

Правила безпеки в інформаційному просторі

Двадцять перше століття – століття інформаційних і телекомунікаційних технологій.

Поява соціальних мереж і сервісів обміну інформацією зробила революцію у сфері міжособистісних комунікацій, стерши просторові та часові рамки в контактах між людьми. Але з появою соціальних мереж зросла кількість людей, які зазнали віртуалізації свідомості з неможливістю адекватно оцінювати навколишній світ і себе як біологічну і соціальну істоту, і це є негативним аспектом розвитку інформаційних технологій.

Але все ж, ера інформаційних технологій наступила, і людство не зможе відмовитися від її благ в силу динамічного росту і прагнення до тривалого, комфортного і безпечного життя. Тому необхідно усвідомити, що розвиток або регрес людської цивілізації за допомогою інформаційних технологій залежить від кількості позитивних чи негативних форм впливу цих технологій на життєдіяльність суспільства.[1]

Крім природного середовища проживання людини об'єктивно, існує інформаційне середовище її проживання, роль і значення якого весь час зростає в міру подальшого розвитку засобів масової інформації та масових комунікацій. Це середовище здійснює на людину активний вплив. Гармонійний розвиток особистості і високий рівень психічного здоров'я будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого, психогігієнічного інформаційного середовища.

Сьогодні вченими та фахівцями ставиться питання про необхідність розвитку **інформаційної екології** - науки, що вивчає закономірності впливу інформації на формування і функціонування людини, і людства в цілому, на здоров'я, як стан психічного, фізичного і соціального благополуччя, розробляються заходи щодо оздоровлення навколишнього інформаційного середовища.

Для забезпечення безпеки у інформаційному просторі, було розроблено рекомендації та вправи.

До Вашої уваги одна із вправ:

I. МОЇ ДУМКИ, МОЯ ЦІННІСТЬ!

Коли Вас запитують - Чи доподобили дана лекція чи стаття? Зазвичай люди одразу відповідають "подобається" чи "неподобається", чим навіть не змушують себе замислитись над своєю особистістю, її власною життєвою позицією. Тому, краще кожного разу як Вас запитують спробуйте сформулювати відповідь так: Я ВВАЖАЮ; МОЯ ДУМКА; ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВО. Саме те, що Ви проговорите уголос спрямує замислитись над відповіддю, та над своєю позицією в даній ситуації.

II. МОЇ ЕМОЦІЇ МІЙ КОРДОН!!!!

В США вченими було проведено дослідження. У солдат армії США було взято маленьку часточку ДНК, її помістили у одному закритому приміщенні, а солдат у іншому. Різними методами на піддослідних було вчинено сильний емоційний вплив, саме в цей момент часточка ДНК яка знаходилась у окремому приміщенні теж реагувала. Це довело, що вплив на емоції людини дуже сильний, без інтелектуального вторгнення.

Основною задачею є: **НАВЧИТИСЯ ІНФОРМАЦІЮ, ЯКА ЙДЕ ІЗ-ЗОВНІ СПРИЙМАТИ СПОЧАТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО** (включаємо мислення), **А ОПІСЛЯ ВКЛЮЧАЄМО ЕМОЦІЙНЕ СПРИЙНЯТТЯ** (агресія, співпереживання, тощо)

III. СТОП НЕГАТИВ!!!!

Оскільки ми живемо у кризовий час, нас оточує велика кількість негативної інформації яка стосується і життя країни, і економічного забарвлення, і нас оточує величезна кількість людей хворючих на складні невиліковні хвороби. Ці фактори, не можуть не вплинути на нашу свідомість та на особисте світосприйняття. За останніми науковими даними учасниками груп типу Червона Сова, були особи, які постили інформацію деструктивного забарвлення. Ці факти нам говорять про те: - **коли ми чуємо негатив, зупиняйтесь і намагатись емоційно не включатись!!!** Звичайно простіше мислити негативно, для того, аби знайти позитив, потрібно напружитись, включити мислення, а це щей

займає певну часточку часу..... **ПОТРІБНО СЕРЕД НЕГАТИВУ, НАМАГАТИСЬ,ЗНАЙТИ ПОЗИТИВ!!!**

IV. ТОКСИЧНА ІНФОРМАЦІЯ – НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ МЕНЕ!!

До токсичної інформації належать слова " амеби" які характеризуються нейтральним забарвленням, типу прогрес, регрес, матеріалізм, буття, тощо. Саме такі слова ми на підсвідомому рівні "забарвлюємо" самостійно, це і є основною пасткою, таким чином сутності інформації, її підтексту ми не виявимо.

V. СУМНІВАЮСЬ! АНАЛІЗУЮ! ПЕРЕВІРЯЮ! ДІЮ!

Рекомендую, кожного разу отримуючи інформацію, спробувати виконати ці дії у своїй свідомості, і одразу перед Вами постане зовсім інша картина дійсності, саме в ній **Ви сумніваєтесь, аналізуєте, перевіряєте а лишень опісля дієте....**

Маю надію, Ви скористаєтесь цією вправою, чим будете більш озброєними до зустрічі з інформаційними впливами сьогодення.

З повагою практичний психолог
Непрель Ганна Олександрівна

Якщо у вас виникнуть запитання до мене, Ви завжди можете завітати до кабінету № 311.

Використані джерела

1. Європейська обсерваторія журналістики (EJO). [Електронний ресурс].
Режим доступу: ua.ejo-online.eu/1881/tsyfrovi-media/10-простих-правил-для-безпеки-в-інтернеті