

**Інформаційна гігієна:
як протистояти маніпуляціям та
навчити цьому вихованців**

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Інформаційна гігієна – область знань, що вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я інформаційних потоків, що надходить до людини. Основною метою інформаційної гігієни є мінімізація негативного впливу потоків інформації на психічне та фізичне здоров'я людини, а також соціальне благополуччя суспільства.



Маніпуляція — різновид соціального впливу, який використовується для прихованого впровадження в психіку жертви цілей, бажань, намірів, відносин або установок маніпулятора, які не збігаються з потребами жертви.



Це приховане управління людьми та їх поведінкою.

- Відволікання уваги
- Створити проблему, щоб запропонувати рішення.
- Більше емоцій!

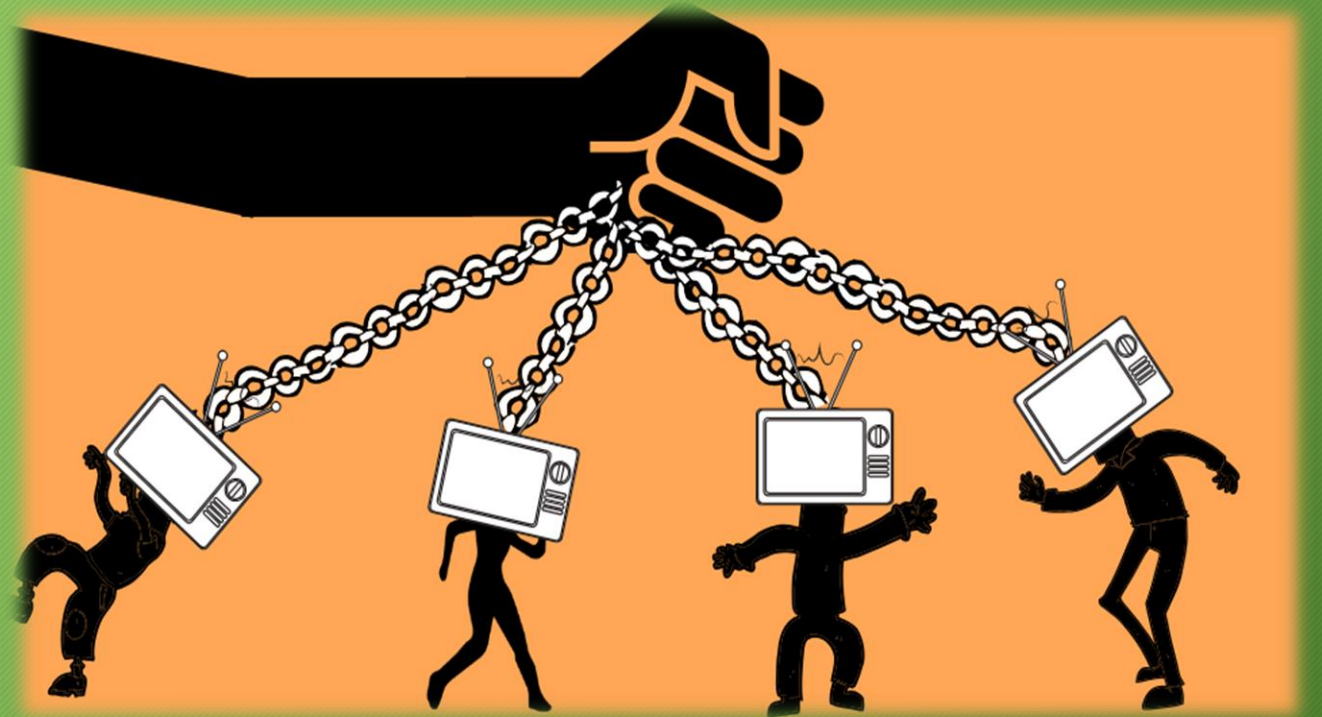


ТИПОВІ ПРИЙОМИ МАНІПУЛЯТИВНИХ ВПЛИВІВ

- Нав'язування (повторення однієї ідеї)
- Апеляція до почуттів
- Афоризми/гасла
- Блискуча обгортка
- Дезінформація
- Добрі слова
- Вибіркова правда



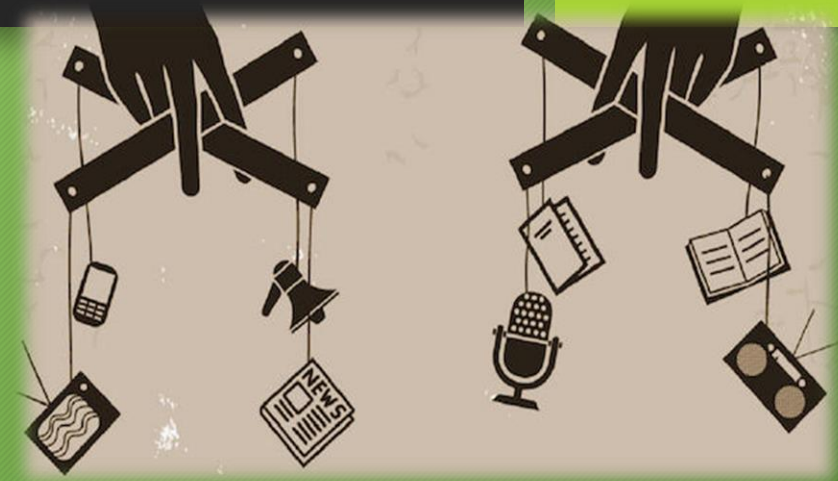
- Створення сенсацій
- Логічні помилки
- Брехня
- Цитати без контексту
- Анонімний авторитет



Способи протидії маніпуляціям

Захисти себе від джерел маніпуляції

- Телебачення дивитись вибірково
- З обережністю читати новини в інтернеті
- Фільтрувати новинні пропозиції у соціальних мережах
- Мінімізувати тривалість взаємодії з гаджетами



Аналізувати інформацію

- Думати, наскільки вірогідним є те, про що говориться
- Помічати свою реакцію та визначати, кому може бути вігідна саме така реакція
- Вишукувати протиріччя у змісті повідомлення
- Зауважити, хто є джерелом інформації



Відключити емоції

Впізнати емоцію, що
виникає

Назвати
(проговорити) її

Подумати, чи
хочете ви відчувати
саме це

Дистанціюватись
від джерела емоції
та відпустити
емоцію



Фантазія

Перенестись у

Минуле

Подумати, що Ви раніше знали про предмет, подію, чи людину, про яку йдеться у новині.

Пригадати своє попереднє ставлення.

Співставити його з тією реакцією, яка виникає у відповідь на повідомлення.

Майбутнє

Намагатись створити прогноз імовірного майбутнього.

Оцінити, наскільки отримана інформація співвідноситься з Вашим прогнозом.

Переказати новину своїми словами

- Сформулюйте текст новини коротко, так, ніби Ви б хотіли переказати його іншій людині
- Прислухайтеся до новини і оцініть, наскільки реалістично вона звучить



Мотиваційний

Визначити приховані мотиви автора новини

- Шукайте намір, який маніпулятор намагається приховати.
- Подумайте, чого саме він прагне досягти своїми словами.
- До якої думки веде? До якої дії спонукає?

