Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Тираспольский техникум информатики и права»

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«**Современныйчеловекв океане информации**»**

по учебной дисциплине «Информатика»

по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Выполнила: А.К. Атаманюк, обучающаяся I курса,

специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Руководитель: Шандригоз Наталья Николаевна,

преподаватель информатики высшей квалификационной категории

Допущен к защите

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тирасполь 20\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ |  |
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА 6  1.1 Что такое «океан информации»? 6  1.2 Перегрузка информацией и её последствия для человека 6  1.3 Влияние информационных технологий на общество 7   * 1. Как управлять информацией в эпоху перегрузки? 8 |  |
| 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА 9 |  |
| * 1. Описание практического объекта для разработки буклета 9   2. Технология создания буклета 10 |  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14 |  |
| СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ 15 |  |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность данного проекта обусловлена рядом факторов, которые делают проблему информационной перегрузки и управления данными особенно важной в современном обществе. В условиях стремительного развития технологий, глобализации и повсеместного использования интернета, человек стал активно поглощать огромное количество информации. Она поступает через различные каналы: социальные сети, новостные порталы, мобильные приложения и другие ресурсы. Количество данных, которые ежедневно обрабатываются людьми, продолжает расти, что ставит перед обществом вызов эффективного их использования и фильтрации.

Современный мир переживает эпоху информационной революции, которая трансформирует все сферы жизни человека. Одним из центральных явлений этой эпохи является «океан информации», символизирующий гигантские объемы данных, которые создаются, распространяются и потребляются ежедневно. Интернет, мобильные технологии и социальные сети значительно увеличили доступ к информации, что открыло перед человечеством новые возможности для роста, образования, коммуникации и бизнеса. Однако, с увеличением доступности информации возникает целый ряд вызовов, связанных с перегрузкой данных, дезинформацией, а также с воздействием информационного потока на психику человека и его восприятие реальности.

Сегодня информация стала важнейшим ресурсом, влияющим на все аспекты человеческой жизни. Она определяет развитие науки и технологий, влияет на повседневное функционирование общества, экономику и политику. С каждым днем люди сталкиваются с растущим количеством информации, и управление этим потоком становится все более важной задачей для каждого из нас. Не только специалисты, но и обычные люди должны научиться эффективно ориентироваться в этом океане информации, фильтровать данные и использовать их на благо себе и обществу.

Практическая значимость данного проекта заключается в его потенциале для решения актуальной проблемы информационной перегрузки, с которой сталкивается современный человек. Результаты исследования помогут улучшить понимание того, как эффективно работать с большими объемами информации и минимизировать негативные психоэмоциональные последствия, связанные с её избыточностью

Основной целью данного индивидуального проекта является изучение особенностей взаимодействия современного человека с информацией в условиях ее перегрузки, исследование психоэмоциональных последствий такого взаимодействия и анализ существующих методов управления потоком данных. В рамках проекта будет рассмотрено, как информационные технологии влияют на восприятие реальности, какие проблемы возникают в связи с избыточной информацией и как научиться эффективно работать с данным потоком, не теряя контроля над собственным временем и здоровьем.

Задачи исследования:

1. **Изучить концепцию «океана информации»,** проанализировав масштабы и взаимосвязанность данных, доступных в цифровом пространстве, а также влияние современных технологий, таких как интернет вещей, социальные сети и большие данные, на создание и распространение информации.

2. **Исследовать проблему перегрузки информацией,** рассматривая её последствия для человека, включая когнитивные и эмоциональные реакции, а также развитие информационного стресса и усталости. Оценить влияние избыточного объема данных на способность человека к принятию решений и восприятию информации.

3. **Проанализировать влияние информационных технологий на общество,** включая их роль в изменении социальной, экономической и культурной структуры. Особое внимание уделить проблемам, связанным с созданием информационных пузырей и распространением дезинформации в цифровом пространстве.

4. **Рассмотреть методы управления информацией в условиях перегрузки,** исследуя подходы к фильтрации данных и эффективному использованию информационных инструментов. Оценить роль цифровой грамотности и критического мышления в улучшении способности человека работать с информационными потоками.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА**
   1. **Что такое «океан информации»?**

«Океан информации» — это метафора, обозначающая неограниченные объемы данных и знаний, которые ежедневно создаются и распространяются в цифровом пространстве. Этот термин подчеркивает не только огромное количество доступных данных, но и их растущую взаимосвязанность, создающую сеть, через которую информация может быстро передаваться, обновляться и интегрироваться. Современные технологии, такие как интернет вещей (IoT), социальные сети, облачные вычисления и большие данные, обеспечивают создание огромных массивов информации, которая может быть использована для различных целей — от научных исследований до маркетинга и политики.

