|  |
| --- |
| **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** |
| **ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**  **(ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)** |
|  |
| **УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ** |

|  |
| --- |
| **КУРСОВОЙ ПРОЕКТ** |
|  |
| по междисциплинарному курсу: МДК.02.02. Психология общения |
|  |
| на тему: Проблемы личностной коммуникации в информационном обществе |
|  |
| студента группы 090203-9o-20/1  специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах |
| Смирнова Константина Вадимовича |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Студент |  | К.В Смирнов |
| Руководитель |  | М.М. Манохина |

|  |
| --- |
| Дата защиты «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |
| Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Москва

2023

Реферат по теме:

План:

1. Введение

1.1 Обоснование актуальности темы

1.2 Цель и задачи исследования

1.3 Обзор структуры реферата

1. Теоретический обзор

2.1 Определение информационного общества

2.2 Роль и значение личной коммуникации

2.3 Влияние информационных технологий на коммуникацию

1. Проблемы личностной коммуникации в информационном обществе

3.1 Информационный перегруз

3.2 Понятие и причины информационного перегруза

3.3 Воздействие на качество коммуникации

1. Анонимность и дистанцирование

4.1 Особенности виртуальной коммуникации

4.2 Проблемы дистанцирования в онлайн-коммуникации

4.3 Анонимность и агрессия в сети

1. Социальные сети и личная коммуникация

5.1 Влияние социальных сетей на личные отношения

5.2 Фильтр пузыря и искажение реальности

5.3 Проблемы конфиденциальности

1. Зависимость от смартфонов и гаджетов

6.1 Понятие "смартфон-зависимость"

6.2 Влияние на межличностные отношения

6.3 Способы преодоления зависимости

1. Пути решения проблем личной коммуникации

7.1 Развитие навыков медиаобразования

7.2 Повышение информационной грамотности

7.3 Осознанное использование технологий

7.4 Поощрение оффлайн-коммуникации

1. Заключение
2. Список литературы

9.1 Перечень использованных источников и литературы для поддержки аргументации.

1. **ВВЕДЕНИЕ**

В информационном обществе, где технологии развиваются с невероятной скоростью, общение становится все более проблематичным. Одна из основных проблем взаимодействия людей в наше время – это отсутствие непосредственного контакта между людьми. Когда люди общаются через интернет или по телефону, они не видит реакции собеседников, не всегда могут уловить их эмоции и настроение. Это может приводить проблемам в общении друг с другом. недопониманию и конфликтам.

**1.1 Обоснование актуальности темы**

Обоснование актуальности темы "Проблемы личностной коммуникации в информационном обществе" основывается на нескольких фундаментальных аспектах:

1. Рост информационных технологий: Современное общество переживает быстрый рост информационных технологий, которые существенно изменили способы общения и обмена информацией. Мобильные устройства, социальные сети, мессенджеры и другие средства связи стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Это создает новые вызовы и проблемы в области личной коммуникации.
2. Изменение социальных норм: С развитием онлайн-коммуникации меняются социальные нормы и ожидания в отношениях между людьми. Например, виртуальная анонимность может способствовать агрессивному поведению, а подавление своей личности в сети может приводить к проблемам самоидентификации.
3. Воздействие на психологическое благополучие: Информационное общество стало местом, где постоянное онлайн-присутствие может привести к стрессу, снижению концентрации внимания, а также к зависимости от смартфонов и социальных сетей. Все это может оказать негативное воздействие на психологическое и эмоциональное благополучие личности.
4. Качество межличностных отношений: Социальные сети могут способствовать созданию мнимых межличностных связей, однако они могут быть менее устойчивыми и насыщенными, чем оффлайн-отношения. Это влияет на качество и глубину межличностных коммуникаций.
5. Проблемы конфиденциальности и безопасности: В информационном обществе становится актуальной проблема защиты личных данных и конфиденциальности. Нередко личная информация становится доступной для третьих лиц без согласия владельца, что может привести к серьезным последствиям.

Все эти аспекты свидетельствуют о том, что проблемы личной коммуникации в информационном обществе имеют огромное значение для социальных, психологических и этических аспектов современной жизни. Рассмотрение этой темы не только актуально, но и необходимо для понимания и решения вызовов, стоящих перед современным обществом.

**1.2 Цель и задачи исследования**

Цель и задачи исследования на тему "Проблемы личностной коммуникации в информационном обществе" могут быть следующими:

Цель исследования:

Исследовать и проанализировать проблемы, связанные с личной коммуникацией в информационном обществе, с целью выявления и понимания их влияния на социальные, психологические и этические аспекты современной жизни.

Задачи исследования:

Провести обзор литературы и теоретических исследований, связанных с личной коммуникацией и информационным обществом, для установления базовых понятий и концепций.

Проанализировать изменения в личной коммуникации, вызванные развитием информационных технологий, включая мобильные устройства, социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-средства связи.

Изучить проблемы личной коммуникации в информационном обществе, такие как информационный перегруз, анонимность и дистанцирование, зависимость от смартфонов и гаджетов, влияние социальных сетей и другие.

Проанализировать влияние этих проблем на социальные отношения, психологическое благополучие и этические аспекты общественной жизни.

Рассмотреть возможные пути решения проблем личной коммуникации в информационном обществе, включая развитие навыков медиаобразования, повышение информационной грамотности и осознанное использование технологий.

