

DOI: 10.17805/trudy.2022.1.9

ЖУРНАЛИСТИКА

## ВИТАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ МЕДИЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

П.Н. Киричѐк

Московский гуманитарный университет

**Аннотация:** В статье рассматривается важный аспект медийного образования, связанный с социально-гигиеническими условиями будущей журналистской работы. Даются практические советы журналистам по рационализации их образа жизни в пределах рабочего и свободного времени.

**Ключевые слова:** группы здоровья; гиподинамика жизни; гигиена интеллекта; двигательная активность; формула выживаемости

## VITAL PROFILE OF MEDIA EDUCATION

P.N. Kirichek

Moscow University for the Humanities

**Abstract:** The article considers an important aspect of media education related to the socio-hygienic conditions of future journalistic work. Practical advice is given to journalists on rationalizing their lifestyle within working and free time.

**Keywords:** health groups; hypodynamics of life; hygiene of intelligence; motor activity; survival formula

Про журналиста верно говорят, что это никогда не отдыхающий профессионал, который вопреки житейскому распорядку работает даже во сне. Иногда журналиста целые сутки не отпускает от себя умственная и нервная напряжѐнность его труда, которая часто усугубляется малой амплитудой подвижности. И прежняя поговорка: журналиста, как волка, ноги кормят, – уже не определяет характер сегодняшней (конвергентной) специфики его работы, когда всё больше времени приходится проводить в интернете и сидеть за компьютером, ноутбуком, смартфоном. В итоге «вредная» гиподинамика и «горячая» психика порождают риски и угрозы для общего здоровья журналиста, что в случае беспечного их игнорирования негативно сказывается, в том числе, на его отношении к своему прямому делу.

Обычно с прожитыми годами не решаемая журналистом социально-гигиеническая проблема умственного труда приобретает всё более острый характер, и в его повседневной жизни раньше или позже наступает тот неприятный этап, когда талантливый медиаспециалист, хотя и обладающий большим объѐмом знаний и солидным набором умений, резко снижает свой коэффициент полезного действия. По одной простой причине – работать, как прежде, в полную силу журналисту «здоровье не позволяет», поскольку он испытывает частые головные боли и спонтанные скачки давления, вызванные стойким переутомлением организма, ведущим к «выгоранию» творческой души.

К сожалению, столь важная сторона журналистской работы не находит должного места в системе медийного образования, хотя студенты, сделавшие выбор в пользу этой профессии, должны просвещаться в вопросах гигиены творчества. И, в частности, знать, что в организме человека наличествуют две основные функциональные системы, изначально заложенные в проекте личности с условием взаимной их дополнительности, – это физико-биологическая (мышечно-физиологическая) и нервно-психологическая (интеллектуально-эмоциональная). Исходя из этой данности, можно определить исток дисбаланса здоровья журналиста – он заключается «в перетренировке одной функциональной системы и недотренировке другой» (Амосов, 1987: 96). Чтобы устранить этот корень зла, необходимо всемерно гармонизировать состояние двух рабочих антропологических систем в пределах их динамического равновесия.

Как у любого человека, здоровье журналиста характеризуется тремя качественными значениями, которые соответствуют трём, находящимся в практической взаимосвязи, витальным профилям, связанным с физическим, психическим и нравственным самочувствием. И если хотя бы по здравому смыслу, не говоря уже о научном основании, соблюдать гигиену умственного труда, то суточное время жизнедеятельности журналиста следует разумно использовать для поддержания всех без исключения профилей здоровья. И при всём этом не забывать одной истины: человек устроен природой таким образом, что он способен развиваться только в том направлении, в каком он действует. Поскольку без действия у личности не может быть развития, то вполне подходящим здесь будет такой совет по части самовоспитания: «Вы должны относиться к своему организму, как к машине – заботливо и внимательно» (Брэгг, 2007: 177).