Одним из ключевых аспектов этого океана является его открытость: данные доступны пользователям по всему миру и могут быть использованы как в образовательных, так и в коммерческих целях. Однако океан информации имеет и свои темные стороны, такие как распространение недостоверных данных, фальшивых новостей и манипуляций общественным мнением. В условиях этого «океана» важным становится умение ориентироваться в большом объеме информации и извлекать из нее нужное.

**1.2 Перегрузка информацией и её последствия для человека**

Перегрузка информацией — это состояние, при котором человек сталкивается с избыточным количеством данных, что затрудняет принятие решений и восприятие информации. В условиях цифрового мира, где ежедневно публикуются миллионы новых материалов, видеороликов, постов и сообщений, люди сталкиваются с проблемой обработки и фильтрации огромного потока данных. Это явление также известно как «информационный стресс» или «информационная усталость».

Перегрузка информацией может оказывать как когнитивное, так и эмоциональное воздействие на человека. Когда объем данных превышает способности человека к их осмыслению, это может привести к снижению концентрации, ухудшению памяти и даже затруднениям в принятии решений. В более долгосрочной перспективе это может привести к психологическим проблемам, таким как тревога, депрессия и повышенный уровень стресса. Люди начинают избегать обработки информации или прибегают к простым решениям, что в свою очередь снижает качество их жизни.

Также перегрузка информацией может повлиять на способность критически оценивать получаемые данные. В условиях перенасыщенности информацией люди часто начинают полагаться на упрощенные или эмоционально окрашенные источники, что снижает их способность делать объективные выводы.

**1.3 Влияние информационных технологий на общество**

Информационные технологии сыграли ключевую роль в изменении общества. Переход от индустриального к информационному обществу привел к существенным изменениям в экономике, культуре, образовании и социальной жизни. Интернет и мобильные технологии способствовали распространению знаний и культурных обменов, а также увеличили доступность информации, что, в свою очередь, повысило уровень осведомленности людей по различным вопросам. Это создает новые возможности для индивидуального и коллективного развития, улучшая качество жизни и облегчая доступ к образованию и медицинским услугам.

Однако с быстрым развитием технологий возникли и новые проблемы. Одним из таких вызовов стало создание так называемых «информационных пузырей», когда алгоритмы в социальных сетях и поисковых системах подбирают контент, который соответствует интересам и взглядам пользователя, исключая информацию, которая могла бы предоставить другой взгляд на ситуацию. Это ведет к поляризации общества, углублению разногласий и даже способствованию распространению дезинформации.

Кроме того, информационные технологии значительно изменили рынок труда, появление новых профессий и исчезновение старых. Электронная коммерция, онлайн-образование, фриланс и удаленная работа стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Вместе с тем, развитие искусственного интеллекта и автоматизации технологий вызывает опасения о возможном сокращении рабочих мест и возникновении новых социально-экономических проблем.

**1.4 Как управлять информацией в эпоху перегрузки?**

В эпоху перегрузки информации важно развивать умений управлять данными, эффективно фильтровать их и принимать решения на основе надежных и достоверных источников. Это требует определенных навыков, таких как цифровая грамотность, критическое мышление и способность анализировать и проверять информацию. Ключевым аспектом является не просто получение информации, но и осознание того, как правильно её использовать и с кем делиться.

Одним из эффективных методов управления информацией является использование различных инструментов для сортировки и фильтрации контента. Программы для управления задачами, фильтры новостей и специальные приложения для отслеживания важной информации помогают избежать перегрузки и сосредоточиться на самых важных аспектах. Например, использование RSS-ленты, настроенных фильтров новостей или специализированных приложений позволяет получать только релевантную информацию, что способствует уменьшению потока бесполезных данных.