Сформулировать выводы на основе проведенного исследования, подчеркнуть важность решения этих проблем для современного общества и предложить перспективы дальнейших исследований в данной области.

Эти цель и задачи исследования позволят глубоко исследовать проблемы личной коммуникации в информационном обществе и предоставить информацию, которая может быть полезной для разработки практических рекомендаций и стратегий по улучшению личной коммуникации в современном мире.

**2. Теоретический обзор**

**2.1 Определение информационного общества**

Информационное общество — это социальное общество, в котором информационные технологии (ИТ) и доступ к информации играют центральную роль в организации экономической, политической и культурной деятельности.

В информационном обществе информация становится ключевым ресурсом, а обработка, передача и использование этой информации становятся основой для многих аспектов жизни и деятельности людей.

Характерными чертами информационного общества являются:

Доступность и распространение информации:

В информационном обществе информация легко доступна и быстро распространяется благодаря ИТ. Интернет, мобильные технологии и социальные сети позволяют людям получать информацию в режиме реального времени.

Зависимость от технологий:

ИТ становятся неотъемлемой частью повседневной жизни. Смартфоны, компьютеры, интернет-сервисы и приложения играют важную роль в общении, работе, образовании и развлечениях.

Электронная коммуникация:

В информационном обществе коммуникация часто осуществляется через электронные каналы, такие как электронная почта, чаты, видеоконференции и социальные медиа.

Развитие цифровой экономики:

Информационное общество подразумевает сдвиг от промышленной к цифровой экономике, где ценность создается через обработку и передачу информации.

Изменения в образовании и культуре:

Образование и культура также претерпевают изменения в информационном обществе. Онлайн-образование и доступ к культурному контенту через интернет становятся более распространенными и доступными.

Информационное общество оказывает существенное влияние на способы общения, работы, обучения и развлечения людей, и оно продолжает развиваться с развитием новых технологий и цифровых инноваций.

**2.2 Роль и значение личной коммуникации**

Роль и значение личной коммуникации остаются фундаментальными в современном информационном обществе. Личная коммуникация отражает способы, которыми люди общаются друг с другом и строят межличностные отношения.

Передача информации:

Личная коммуникация позволяет эффективно и точно передавать информацию. Она особенно важна в контексте личных встреч, где не только слова, но и невербальные средства коммуникации (жесты, мимика, тон голоса) могут играть важную роль в передаче смысла.

Построение отношений:

Личная коммуникация способствует формированию и поддержанию межличностных отношений. Когда люди общаются лицом к лицу, они могут лучше понимать друг друга, развивать доверие и эмпатию, что способствует укреплению связей.

Разрешение конфликтов:

Личная коммуникация может помочь разрешить конфликты и недоразумения, так как она позволяет людям выразить свои чувства и точку зрения, а также слушать друг друга.

Совместная работа и сотрудничество:

В рабочем контексте личная коммуникация играет важную роль в сотрудничестве и координации усилий. Она способствует более эффективной командной работе и обмену идеями.

Развитие личных навыков:

Личная коммуникация помогает развивать навыки слушания, выразительности, убеждения и адаптации к различным ситуациям. Эти навыки могут быть важными в личной и профессиональной жизни.

Осознанное понимание информации: в отличие от информации, которая может быть искажена или неполной при передаче через средства электронной коммуникации, личная коммуникация позволяет участникам диалога задавать вопросы, уточнять непонятные моменты и получать дополнительные объяснения.

Эмоциональное благополучие:

Личная коммуникация способствует выражению эмоций и чувств, что может иметь положительное воздействие на психологическое благополучие. Общение с близкими людьми и поддержка от других играют важную роль в укреплении ментального здоровья.

В целом, личная коммуникация остается ключевым элементом человеческой жизни и общества, несмотря на развитие цифровых коммуникационных средств. Она обогащает наши межличностные отношения, способствует эффективному обмену информацией и является важным инструментом в процессе социального взаимодействия.

**2.3 Влияние информационных технологий на коммуникацию**

Информационные технологии (ИТ) имеют значительное влияние на коммуникацию в современном обществе. Это влияние можно рассмотреть с разных сторон:

Увеличение доступности и скорости коммуникации:

С развитием ИТ коммуникация стала более доступной и быстрой. Электронная почта, мессенджеры, видеоконференции и социальные сети позволяют людям общаться мгновенно вне зависимости от физического расстояния.

Расширение географического охвата:

Информационные технологии позволяют преодолевать географические барьеры в коммуникации. Люди могут общаться с партнерами, друзьями и коллегами в других странах без необходимости путешествовать.

Изменение форматов коммуникации:

Вместе с ИТ появились новые форматы коммуникации, такие как чаты, видеоконференции и социальные медиа, что добавило разнообразие и богатство взаимодействия.

Сокращение времени и расстояния:

ИТ позволяют сокращать временные и пространственные расстояния между людьми. Это способствует более оперативной коммуникации и принятию решений.

Возможности для самовыражения:

С помощью ИТ люди могут выражать себя через текст, фотографии, видео и другие мультимедийные форматы. Это расширяет возможности для самовыражения и творчества.

Проблемы анонимности и дистанцирования:

С другой стороны, анонимность и дистанцирование в онлайн-коммуникации могут привести к недостаточной открытости и конфликтам. Люди могут скрывать свою настоящую личность и вести себя агрессивно из-за отсутствия непосредственной реакции.

