiteta imeni V. N. Tatishcheva = Bulletin of the V. N. Tatishchev Volga State University*, 2021, vol. 1, no. 1, pp. 109–117.

16. Barron K., Mile N., Moskovets M. F. Bol'nye, neschastnye i glupy: kak spasti lyudei ot izbytochnogo mediapotrebleniya [Sick, unhappy and stupid: how to save people from excessive media consumption]. *Bol'shie idei [Big Ideas]*. Available at: <https://hbr-russia.ru/innovatsii/trendy/794860>. (accessed 17.09.2023)

17. Newport K. Cifrovoy minimalizm. Fokus i osoznannost' v shumnom mire [Digital minimalism. Focus and awareness in a noisy world]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2019. 240 p.

18. Grimov O. A., Belkina V. A. Informacionnaya eksklyuziya v praktikah mediaaktivnosti: tekhnologicheskie, aksiologicheskie i pragmaticheskie aspekty [Information exclusivity in media activity prac-

tices: technological, axiological and pragmatic aspects]. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Ekonomika. Sotsiologiya. Menedzhment* = *Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management*, 2022, vol. 12, no. 6, pp. 218–230.

19. Pylkin A. A., Serkova V. A., Pylkina M. S. Problema informacionnoj gigieny i aktual'nost' pozdneantichnoj etiki [The problem of information hygiene and the relevance of late-antique ethics]. *Uroven' zhizni naseleniya regionov Rossii* = *The Standard of Living of the Population of the Regions of Russia*, 2021, vol. 17, no. 3, pp. 399–406.

20. Bogdanova A. N. [The role of information hygiene in distance learning for adults]. *Obrazovanie cherez vsyu zhizn'. Problemy obrazovaniya vzroslykh v Zapadno-Sibirskom regione. Materialy mezhhregional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Education through life. problems of adult education in the West Siberian region. Materials of the interregional scientific and practical conference]. Omsk, Polygraphic Center of KAN Publ., 2014, pp. 222–226. (In Russ.)

21. Informatsionnaya gigiena: kak ne popast'sya v lapy zloumyshlennikov [Information hygiene: how not to fall into the clutches of intruders]. *Tenchat*. Available at: <https://tenchat.ru/media/1367360-informatsionnaya-gigiyena-kak-ne-popastsya-v-lapy-zloumyshlennikov>. (accessed 17.09.2023)

22. Informatsionnaya gigiena [Information hygiene]. Tsentr gigienicheskogo obrazovaniya naseleniya Rospotrebnadzora [Center for Hygienic Education of the Population of Rospotrebnadzor]. Available at: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-o-braz-zhizni/informatsionnaya-gigiena/>. (accessed 17.09.2023)

23. Khoreva E. A. Chto takoe informatsionnaya gigiena. Printsipy informatsionnoi gigieny [What is information hygiene. Principles of information hygiene]. Informio [Informio]. Available at: <https://www.informio.ru/publications/id8077/CHto-takoe-informacionnaya-gigiena-Principy-informacionnoi-gigieny>. (accessed 17.09.2023)

24. Balanovsky V. V. [The role of information hygiene in the conditions of sanitary and epidemiological restrictive measures]. *Sovremennye tekhnologii i podhody v yuridicheskoy nauke i obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo foruma* [Modern technologies and approaches in legal science and education. Collection of materials of the International scientific and practical forum]. Kaliningrad, Immanuel Kant Baltic Federal University Publ., 2021, pp. 360–367. (In Russ.)

25. Kozlov A. V. Mediagigiena massovo-informacionnogo prostranstva v usloviyah special'noj voennoj operacii na Ukraine i voennogo polozheniya [Media hygiene of the mass information space in the conditions of a special military operation in Ukraine and martial law]. *Voennyj akademicheskij zhurnal* = *Military Academic Journal*, 2023, vol. 3, no. 39, pp. 115–120.

26. Osnovy mediagigieny: kak seichas chitat' SMI, pol'zovat'sya sotssetyami i ne soiti s uma [Fundamentals of media hygiene: how to read the media now, use social networks and not go crazy]. Afisha Daily [Afisha Daily]. Available at: <https://daily.afisha.ru/cities/22656-osnovy-mediagigieny-kak-seychas-chitat-smi-polzovatsya-socsetyami-i-ne-soyti-s-uma/>. (accessed 17.09.2023)

27. Gorsky D. A. [Media hygiene and prevention of digital addiction: the main problems and possible solutions]. *Korporativnye strategicheskie kommunikacii: trendy v professional'noj deyatel'nosti. Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Corporate strategic communications: trends in professional activity. Materials of the III International Scientific and Practical Conference]. Minsk, Belarusian State University Publ., 2020, pp. 382–387. (In Russ.)

28. Grimov O. A., Belkina V. A. Individual'nye strategii mediaaktivnosti internet-pol'zovatelej [Individual strategies of media activity of Internet users]. *Cifrovaya sociologiya* = *Digital Sociology*, 2022, vol. 5, no. 4, pp. 38–47.

Информация об авторе / Information about the Author

Белкина Виктория Александровна, преподаватель кафедры философии и социологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: viktoria2206.1995@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3306-6706

Victoria A. Belkina, Lecturer of the Department of Philosophy and Sociology, Southwest State University, Kursk, Russian Federation, e-mail: viktoria2206.1995@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3306-6706