Естественно, действовать журналисту по витальной необходимости следует во всех, связанных с поддержанием гармонии в организме, направлениях, при этом соблюдать три группы базовых условий для сохранения высокого уровня физического, психического, нравственного здоровья:

– для физической активности применяется технология «рекреации» (термин с латинского: «восстановление»), что означает целостный комплекс мышечной подвижности, рационального питания, закаливания организма, пребывания на свежем воздухе;

– для психического расслабления и переключения применяется технология «релаксации» (термин с латинского: «расслабление»), что означает целостный комплекс снятия нервного напряжения, освобождения от назойливых мыслей, введения положительных эмоций;

– для морального очищения и возвышения применяется технология «катарсиса» (термин с греческого: «очищение»), что означает целостный комплекс нравственного возвышения чувств и мыслей, сопоставления своих поступков с деяниями идеалов в целях самоутверждения и удостоверения верности сделанному моральному выбору и адекватных ему поступков.

В случае единения трёх эффективных технологий – рекреации, релаксации, катарсиса – возникают «три источника и три составные части» (формула классика обществознания) рационального образа жизни служителя прессы. И чем активнее они используются и чем гармоничнее сочетаются в каждом его рабочем дне, тем больше появляется реальных шансов у журналиста успешно применять свой интеллектуально-эмоциональный потенциал, выражать лучшие личностные качества и – главное – как можно дольше по возрасту сохранять творческое долголетие в виде безотказной способности генерировать креативные идеи и реализовывать их на конвейере практики.

Смоделировать искомый образ жизни журналисту помогает научно-прикладная «формула выживаемости, которая представляется в виде дроби, в числителе – сумма времени, использованного человеком на рекреацию, релаксацию и катарсис, а в знаменателе – время суток минус время сна» (Шепель, 2005: 337):

$$K_{\text{выживаемости}} = \frac{V_{\text{реакции}} + V_{\text{релаксации}} + V_{\text{катарсиса}}}{\text{Время суток}} = \frac{1}{6}$$

По этой формуле можно социологическим путём определить, насколько эффективно журналист в пределах рабочего и свободного времени поддерживает своё физическое, психическое и нравственное здоровье. В основе вычисления коэффициента выживаемости лежит определение физиологической нормы сна (6-7-8 часов), которая у различных людей разная. И эту норму категорически нельзя нарушать в силу печально известной пропорции – сколько человек недосыпает в молодости, ровно столько он не доживает в старости. Увы, действующий журналист нередко попадает в ситуации творческих авралов, после которых утомление от умственного напряжения растягивается на 10–12 дней, а лучшим лекарством от его последствий считается спокойный и глубокий сон.

Далее, чтобы утомление организма не накапливалось в постоянном длительном режиме, служитель прессы должен ежедневно соблюдать жёсткий оздоровительный оптимум: на каждые 6 часов, занятых умственным трудом, отводить до 1 часа суммарно на моменты рекреации, релаксации, катарсиса, иными словами: после каждого часа работы делать заполненные ими перерывы из расчёта 10 минут. В результате этих операций «исходный коэффициент выживаемости приобретает числовое выражение дроби 1/6. В субботние и воскресные дни он может приближаться к целому числу. При этом решающее значение имеют содержательность мероприятий, их чередование и разнообразие» (Шепель, 2005: 338).

Примером служит образ жизни Л.Н. Толстого – по его словам человека настигает «при усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе» (Воронцов, 1977: 552). Сам гений литературы во избежание горестного состояния, регулярно занимался в течение дня четырьмя видами деятельности – физическим трудом, умственной работой, ремесленными занятиями, общением с людьми, кроме того в 72 года он встал на коньки, а в 75 лет сел на велосипед.

И сейчас в музее-усадьбе Толстого в московских Хамовниках хранятся изделия (ботинки, перчатки и пр.), сработанные самим писателем. Здесь очень важен принцип чередования различных видов деятельности, что пробуждает «способность организма к самовосстановлению и саморегуляции через достижение внутренней гармонии и душевного равновесия. В этом цель и смысл всей работы над собой» (Норбеков, 2006: 11).