Информационный перегруз:

Большое количество информации, доступной в сети, может привести к информационному перегрузу и затруднить процесс принятия решений и фильтрации информации.

Зависимость от технологий:

ИТ могут вызывать зависимость, что влечет за собой уменьшение личной коммуникации в реальной жизни и влияет на социальные отношения.

**Приватность и безопасность:** Использование ИТ также создает проблемы в области приватности и безопасности данных. Утечки личной информации могут привести к серьезным последствиям.

Информационный барьер и неравенство:

Не все имеют равный доступ к ИТ и возможности к онлайн-коммуникации, что может усугубить информационное неравенство.

ИТ существенно изменяют способы, которыми люди взаимодействуют и общаются друг с другом. Их влияние на коммуникацию обладает как позитивными, так и негативными аспектами, и важно учитывать оба при использовании современных технологий для общения.

**3. Проблемы личностной коммуникации в информационном обществе**

**3.1 Информационный перегруз**

Информационный перегруз (information overload) — это состояние, при котором человек сталкивается с избыточным объемом информации, который он не может эффективно обработать и усвоить. Это явление связано с тем, что современное информационное общество предоставляет доступ к огромным объемам информации через различные источники, такие как интернет, социальные сети, новостные медиа, электронная почта и другие.

Основные характеристики информационного перегруза включают:

**Избыточность информации:**

Люди получают гораздо больше информации, чем они могут потребить. Это может быть связано с постоянным потоком новостей, обновлением социальных медиа, электронной почтой и другими источниками.

Ограниченные ресурсы:

У человека есть ограниченные ресурсы времени, внимания и когнитивных способностей для обработки информации. Из-за этого он не может справляться с бесконечным потоком данных.

Потеря качества:

В условиях информационного перегруза люди могут терять способность фильтровать информацию и отличать важное от неважного. Это может привести к снижению качества принимаемых решений и повышению уровня стресса.

Ухудшение концентрации:

Чрезмерное внимание к информации может вызвать ухудшение способности к концентрации и увеличение разброса внимания.

Стресс и беспокойство:

Информационный перегруз может вызывать стресс и беспокойство, поскольку человек может чувствовать себя перегруженным и бессильным контролировать информационный поток.

Снижение продуктивности:

Постоянная переключение внимания между разными информационными источниками может снижать продуктивность работы и учебы.

Для борьбы с информационным перегрузом важно развивать навыки информационной грамотности и эффективной обработки информации. Это может включать в себя умение фильтровать информацию, устанавливать приоритеты, использовать инструменты для организации и сортировки данных, а также периодически отдыхать и отрываться от информационных источников для восстановления концентрации и психологического благополучия.

**3.2 Понятие и причины информационного перегруза**

Информационный перегруз (information overload) — это состояние, при котором человек сталкивается с избыточным объемом информации, который он не может эффективно обработать и усвоить. Понятие информационного перегруза впервые было введено американским ученым и социологом Альвином Тоффлером в 1970-х годах и стало актуальным в контексте развития информационного общества.

Причины информационного перегруза включают в себя следующие аспекты:

**Быстрое развитие информационных технологий:**

С появлением интернета и других средств связи информация стала более доступной, и ее объем быстро увеличился. Это создало больше возможностей для получения информации, но также увеличило поток данных.

Информационные медиа:

Новости, интернет-порталы, социальные сети и другие информационные источники постоянно обновляются, и информация становится более частой и многогранной.

Электронная почта и сообщения:

Множество электронных сообщений и писем, включая спам, поступает ежедневно в почтовые ящики людей, что может быть источником информационного перегруза.

Социальные медиа:

Постоянное обновление новостных лент и потоков информации в социальных сетях создает постоянный поток данных, с которым сложно справляться.

Образование и профессиональная деятельность:

Современные образовательные и профессиональные требования могут потребовать от человека постоянного освоения новой информации, что также может приводить к информационному перегрузу.

Стремление к информации:

В поиске знаний и информации, люди могут активно искать новую информацию, не всегда умея ограничивать себя и выбирать наиболее значимую.

Зависимость от технологий:

Информационный перегруз может быть связан с зависимостью от смартфонов, компьютеров и других устройств, которые постоянно подключены к интернету и информационным источникам.

Эффективное управление информационным перегрузом включает в себя развитие навыков информационной грамотности, умение фильтровать и приоритезировать информацию, а также осознанное использование средств коммуникации и информационных технологий.

**3.3 Воздействие на качество коммуникации**

Информационный перегруз может иметь серьезное воздействие на качество коммуникации. Вот какие аспекты качества коммуникации могут быть затронуты из-за информационного перегруза:

Недостаточная основательность**:**

В условиях информационного перегруза люди могут столкнуться с необходимостью быстро просматривать большое количество информации, что может привести к поверхностному восприятию и недостаточной основательности обсуждаемых тем.

Снижение внимания и концентрации:

Постоянное переключение внимания между разными источниками информации может вызвать снижение концентрации внимания и ухудшение способности к глубокому анализу и пониманию.

Уменьшение активного слушания: В информационно насыщенной среде люди могут быть менее склонны к активному слушанию собеседника, так как они могут быть отвлечены информацией из других источников.