Также важно развивать навыки тайм-менеджмента, чтобы распределять время на потребление информации. Умение устанавливать четкие приоритеты и ограничивать количество времени, проводимого в интернете, помогает избежать эмоциональной и когнитивной перегрузки. Важно помнить, что качество потребляемой информации зачастую важнее, чем её количество.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА**

**2.1 Описание практического объекта для разработки буклета**

В рамках данного проекта был разработан буклет, который помогает людям справляться с проблемой информационной перегрузки, с которой они сталкиваются в условиях цифрового мира. Буклет содержит полезные советы и рекомендации по эффективному управлению данными, что позволяет избежать стресса и повысить качество жизни. Цель проекта — не избавиться от информации, а научиться эффективно с ней работать, фильтровать важную и полезную информацию, а также минимизировать возможные негативные последствия для психоэмоционального состояния.

**Цели разработки буклета:**

1. Информировать широкую аудиторию о проблеме информационной перегрузки.
2. Дать рекомендации по фильтрации информации и её эффективному использованию.
3. Помочь пользователям избежать стресса и перегрузки, обучая их управлять данными.

**Используемые инструменты:** Для создания буклета использовались два основных инструмента: **Picsart** и **PowerPoint**. **Picsart** предоставил удобный интерфейс для создания визуально привлекательного дизайна буклета, включая использование ярких визуальных элементов, иконок и инфографики, что сделало материал более понятным и доступным для восприятия. PowerPoint был использован для создания структуры и размещения текстовой информации.

**Основные разделы буклета:**

1. **Введение** — освещена актуальность проблемы информационной перегрузки в современном цифровом мире.
2. **Что такое информационная перегрузка?** — кратко объясняется суть проблемы и её влияние на психоэмоциональное состояние.
3. **Методы борьбы с перегрузкой** — рекомендации и стратегии для фильтрации и управления информацией, включая использование таких инструментов, как RSS-ленты, фильтры новостей, и приложения для сортировки контента.
4. **Развитие цифровой грамотности** — важность критической оценки информации и проверки её достоверности перед тем, как принимать решения на основе полученных данных.

**Ограничение времени** — советы по ограничению времени, проводимого в интернете, установление четких временных границ для потребления информации и необходимость перерывов для предотвращения перегрузки. **Целевая аудитория:** Буклет ориентирован на широкий круг людей: от студентов и профессионалов до тех, кто активно использует интернет в повседневной жизни и хочет научиться работать с информацией более эффективно, не испытывая стресса и перегрузки.

**Результат:** Буклет служит практическим инструментом, который помогает людям понять, как эффективно фильтровать и управлять информацией. Он предоставляет полезные советы по улучшению цифровой грамотности, повышению продуктивности и минимизации стресса, связанного с перегрузкой информацией.

**2.2Технология создания буклета**

****

Для разработки буклета, посвященного проблемам информационной перегрузки и методов управления потоком данных, использовалась последовательность этапов, начиная с концептуализации и заканчивая финальной версией буклета. Вот подробное описание технологии создания:

1. **Планирование и концептуализация**

На этом этапе было определено, что целью буклета является предоставление полезной информации для широкой аудитории, включая советы по управлению информацией, предотвращению перегрузки и улучшению психоэмоционального состояния. Были выделены ключевые темы:

* Проблема информационной перегрузки.
* Методы фильтрации информации.
* Рекомендации по ограничению времени в интернете.
* Развитие цифровой грамотности и критического мышления.

1. **Сбор информации и создание контента**

Следующий шаг — сбор материалов, которые будут использоваться в буклете:

* Были проанализированы ключевые аспекты проблемы информационной перегрузки.
* Исследованы методы фильтрации данных, такие как использование RSS-лент, фильтров новостей и приложений для сортировки контента.
* Разработан текст, который будет кратко, но ёмко объяснять проблему и предложенные решения.

Текст буклета был отредактирован и структурирован так, чтобы информация была понятна и доступна для восприятия широкой аудиторией.

1. **Создание дизайна и макета**

Для визуального оформления был выбран инструмент , **Picsart** который предоставил удобный интерфейс для работы с графическими элементами и макетами:

* **Выбор шаблона:** Для начала был выбран подходящий шаблон буклета, который сочетал в себе современный стиль и хорошую визуализацию контента.
* **Размещение текстовых блоков:** Текст был структурирован в четкие блоки с заголовками и подзаголовками. Важно было, чтобы информация была логично распределена по страницам, с акцентом на ключевые моменты.
* **Использование графических элементов:** Добавлены визуальные элементы — стрелки, изображения и инфографика, чтобы сделать информацию более наглядной. Использованы изображения, изображения, показывающие процесс фильтрации или сортировки данных.
* **Цветовая палитра:** Подобраны цвета, красного, серого и белого цветов позволит создать современный и профессиональный дизайн, который будет не только привлекательным, но и удобным для восприятия.

