

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ЛЮДЕЙ – РЕАЛІЇ СЬОГОДЕННЯ

Науково-технічний прогрес значно збільшив кількість осіб розумової праці. Згідно статистичних даних – це майже 70%працюючих. Останнім часом суттєво збільшився потік інформації необхідний для виконання професійних обов'язків, збільшився рівень відповідальності кожного співробітника за кінцевий результат, термін виконання роботи, її якість.

Крім того, переглядаючи фото- та відеоматеріали, статті, слухаючи політичні та економічні новини, людина також знаходиться під постійним інформаційним впливом. Інформаційно – психологічними засобами можна дуже ефективно впливати на інтелектуальну діяльність, психіку, свідомість і підсвідомість людини. І на жаль, через брак часу більшість людей не здатні критично оцінювати й аналізувати отримані дані. Інформація може бути недостовірною, недостатньо повною, несвоєчасною, низькоякісною, непотрібною, невідповідною, не завжди буває загальнодоступною, що веде до дезінформування користувача ресурсу. Перенасиченість та невпорядкованість інформаційного простору потребує від особистості постійного фізичного та психологічного напруження.

Іноді, щоб отримати необхідні і корисні свідомості, необхідно перебрати та проаналізувати великий масив різноманітної інформації. У підсумку факти накопичуються – але не засвоюються. Відбувається перенасичення зайвою інформацією. Кількість складної, провокаційної інформації, посилене взаємним інформаційним обміном декількох співробітників, стає причиною загального інформаційного перевантаження. Мозок людини від величезної кількості інформації (більша частина якої може вважатися як «інформаційний шум») і дефіциту часу на обробку гігантських обсягів інформації, відчуває перевантаження та перестає логічно мислити. Зрештою, настає так званий інформаційний невроз із погіршенням якісно-кількісних показників життєдіяльності людини. Зазначена проблема спостерігається у лікарській практиці психіатрів багатьох країн світу.

Часто інформаційне перевантаження настає при невмінні планувати робочий час, відсутності робочого розкладу, контролю з боку роботодавця по дотриманню графіку виконання виробничого завдання.

Перевантаження інформацією виникає не тільки через значний обсяг потоку отриманої інформації, але, може бути, навіть в більшій мірі через його непередбачуваність.

«Інформаційне перевантаження» – термін, що описує труднощі розуміння проблеми і прийняття рішень, причиною яких є надлишок інформації та її різноманітність, а також «дефіцит часу», що супроводжує сучасне виробництво. Зазначений стан може проявлятися у випадках, коли кількість корисної інформації перевищує можливості її сприйняття, таким чином, наша свідомість вже не здатна впоратися з таким інформаційним потоком. Ознаки інформаційного перевантаження:

- відсутність «ясності» в голові, хаотична розумова діяльність;
- погіршення аналітичних здібностей;
- неможливість зосередитись;
- погіршення пам'яті;
- довготермінова втрата сну;
- порушення апетиту;
- ускладнення прийняття оптимального рішення, гальмування у виборі напрямку подальшого виконання виробничого завдання.

Для попередження виникнення інформаційного перевантаження у колективі необхідно:

- чітко визначити головну мету ділової активності робочої групи;
- використовувати тільки реально необхідну інформацію;
- враховувати індивідуально-психологічних якості працівників, що обумовлюють їх темп роботи по аналізу та узагальненню різноманітної інформації;
- чітко дотримуватись режиму праці та відпочинку;
- формувати високу внутрішню інформаційну культуру;
- оптимізувати вибір найбільш раціональних прийомів і методів управління інформацією;
- оптимізувати послідовність виконуваних завдань (не варто братися за виконання кількох справ одночасно);
- обов'язково передбачити план робочого дня з кожним співробітником та контроль отриманих досягнень;
- підвищити рухову активність робітників, за рахунок перерв та фізичних вправ.

Таким чином, сучасний інформаційний простір може по-різному впливати на особистість, а сучасна людина може прийняти дуже багато різноманітної інформації за короткий проміжок часу. Багато інформаційних технологій полегшують життя, але тим самим, через часте використання, викликають звикання та змінюють наш стереотип поведінки. Дуже часто інформаційний вплив на нашу поведінку залишається недооціненим. Щоб

цього уникнути, не слід перекладати вирішення більшості завдань, від дрібних до великих, на сучасні технології та пристосування. Якщо інформація не містить життєво важливих моментів – не треба впускати її в своє серце і мозок, і тоді вона не буде впливати на продуктивність праці і загальне здоров'я. Кожній людині час від часу необхідно зупинитися, побути наодинці з самим собою, подумати, звідки і куди він іде, з якою швидкістю, який інформаційний багаж він при цьому несе, а головне – з якою метою. Це дасть можливість зберегти високий рівень працездатності та власне здоров'я.