Затруднение в формулировании и выражении идей:

Перегруженные информацией люди могут испытывать затруднения в формулировании своих мыслей и идей, что может привести к нечеткости и неполноте коммуникации.

Проблемы в установлении глубоких отношений:

Информационный перегруз и постоянное онлайн-присутствие могут мешать установлению глубоких и значимых межличностных отношений, так как коммуникация становится более поверхностной.

**Увеличение стресса и агрессии:** Информационный перегруз может вызывать стресс и агрессивное поведение, особенно при неспособности справиться с большим объемом информации или когда люди чувствуют, что их время слишком сжато.

Повышение уровня недовольства:

Постоянное ощущение, что всегда есть больше информации, которую нужно узнать, может вызвать у людей чувство недовольства и неудовлетворенности, что также может влиять на качество коммуникации.

Для улучшения качества коммуникации в условиях информационного перегруза важно развивать навыки эффективной обработки информации, устанавливать приоритеты в получении и обмене данными, а также осознавать важность фокусировки на качестве, а не только на количестве информации.

**4. Анонимность и дистанцирование**

**4.1 Особенности виртуальной коммуникации**

Виртуальная коммуникация — это обмен информацией и взаимодействие между людьми с использованием электронных средств связи, таких как электронная почта, чаты, видеоконференции, социальные сети и мессенджеры. Имеет свои особенности и отличия от коммуникации в реальном мире.

**Отсутствие невербальной коммуникации:**

Виртуальная коммуникация лишена многих невербальных элементов, таких как мимика, жесты и тон голоса, которые обогащают смысл и контекст коммуникации в реальном мире. Из-за этого могут возникать недоразумения и неопределенности в интерпретации сообщений.

**Асинхронность и синхронность:**

Виртуальная коммуникация может быть асинхронной (например, электронная почта) или синхронной (например, чаты и видеоконференции). Это означает, что люди могут общаться в режиме реального времени или оставлять сообщения для ответа в будущем.

Продолжительность и доступность:

Виртуальная коммуникация может происходить круглосуточно и находиться вне рамок обычных рабочих часов, что может создавать ощущение постоянной доступности и увеличивать рабочую нагрузку.

Удаленное взаимодействие:

Участники виртуальной коммуникации могут находиться на больших расстояниях друг от друга, что делает ее особенно полезной для удаленной работы, обучения и общения.

Отсутствие физической присутствия:

Виртуальная коммуникация исключает физическую близость и взаимодействие в реальной среде, что может влиять на уровень интимности и межличностных отношений.

Зависимость от текста и слов:

Виртуальная коммуникация основана на текстовой форме обмена информацией, что может усилить важность точного и ясного выражения мыслей и идей.

Анонимность:

В некоторых случаях виртуальная коммуникация может предоставить участникам анонимность, что может вести к агрессивному или негативному поведению в сети.

Возможность сохранения и архивирования:

Виртуальные общения легко сохраняются и архивируются, что может быть полезным для последующего доступа к информации и документирования общения.

Множество средств и платформ:

Существует множество инструментов и платформ для виртуальной коммуникации, и выбор подходящего может зависеть от цели общения и предпочтений участников.

Культурные различия:

Виртуальная коммуникация может подразумевать взаимодействие с людьми из разных культур, что требует учета и уважения культурных особенностей и норм коммуникации.

Успешная виртуальная коммуникация требует развития навыков эффективного общения в цифровой среде, включая ясное выражение мыслей, активное слушание, уважение к собеседнику и умение управлять информационным потоком.

**4.2 Проблемы дистанцирования в онлайн-коммуникации**

Дистанцирование (disinhibition) в онлайн-коммуникации — это явление, при котором люди в виртуальных средах могут вести себя более откровенно, агрессивно или невежливо, чем они бы сделали это в обычной ситуации в реальной жизни. Проблемы дистанцирования могут включать в себя следующие аспекты:

Анонимность:

Онлайн-коммуникация позволяет людям скрывать свою настоящую личность и оставаться анонимными. Это может способствовать более агрессивному или негативному поведению, так как чувство ответственности перед другими может уменьшиться.

Дистанцирование от физической реальности:

Виртуальная среда создает дистанцию между участниками коммуникации, и это может уменьшить чувство социальной ответственности. Люди могут считать, что их действия в сети не имеют реальных последствий.

Эффект маскировки:

Люди могут чувствовать, что они защищены как бы "за маской" в онлайн-мире, и это может способствовать более откровенному и даже агрессивному общению.

Отсутствие невербальных сигналов:

Виртуальная коммуникация лишена невербальных сигналов, таких как мимика и жесты, которые в реальном мире могут уточнять смысл сообщений и помогать в распознавании эмоций. Это может привести к недоразумениям и конфликтам.

Социальное дистанцирование:

В онлайн-средах люди могут чувствовать себя более освобожденными от социальных норм и ограничений, что может вести к менее уважительному общению.

Интерпретация текста:

Часто интерпретация текста в онлайн-среде зависит от того, как читатель понимает эмоциональный тон и намерения автора сообщения. Это может привести к недоразумениям и конфликтам, так как эмоциональное состояние отправителя может быть непонятным или неправильно интерпретированным.

Эффект дезинформации:

Виртуальная среда также подвержена распространению дезинформации и фейковых новостей, что может усугубить проблемы дистанцирования, так как люди могут передавать ложную или враждебную информацию.