1. **Работа с текстом и шрифтами**

**Выбор шрифта:** Были выбраны современные и легко читаемые шрифты. Главное — сохранить ясность и удобство чтения.

**Подчёркивание важных элементов:** Важно было выделить ключевые советы и рекомендации, чтобы читатель мог быстро ориентироваться в буклете.

**Использование PowerPoint и Picsart**

Для дополнительной структуризации и работы с макетами были использованы **PowerPoint и** Picsart. В Picsart были разработаны основные шаблоны страниц, которые помогли настроить изображения, а также сформировать последовательность отображения информации. В PowerPoint были внесены последние корректировки, чтобы все элементы буклета, а именно текст, гармонично сочетались.

1. **Проверка и коррекция**

На этом этапе:

* Проведена проверка на наличие ошибок в тексте (орфографических и грамматических).
* Оценено восприятие буклета — насколько он информативен и удобно читается.
* Внесены последние корректировки и улучшения дизайна.

1. **Экспорт и публикация**

* После завершения всех этапов был создан финальный файл буклета в формате PDF, который можно распечатать или распространять в электронном виде через различные каналы (например, через социальные сети или электронную почту).
* Итог: Создание буклета было основано на сочетании функциональности и визуальной привлекательности. Использование инструментов **Picsart** и **PowerPoint** позволило легко работать с текстом и графикой, а также обеспечить простоту и удобство при восприятии информации. Буклет стал полезным инструментом, который помогает людям эффективно управлять информацией и избегать перегрузки в условиях современного цифрового мира.

**Заключение**

В результате выполнения данного проекта был осуществлен глубокий анализ проблемы информационной перегрузки, с которой сталкивается современное общество в условиях стремительного развития технологий и доступности огромных объемов данных. Изучение концепции «океана информации», а также исследование последствий перегрузки данными для человека позволило выявить важнейшие аспекты, требующие внимания и решения в контексте управления информацией.

Практическая значимость проекта заключается в предложении эффективных методов для снижения негативных последствий информационной перегрузки, таких как информационный стресс и когнитивная усталость. Рекомендации по улучшению цифровой грамотности, развитию критического мышления и правильному использованию инструментов для фильтрации данных играют ключевую роль в адаптации человека к современным условиям информационного потока.

Также проект подчеркивает важность понимания влияния информационных технологий на общество, включая формирование информационных пузырей и распространение дезинформации, что требует осознанного подхода к потреблению информации.

Предложенная практическая реализация, в частности создание буклета для туристической компании, представляет собой пример того, как можно эффективно работать с информацией и представить её в удобном и доступном формате для целевой аудитории. Это не только помогает минимизировать перегрузку информацией, но и способствует более эффективному восприятию и использованию данных.

В конечном итоге, данное исследование показало, что успешное управление информацией в условиях её избыточности требует от человека не только технических навыков, но и развития осознанности, дисциплины и способности критически оценивать получаемые данные.

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Бенджамин, Д. (2018). Информационная перегрузка: как выжить в эпоху избыточных данных. М.: Альпина Паблишер.
2. Смит, Дж. (2020). Цифровая грамотность: управление информацией в интернете. Лондон: Oxford University Press.
3. Шерман, Т. (2019). Как справляться с информационной перегрузкой. Психология и стратегии. СПб.: Питер.
4. Манн, М., Кейт, К. (2017). Большие данные и их влияние на общество. М.: ИД "Вершина".
5. Левин, А. (2021). Информационные технологии и их влияние на психоэмоциональное состояние человека. М.: Наука.
6. Гарнер, С. (2016). Как фильтровать информацию: методики и инструменты для эффективного восприятия данных. Нью-Йорк: HarperCollins.
7. Кастельс, М. (2015). Информационное общество: экономика, культура и политика. М.: Издательство "Европа".
8. Фрэнк, Г. (2022). Технологии и влияние на общественное мнение: информационные пузыри и дезинформация. Вестник информационных технологий, 12(4), 45-56.
9. Цукерберг, М. (2018). Социальные сети и их влияние на восприятие информации. М.: Издательский дом "Речь".
10. Кибер, П. (2019). Как избежать информационного стресса: практическое руководство. М.: Эксмо.