В пределах рекреации для журналиста важно соблюдать постоянный минимум двигательной активности: проходить за день около 10 тысяч шагов (7–8 километров), в течение дня 2 часа пребывать на свежем воздухе, проводить от 4 до 6 гимнастических микропауз. Большой эффект даёт лёгкая разминка для позвоночника.

Питаться лучше отдельно, стараясь не смешивать блюда животного и растительного происхождения. Помнить, что острая и жирная пища забивает шлаками кровеносные сосуды, что уменьшает подачу организму кислорода. Работу мозга стимулируют грецкие орехи (не зря они имеют вид полушарий, неслучайно рабам в древности запрещали их есть под страхом смертной казни). Очень полезными продуктами считаются печень трески, горький шоколад, какао.

В принципе, регулярно получаемые человеком порции движения (лучше ходьба, чем бег) в адекватных для возраста объёмах – это лучший стимулятор мозговой деятельности, т.к. «физические упражнения оказывают двоякое влияние на психические функции. С одной стороны, они способствуют их развитию, а с другой – обеспечивают устойчивость умственной работоспособности. Аристотель проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой», – говорил он. Это же признавал и Руссо, утверждая, что ходьба и движение способствуют работе мысли» (Пекелис, 1984: 159).

В пределах релаксации для журналиста важно управлять своим настроением и владеть способами психологической защиты от негативных воздействий извне, наполняющих в большом числе нашу нервно-суетливую жизнь. В этом случае хорошо помогают короткие музыкальные паузы (прослушивание или пение про себя любимых песен), небольшие сеансы аутотренинга (монологи типа «я уже спокоен, совсем спокоен!»), простейшие приёмы психотерапии («выталкивание» из себя назойливых неприятных мыслей воспоминаниями о приятных моментах).

Любой человек обладает уникальной потребностью и стоящей за ней способностью «переключения психической энергии на физическую и обратно» (Зощенко, 1987: 110), чему должен научиться журналист, – помимо обычных форм отдыха, практиковать, например, сбор грибов или ловлю рыбы. Вообще, от нервной зажатости творческую личность «освобождает и движение (динамика), и покой (статика), последовательно помогая друг другу. Если эмоциональная энергия не израсходована, если накоплен зажимный застой, то сперва нужно его растрасти, разогнать, вытряхнуть из себя! А потом уж тело и мозг сами попросят – покоя...» (Леви, 2004: 609).

В пределах катарсиса для журналиста важно посещать театры, осматривать художественные выставки, читать прозу и поэзию, слушать классическую музыку, ездить по достопримечательным местам, или постоянно приобщаться к высочайшим этико-эстетическим ценностям и возвышать свои мысли и чувства. Смотреть и слушать «чужие» артефакты культуры и искусства – занятие для журналиста весьма интересное и полезное, но ещё лучше самому быть их автором, хотя бы на любительском уровне, что также даёт облагораживающий эффект (А.А. Аграновский готовил киносценарии и сочинял музыку для игры на гитаре, В.А. Аграновский писал повести и занимался адвокатурой, Л.А. Жуховицкий писал пьесы и профессионально играл в теннис, Я.К. Голованов писал повести и готовился к полёту в космос, Г.А. Сенкевич готовил телесценарии и был туристом-путешественником). Эти, полученные побочным путём, положительные эмоции хорошо сказывались на качестве исполнения главных обязанностей, лежавших на плечах известных журналистов.

Выходит, если за счёт включения в повседневность механизмов рекреации, релаксации и катарсиса можно продлить уходящую молодость, значит, стоит попробовать отодвинуть подальше и надвигающееся на творческого человека нездоровье. Обычно до 35 лет (напомним, 33 – возраст Иисуса Христа) человек живет без сердечно-сосудистых и других аномалий на том биологическом потенциале, какой закладывают в своё дитя родители. В народе есть ходовая шутка: молодость – единственный недостаток человека, который со временем проходит. Увы, вместе с молодостью уходит главный его «достаток» – здоровье, этот бесценный дар природы, нужный как для яркости и полноты жизненных ощущений, так и для радостей профессионального свойства.