Для борьбы с проблемами дистанцирования в онлайн-коммуникации важно развивать навыки цифровой грамотности, проявлять уважение к собеседникам, обращать внимание на тон и формулировки сообщений, а также бережно относиться к анонимности и открытости сети, учитывая, что действия в интернете имеют реальные последствия.

**4.3 Анонимность и агрессия в сети**

Анонимность и агрессия в сети часто взаимосвязаны, и это явление известно как "эффект анонимности". Анонимность позволяет людям скрывать свою настоящую личность и идентичность при взаимодействии в онлайн-среде, что может приводить к различным последствиям, включая агрессивное поведение. Вот как анонимность может способствовать агрессии в сети:

Снижение чувства ответственности:

Когда люди остаются анонимными, они могут чувствовать, что их действия не могут быть прослежены обратно к ним. Это может снизить чувство ответственности за свои слова и действия и побуждать к агрессивному поведению.

Отсутствие социальных последствий:

Виртуальное окружение может создать ощущение отсутствия социальных последствий. Люди могут думать, что они не подвергнуты стыду, унижению или негативным реакциям других, что может способствовать агрессивному общению.

Уменьшение эмпатии:

Анонимность может уменьшить способность к эмпатии и пониманию чувств других. Люди могут забывать, что за экранами также находятся реальные люди с собственными эмоциями и чувствами.

Эффект дезинформации:

Анонимные пользователи могут распространять дезинформацию, неправдоподобные утверждения и агрессивные комментарии без опасения быть выявленными.

Снижение самооценки:

Анонимные атаки и агрессивное поведение в сети могут негативно сказываться на психологическом благополучии других пользователей, что может усугубить проблемы с самооценкой и уверенностью.

Для борьбы с агрессией в онлайн-сети, связанной с анонимностью, важно:

Создавать позитивное и уважительное общественное пространство:

Социальные сети, форумы и онлайн-сообщества могут принимать политики и правила, направленные на поддержание уважительного и позитивного общественного поведения.

Образование и осведомленность:

Разработка программ по цифровой грамотности и повышение осведомленности о негативных последствиях анонимной агрессии могут помочь пользователям осознавать риски и реагировать на них.

Модерация и мониторинг:

Владельцы и администраторы онлайн-платформ могут предоставлять модерацию и мониторинг контента, чтобы предотвращать агрессивное поведение и нарушения правил.

Поощрение позитивного поведения:

Поощрение позитивного и уважительного поведения в онлайн-сообществах может способствовать созданию более толерантной и поддерживающей среды.

Ответ на агрессию:

Пользователи могут учиться реагировать на агрессию в сети с учтивостью и сдержанностью, не попадая в ловушку эскалации конфликта.

Агрессия в сети является серьезной проблемой, и ее решение требует совместных усилий со стороны пользователей, администраторов и образовательных учреждений.

**5. Социальные сети и личная коммуникация**

**5.1 Влияние социальных сетей на личные отношения**

Социальные сети оказывают значительное влияние на личные отношения. Это влияние может быть как положительным, так и отрицательным, и оно зависит от того, как люди используют социальные медиа и какие практики в них применяют. Вот некоторые аспекты влияния социальных сетей на личные отношения:

**Положительное влияние:**

Укрепление связей:

Социальные сети позволяют людям оставаться на связи с друзьями и близкими, особенно если они находятся на больших расстояниях. Это способствует укреплению и поддержанию отношений.

Поддержка и обмен информацией:

В социальных сетях можно находить поддержку и советы от друзей и сообщества, особенно в сложных ситуациях. Это способствует обмену полезной информацией и ресурсами.

Общение и совместные интересы:

Социальные сети позволяют людям находить единомышленников и общаться с теми, у кого есть общие интересы и хобби, что может укреплять отношения на основе общих ценностей.

Публичные признания и поддержка:

Люди могут публично выражать свою поддержку и признание своим близким через социальные сети, что может создавать положительные моменты в отношениях.

**Отрицательное влияние:**

**Зависимость и отвлечение:**

Слишком интенсивное использование социальных сетей может привести к зависимости и отвлечению от реальных межличностных отношений.

Сравнение с другими:

Люди часто сравнивают свою жизнь с идеализированными образами, представленными в социальных медиа, что может вызывать чувство недостаточности и зависть.

Приватность и конфиденциальность:

Неконтролируемое разглашение личной информации в социальных сетях может создавать проблемы в отношениях, особенно если информация попадает не в те руки.

Конфликты и межличностные проблемы:

Споры и конфликты, начатые в социальных сетях, могут распространиться на реальную жизнь и повлиять на отношения.

Фильтрация искаженной реальности:

Люди могут представлять свою жизнь в социальных сетях искаженно или сосредотачиваться на позитивных моментах, что может маскировать реальные трудности и проблемы.

Для поддержания здоровых личных отношений в эпоху социальных сетей важно находить баланс между онлайн-и офлайн-жизнью, уделять внимание приватности и безопасности данных, а также быть осознанными и ответственными в использовании социальных медиа.

**5.2 Фильтр пузыря и искажение реальности**

"Фильтр пузыря" (filter bubble) - это концепция, которая описывает ситуацию, когда алгоритмы исследовательских или социальных медиа-платформ настраиваются так, чтобы предоставлять пользователю контент, который соответствует его предпочтениям и интересам, исключая информацию, которая не согласуется с этими интересами. Это может привести к искажению реальности и созданию узкого информационного пузыря вокруг пользователя.

