



ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ СЬОГОДЕННЯ.

Основним стратегічним ресурсом суспільства ХХІст. є інформація, однак інформація не тільки сила, що створює, вона ще й володіє дестабілізуючим потенціалом для суспільства, якщо її практично необмежені можливості впливу на людину і суспільство використовуються в інтересах коаліційних співтовариств, бізнесових проектів, політичних угруповань чи окремих осіб.

Варто зазначити, що інформаційний простір це - скоординована, багаторівнева структура, що акумулює результати комунікаційної діяльності суспільства, за допомогою конкретних компонентів системи інформації та зв'язку. Центром інформаційного простору є суб'єкт, який у ході своєї діяльності створює, накопичує, зберігає та передає інформацію. У якості такого суб'єкту може виступати як особистість так і соціальна група, організація, підприємство або навіть державний орган - тобто будь-які користувачі інформаційних технологій.

Нагальним є розглянути поняття психологічна безпека — це стан психологічної захищеності, а також здатність людини і середовища відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи; стан суспільної свідомості, у якому суспільство в цілому і кожна окрема особистість сприймають існуюче життя як адекватне й надійне, оскільки воно створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні й дає їм впевненість у

майбутньому. Саме зі здатність особистості тривало перебувати у стані психологічної безпеки і пов'язані атаки інформаційного простору.

Важко, а то й неможливо уявити собі особистість, яка прямо або опосередковано не використовує інформаційні технології. Комп'ютери та електронні гаджети міцно увійшли в наше життя і змінили його. Щорічно з'являються і розробляються технологічні новинки, що поліпшують якість нашого повсякденного життя. Очевидно, що новітні комп'ютерні та інформаційні технології, а особливо мережеві суттєво впливають на життєдіяльність особистості, але ще більшою мірою цей вплив поширюється безпосередньо на сам мозок, який звикає працювати в інтенсивному режимі зайнятості.

Людина від величезної кількості інформації і дефіциту часу на обробку її гігантських обсягів, перевантажена і перестає критично мислити в результаті чого настає так званий *інформаційний невроз*, який вже спостерігається в лікарській практиці психіатрів багатьох країн світу.

Складність і масштабність поширення явища негативного інформаційного впливу на психічне благополуччя особистості зумовило до необхідності вченим та фахівцям поставити 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 в інформаційному просторі, вченими практиками в галузі психології та соціології було розроблено ряд методичних рекомендацій. Однією з найдієвіших є вправа «Моя територія».

Алгоритм вправи «Моя територія»:

I. Мої думки ,моя цінність! Коли Вас запитують: -Чи до вподоби дана лекція чи стаття? Зазвичай люди одразу відповідають "подобається" чи "не подобається", 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 у голос спрямує замислитись над відповіддю, та над своєю точкою зору та роль 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. Завданням є: навчитися інформацію, яка йде із-зовні сприймати спочатку інтелектуально (включаємо мислення, аналізуємо, синтезуємо, тощо), а опісля включаємо емоційне сприйняття (агресія, співпереживання, роздратування 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 хворіючих 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, що: - коли ми чуємо негатив, зупинитись і намагатись емоційно не включатись!!! Звичайно простіше мислити негативно, з фіналом катастрофи, для того, аби знайти позитив, потрібно напружитись, включити мислення, а це ще й займає певну часточку часу... Спробуйте серед негативу, 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, потрапимо під вплив маніпулятивних інструментів!!!

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....

З повагою практичний психолог Ганна Непрель

Якщо у Вас виникне потреба у психологічній підтримці завітайте до кабінету практичного психолога чи телефонуйте: **+380972795163**