Небрежность, с какой талантливый человек относится к своему здоровью с младости, равносильна беспечности к своему дару, связанному с выбором профессии и последующим творчеством. Вначале молодой журналист, как правило, хорошо мотивированный, «рвёт постромки» на работе, не зная выходных-проходных дней, засиживается допоздна в редакции, корпит над материалами дома по ночам. Обычно по субботам и воскресеньям он доделывает то, что не успевает сделать по службе за прошедшую неделю, а в отпуске доканчивает то, что остаётся творческой задолженностью за целый год. И со временем неизбежно наступает тот неприятный период жизни, когда неупорядоченный и малоподвижный режим работы берёт своё: постоянное перенапряжение психического начала в организме (с «недонапряжением» физического начала) нередко вызывает у журналиста приступы профессионального (креативного) отчаяния, поскольку вконец выгоревшая душа и утомлённый мозг целыми днями не могут «выдавить» из себя ни одной интересной мысли и образа.

Но ситуация может быть обратной: если журналисту удастся избежать рисков и угроз гиподинамического или «загнанного» образа жизни, с помощью предложенной формулы выживаемости профессионала, то он превосходно себя чувствует (в смысле эффективности труда) и в служебных командировках, при суетном

сборе исходного материала, и в кабинетной ауре, при литературном оформлении задуманного медиатекста. Как показывает вековая социальная практика, «хорошо отдохнувший человек качественно выполняет свою работу, чаще принимает правильные решения и достигает лучших результатов. Если он утомлён, то вряд ли сможет удачно разрешить проблему. Скорее всего, он наделает кучу ошибок, которые очень сложно будет потом исправить» (Трейси, 2010: 296–297).

В самом деле, сильно заблуждается журналист, считающий, что главное для него – здоровье психическое (креативное), прямо связанное с источником его мыслей и образов, а на другое – физическое и нравственное – можно, по словам киношного героя В.И. Чапаева, «наплевать и забыть». Тут нелишне будет напомнить, что здоровье психическое у человека является во многом производным от здоровья физического и нравственного: энергия творческой психики рано или поздно иссякнет, если её не подпитывать квантами полезного движения и кристаллами высокой морали...

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Амосов Н.М. (1987) Раздумья о здоровье. М.: Мол. гвардия. 192 с.  
 Брэгг П. (2007) Здоровый позвоночник. СПб.: Невский проспект. 189 с.  
 Воронцов В.В. (1977) Симфония разума. Афоризмы и изречения отечественных и зарубежных авторов. М.: Мол. гвардия. 624 с.  
 Зоценко М.М. (1987) Возвращённая молодость / Собр. соч. В 3 т. Л.: Худож. лит. Т. 3. 718 с. С. 5–160.  
 Леви В.Л. (2004) Азбука здравомыслия. М.: Метафора. 736 с.  
 Норбеков М.С. (2006) Работай над собой. М.: АСТ. 184 с.  
 Пекелис В.Д. (1984) Твои возможности, человек! М.: Знание. 272 с.  
 Трейси Б. (2010) Тайм-менеджмент: Как заставить время работать на вас. М.: Альпина Паблишер. 302 с.  
 Шепель В.М. (2005) Эффективный менеджмент: мыслить по-русски. М.: Финансы и статистика. 384 с.

**Киричѣк Пѣтр Николаевич** – доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры журналистики Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-60-91. Эл. адрес: kpn54@yandex.ru

**Kirichek Pyotr Nikolaevich** – Doctor of Sociology, Professor, Professor of the Department of Journalism of the Moscow University for the Humanities. Address: 5 Yunosti str., Moscow, 111395, Russia. Tel.: +7 (499) 374-60-91. Email: kpn54@yandex.ru

---

#### Для цитирования:

Киричѣк П.Н. Витальный профиль медийного образования. 2022. №1. С. 58–63.  
 DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.1.9>