Влияние фильтра пузыря на искажение реальности включает в себя следующие аспекты:

Ограничение разнообразия информации:

Пользователи, находящиеся в фильтре пузыря, могут быть подвержены ограниченному набору источников и точек зрения. Это может привести к искажению их восприятия реальности, так как им будет не доставаться разнообразной информации.

Игнорирование обратной стороны медали:

Пользователи, находящиеся в фильтре пузыря, могут упускать из виду альтернативные точки зрения и аргументы, что может исказить их понимание сложных общественных и политических вопросов.

Укрепление идентичности:

Поддерживая схожие интересы и убеждения пользователей, алгоритмы могут укреплять их групповую идентичность, что может усилить разделение и конфликты между разными группами.

Для преодоления влияния фильтра пузыря и искажения реальности важно следить за разнообразием источников информации, активно искать контент, представляющий разные точки зрения, и развивать навыки критического мышления. Также существует обсуждение роли и обязательств социальных медиа-платформ в предоставлении более разнообразной и объективной информации для пользователей

**5.3 Проблемы конфиденциальности**

Проблемы конфиденциальности в онлайн-мире становятся все более актуальными, поскольку собирание, хранение и обмен персональными данными стали неотъемлемой частью цифровой жизни. Вот некоторые из ключевых проблем конфиденциальности:

**Сбор и монетизация данных:**

Многие онлайн-сервисы и компании собирают огромное количество персональных данных о пользователях, включая их поисковые запросы, интересы, местоположение и другую информацию. Эти данные часто используются для таргетированной рекламы и монетизации, что вызывает вопросы о конфиденциальности.

**Утечки данных:**

Время от времени происходят утечки персональных данных, когда злоумышленники или несанкционированные стороны получают доступ к личной информации пользователей. Это может привести к серьезным нарушениям конфиденциальности и угрозам для безопасности.

Отслеживание и профилирование:

Компании и рекламодатели используют сложные методы отслеживания и профилирования пользователей для определения их предпочтений и поведения в сети. Это может создавать нежелательное чувство интимности и нарушать конфиденциальность.

Социальные сети и обмен данными:

Многие пользователи социальных сетей добровольно размещают массу личной информации в профилях и публикуют ее онлайн, что может повысить риски утечек данных и злоупотреблениями.

Местоположение и приватность:

Приложения и устройства могут отслеживать местоположение пользователей, что может вызвать вопросы о недопустимом нарушении личной жизни.

Законодательство и регулирование:

В разных странах действуют разные законы и нормы, касающиеся конфиденциальности данных, что создает сложности в обеспечении защиты данных пользователей.

Для защиты конфиденциальности в онлайн-мире важно:

Осознавать свои права и риски:

Пользователи должны знать, какие данные о них собираются и какие права у них есть в отношении конфиденциальности.

Использовать инструменты защиты:

Многие онлайн-сервисы предоставляют инструменты для управления конфиденциальностью и настройки параметров приватности.

Поддерживать регулирование конфиденциальности:

Активное участие в обсуждении и поддержке мер по усилению законодательной защиты данных.

Использовать шифрование:

Для обеспечения безопасности личных данных следует использовать шифрование, особенно при обмене конфиденциальной информацией.

Защита конфиденциальности в онлайн-мире является важной задачей, которая требует внимания как со стороны пользователей, так и со стороны организаций и законодателей.

**6. Зависимость от смартфонов и гаджетов**

**6.1 Понятие "смартфон-зависимость"**

"Смартфон-зависимость" (также известная как "смартфон-аддикция" или "мобильная зависимость") — это состояние, при котором человек становится чрезмерно зависимым от использования смартфона. Это явление характеризуется необходимостью постоянно проверять смартфон, просматривать социальные медиа, отвечать на сообщения и использовать мобильные приложения, даже если это мешает выполнению повседневных обязанностей и мешает межличностным отношениям.

Смартфон-зависимость может проявляться следующими признаками:

Абсорбция в экране:

Зависимый человек может поглощаться экраном смартфона, играми, социальными сетями или видео до такой степени, что теряет чувство времени и реальности.

Отсутствие контроля:

Человек не может контролировать свое потребление контента и неспособен отказаться от использования смартфона, даже если это приводит к негативным последствиям, таким как снижение производительности или проблемы в межличностных отношениях.

Физические и психологические симптомы:

Зависимость от смартфона может сопровождаться физическими симптомами, такими как бессонница, головная боль, напряжение в шеи и спине, а также психологическими проблемами, включая тревожность и депрессию.

Смартфон-зависимость может иметь негативное влияние на физическое и психологическое здоровье, межличностные отношения, работу и обучение.

Для борьбы с этой зависимостью, люди могут применять стратегии, такие как установка ограничений по времени на использование смартфона, практика цифрового детокса (временное отключение от устройств) и обращение за помощью к специалистам в случае серьезных проблем.

**6.2 Способы преодоления зависимости**

Преодоление смартфон-зависимости требует усилий и самоконтроля. Вот несколько способов, которые могут помочь преодолеть зависимость от смартфона:

Установите ограничения по времени:

Определите конкретное количество времени, которое вы готовы потратить на использование смартфона каждый день. Многие смартфоны имеют встроенные инструменты для установки лимитов по времени на приложения и функции.

