

# Личность и информационные перегрузки

Выполнила студентка 1 курса  
магистратуры факультета психологии  
Палкина Наталья Александровна

Информационная среда включает в себя информационные потоки и информационные влияния разного рода, которые испытывает человек, характеризуется совокупностью динамических факторов, способных оказывать на человека прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие. Она выступает тем средством, с помощью которого общество транслирует человеку нормы, ценности, установки и стереотипы поведения.





Информационное воздействие всегда носит психологический характер и определяет поведение человека опосредованно, через психические механизмы головного мозга.

Информационные воздействия достигают эффекта, когда они изменяют, переструктурируют психологические свойства, состояния и модели поведения личности.

**«Информационно-психологические факторы риска - характеристики системы “человек - информационная среда”, которые потенциально опасны для нормальной жизнедеятельности.. по причинам, обусловленным психологическими эффектами воздействия информации»**

Зараковский Г. М., Смолян Г. Л. Информационно-психологическая безопасность: основные понятия // Психология и безопасность организаций; под ред. А. В. Брушлинского и В. Е. Лепского. - М., 1997

# Основные факторы информационной среды, которые могут стать факторами риска:

- 1) объем, точность, доступность информации;
- 2) адекватность эргономических характеристик информации и их потоков перцептивным параметрам органов чувств;
- 3) наличие в информационных потоках специфических элементов, целенаправленно изменяющих психофизиологическое состояние больших масс людей, или лиц, принимающих важные для социума решения;
- 4) наличие в информационной среде модифицированных физических носителей информации, воздействующих непосредственно на физиологические носители (световые, звуковые, электромагнитные воздействия)

## Основные факторы информационно-психологического риска, присущие самому человеку:

- 1) незрелость личности, выражающуюся в неспособности к самостоятельному, осознанному выбору информации;
- 2) установки личности на конформизм, подражательство, на готовность к восприятию манипулятивных информационных воздействий;
- 3) негативно измененное функциональное состояние головного мозга и психики;
- 4) состояние социума, способствующее повышенной внушаемости, массовому заражению идеями, призывами, исходящими от харизматической личности.

Под информационно-психологической безопасностью понимается устойчивое состояние защищенности личности от негативных информационных воздействий, которые могут изменять психические состояния и психологические свойства человека, модифицировать его поведение, а также способность личности сохранять свои системообразующие свойства и основные психологические характеристики по отношению к данным воздействиям.

В. А. Бодров выделяет следующие причины развития информационного стресса:

1) Непосредственные (информационные):

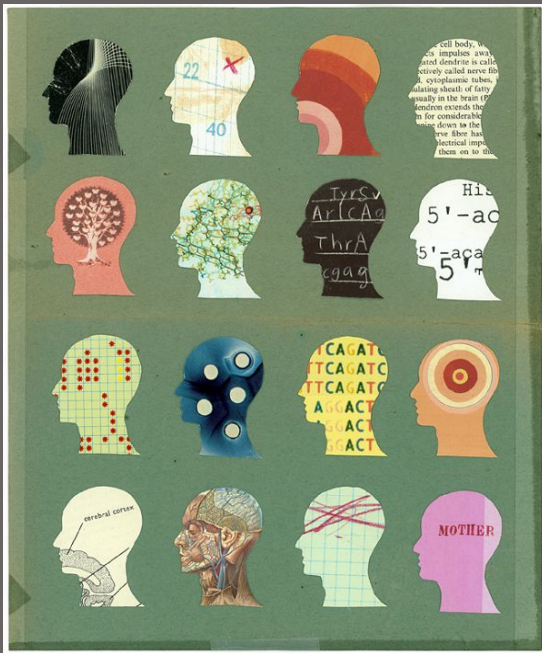
- семантические;
- операциональные;
- временные;
- организационные;

2) Субъектные (профессиональные, физиологические, психологические);

3) Сопутствующие (средовые).



# Чем опасна информационная перегрузка?



## Информационная перегрузка человека грозит ему

- стрессом и нервным истощением,
- потеря сна
- потеря аппетита,
- повышенная возбудимость,
- повышенная утомляемость, чувство паники,
- депрессия,
- неумение концентрироваться на одном источнике.
- проблем с памятью и к общему ухудшению работоспособности мозга.

- Переизбыток информации может привести к параличу аналитических способностей.

# Как бороться с информационной перегрузкой

- Использовать только необходимую информацию.
- Соблюдать баланс труда и отдыха.
- Нормальный сон – это полное расслабление мозга и тела.
- Формировать высокую внутреннюю информационную культуру. Выработать наиболее рациональные приемы и методы управления информацией.
- Выполнять стоящие перед вами задачи поочередно.
- Составлять план рабочего дня.

**Спасибо за внимание!**