**Создайте "цифровой детокс":**

Регулярно проводите перерывы от смартфона, в том числе выключайте его на ночь. Это позволит вам отдохнуть от онлайн-мира и сосредоточиться на реальной жизни.

**Удалите ненужные приложения:**

Избавьтесь от приложений, которые вы редко используете, и которые только сильнее увеличивают вашу зависимость.

Спортивные и хобби интересы:

Найдите занятия, которые вы искренне наслаждаетесь, и которые могут отвлечь вас от смартфона. Это может быть спорт, художественное творчество, чтение книг и т. д.

**Саморефлексия и осознанность:**

Постоянно оценивайте свое отношение к смартфону и его влияние на вашу жизнь. Практика осознанности может помочь вам лучше контролировать свои действия и привычки.

Помните, что преодоление зависимости от смартфона — это процесс, и это может занять время. Главное — это осознать проблему и действовать постепенно, устанавливая конкретные цели и следуя стратегиям управления зависимостью.

**Начало формы7. Пути решения проблем личной коммуникации**

**7.1 Развитие навыков медиаобразования**

Развитие навыков медиаобразования крайне важно в современном мире, где доступ к информации широко распространен через различные медиа-платформы. Медиаобразование помогает людям развивать критическое мышление, анализировать информацию и понимать, как правильно использовать медиа в различных контекстах. Вот несколько способов развития навыков медиаобразования:

**Критическое мышление:**

Учите анализировать информацию, различать факты от мнений, узнавать источники и оценивать их надежность. Помогите людям понимать, как формируются новости и какие могут быть их мотивации.

Осведомленность о цифровых рисках:

Обучайте людей угрозам безопасности в сети, таким как фишинг, кибербуллинг и нарушение приватности. Учите, как защищать себя от этих угроз.

Развитие навыков проверки информации:

Обучите, как проверять достоверность информации, особенно перед ее распространением в социальных медиа. Учите распознавать фейковые новости и манипуляции информацией.

Способы общения в интернете:

Учите этике общения в сети, включая уважение к другим мнениям и культурным различиям. Разрабатывайте стратегии относительно того, как реагировать на онлайн-конфликты и агрессию.

Разбор рекламы и маркетинга:

Обучайте основам рекламы, маркетинговых стратегий и влияния рекламы на поведение потребителей. Учите различать объективные рекламные приемы от манипуляции сознанием.

Творческое использование медиа:

Помогайте людям развивать навыки создания медиаконтента. Это может включать в себя создание видеороликов, подкастов, блогов и графических материалов. Учите, какие медиа-инструменты могут быть использованы для выражения своих идей и мнений.

Разговоры и обсуждения:

Проводите обсуждения и разговоры о важных темах, связанных с медиа, таких как цифровая безопасность, этика в интернете и влияние медиа на общество. Поддерживайте открытый диалог и обмен знаниями.

Обучение медиаграмотности в образовательных учреждениях:

Внедряйте обучение медиаграмотности в образовательные программы школ и университетов. Помогайте учащимся развивать навыки критического мышления и анализа медиа-сообщений.

Создание контента с учебной целью:

Проекты, в которых учащиеся или учащиеся учатся создавать медиаконтент (например, видеопрезентации или подкасты), помогают им лучше понимать процессы создания медиа и стать более критически мыслящими потребителями.

Развитие навыков медиаобразования является важным аспектом современного образования и общественной активности, помогая людям более осознанно взаимодействовать с медиа-содержанием и оценивать информацию, которую они получают.

**7.2. Повышение информационной грамотности**

Повышение информационной грамотности (информационной грамотности) является важной задачей в современном информационном обществе. Это набор навыков и знаний, позволяющих эффективно находить, анализировать, оценивать и использовать информацию. Вот некоторые способы повышения информационной грамотности:

Поиск информации:

Учите, как эффективно искать информацию в интернете и в библиотеках. Обучение поисковым запросам, использование ключевых слов и фильтров помогут сделать поиск более продуктивным.

Оценка информации:

Учите различать надежные и ненадежные источники. Обращайте внимание на авторство, дату публикации, источники данных и биографии авторов.

**Критическое мышление:**

Помогайте развивать навыки анализа информации, задавая вопросы о достоверности, предвзятости, мотивации и надежности источников.

**Понимание медиа и рекламы:**

Обучайте основам медиа-анализа и распознаванию рекламных приемов. Помогайте людям понимать, как реклама и медиа влияют на их мнения и поведение.

**Цифровая безопасность:**

Учите правилам безопасности в интернете, включая защиту личных данных, паролей и устройств от киберугроз.

Социальные навыки:

Развивайте навыки общения в интернете и социальных сетях, включая этику общения и уважение к мнению других.

Обучение мультимедиа:

Учите, как анализировать и создавать мультимедийный контент, включая фотографии, видео и графику.

Обучение информационным технологиям:

Развивайте навыки работы с программами и инструментами для обработки информации, такими как электронные таблицы, графические редакторы и текстовые редакторы.

Участие в образовательных мероприятиях:

Применяйте обучение информационной грамотности в школах, университетах и других образовательных учреждениях, а также в библиотеках и образовательных центрах.

Самообразование:

Поощряйте людей сами изучать новые навыки информационной грамотности, особенно в контексте их интересов и потребностей.

Повышение информационной грамотности помогает людям стать более компетентными и уверенными в обработке и использовании информации. Это важный элемент образования, который способствует личному развитию, профессиональному росту и активному участию в обществе.

**7.3. Осознанное использование технологий**

Осознанное использование технологий означает использование современных технических средств и ресурсов с осознанием и контролем, с целью достижения определенных целей и соблюдения норм и правил этики и безопасности. Вот некоторые ключевые аспекты осознанного использования технологий:

Цели и задачи:

Определите свои цели и задачи при использовании конкретных технологий. Важно понимать, какие результаты вы хотите достичь, прежде чем начать использовать устройства или приложения.

Ограничения времени:

Установите ограничения по времени для использования технологий. Это поможет избежать чрезмерного времени, проведенного в сети, и улучшит вашу продуктивность.

Безопасность и конфиденциальность:

Обеспечьте безопасность ваших данных и информации, используя надежные пароли, механизмы аутентификации и обеспечивая конфиденциальность ваших коммуникаций.

Обучение и обновление знаний:

Инвестируйте время в обучение тому, как эффективно использовать технологии. Технологии постоянно меняются, и обновление знаний важно для того, чтобы оставаться информированным.

Цифровой детокс:

Время от времени проводите цифровой детокс, отключаясь от устройств и сети. Это поможет вам расслабиться, восстановить эмоциональное равновесие и избежать чрезмерного стресса.

**8. Заключение**

Основные выводы по теме "Проблемы личностной коммуникации в информационном обществе" и связанным с ней аспектам:

Информационное общество представляет собой современное общество, в котором информация и коммуникация играют центральную роль, определяя многие аспекты нашей жизни.

Личная коммуникация играет важную роль в формировании межличностных отношений, обмене информацией и выражении человеческих эмоций и потребностей.

Влияние информационных технологий на личную коммуникацию может быть как положительным, так и отрицательным. Технологии облегчают связь на расстоянии, но также могут привести к разобщению и зависимости.

Информационный перегруз — это состояние, когда человеку становится трудно обрабатывать всю доступную информацию. Он может привести к стрессу и снижению качества принимаемых решений.

Причины информационного перегруза включают в себя обилие информации, постоянное подключение к интернету, информационный шум и недостаток фильтрации.

Качество коммуникации в информационном обществе может быть улучшено через развитие навыков медиаобразования и информационной грамотности, а также осознанное использование технологий.

Онлайн-коммуникация имеет свои особенности, такие как анонимность и агрессия в сети, и может привести к проблемам дистанцирования.

Социальные сети могут оказывать влияние на личные отношения, как положительно, так и отрицательно, включая создание фильтра пузыря и искажение реальности.

**Конфиденциальность** является важной проблемой в информационном обществе, и защита личных данных становится все более актуальной.

Смартфон-зависимость может влиять на межличностные отношения, и ее управление требует осознания и контроля.

**Осознанное использование технологий** помогает балансировать между цифровым и реальным миром, повышая качество жизни и коммуникации.

**Поощрение оффлайн-коммуникации** способствует укреплению межличностных отношений и созданию более богатых воспоминаний.

В целом, проблемы личной коммуникации в информационном обществе требуют внимания, осознания и развития навыков для эффективного управления информацией и технологиями, чтобы поддерживать качественные межличностные отношения и сохранять баланс между онлайн-миром и реальной жизнью.

9. Список литературы

Гидденс, Э. (1990). "Следы реальности. Понимание современного общества." Москва: Академический проект.

Гидденс, Э. (2000). "Социология." Москва: Рефл-бук.

Коэн, Э. (2017). "Как медиа делают нас и что делать с этим?"

ДеБорд, Г. (2015). "Общество потребления." Москва: АСТ.

Интернет статьи

1) "Коммуникация и общество: вызовы цифровой эпохи" (Публикация в журнале "Социология: теория, методы, маркетинг"): <https://elibrary.ru/item.asp?id=19623192>

2) "Влияние социальных сетей на личную жизнь и общение" (Сайт "Психология и психотерапия"): <https://www.psychotherapy.ru/articles/detail.php?ID=16060>

3) "Информационное общество: вызовы и проблемы" (Сайт "Вестник Российской академии наук"): <https://www.vestnikran.ru/real/2220/>

4) "Как технологии влияют на личные отношения" (Сайт "Harvard Business Review"): <https://hbr-russia.ru/management/psihologiya/psihologiya-lyudey-v-texnologiyax/>

5) "Социальные медиа и их влияние на психическое здоровье" (Сайт "Psychology Today"): <https://www.psychologytoday.com/us/blog/close-encounters/201712/social-media-and-mental-health>

6) "Проблемы личной коммуникации в эпоху информационных технологий" (Сайт "Psykhe"): <https://psykhe.ru/problems-lichnoi-kommunikacii-v-epoxu-informacionnyx-texnologiy/>

7) "Виртуальное общение: преимущества и недостатки" (Сайт "Mind.ua"): <https://mind.ua/openmind/20119245-virtualnoe-obshchenie-preimushchestva-i-nedostatki>

8) "Информационное общество и его вызовы" (Сайт "Cyberleninka"): <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnoe-obshchestvo-i-ego-vyzovy>