

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.01.2025 11:44:41
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины *Цифровая гигиена и информационный стресс-менеджмент*

Направление подготовки /
Специальность *38.04.01 Экономика*

Направленность (профиль) /
Уровень высшего образования *Цифровая экономика
магистратура*

Форма обучения *очная*

Разработчик Богданова М.В., доцент кафедры общей и социальной психологии

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися
Отсутствуют.

Тема. Цифровая гигиена и информационный стресс-менеджмент. Проблематизация и феноменология. Определение понятий.

Попытки определения понятия цифровая гигиена через цифровую экономическую безопасность, расширение понятия цифровая гигиена и включение психологических аспектов безопасности. Психологический стресс в современном мире. Источники психологического стресса. Информационные потоки и их характеристики как основной источник стресса. Стратегии и способы совладания с информационным стрессом.

Тема. Понятие стресса. Ганс Селье и Уолтер Кэннон

Понятие психофизиологического стресса. Стадии стресса. Открытие Ганса Селье («триада Селье»). Дистресс и эустресс. Открытие Уолтера Кеннона («замри-беги-борись-умри»). Эксперимент с крысами. Связь стресса и психосоматических расстройств. Чикагская семерка.

Тема. Депрессия и ее новое понимание для цифрового поколения

Данные Всемирной Организации здравоохранения о распространенности тревожных и депрессивных расстройств среди населения, рост депрессивных расстройств в последние десятилетия, факторы роста. Депрессивная триада – гипотимия, брадифрения, гипобулия. Когнитивная триада по А. Беку: негативные представления о себе, мире и будущем. Различия депрессии и плохого настроения, кризиса, горя. Виды депрессии: эндогенная и психогенная, по клиническим проявлениям (астеническая, истерическая, тревожная, апатическая, адинамическая, ипохондрическая, витальная, анестетическая). Факторы развития депрессии: генетический, биохимический, травматический (психологический в раннем детстве, хронический текущий стресс), ятрогения, употребление ПАВ. Лечение депрессии. Психотерапия, медикаменты, спорт, изменение образа жизни, светотерапия, изменения информационных потоков.

2. План самостоятельной работы:

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности / контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
1.	Введение в цифровую гигиену и информационный стресс-менеджмент (лекция)	1. Подготовка к дискуссии	1. Дискуссия	5	5

2.	Введение в цифровую гигиену и информационный стресс-менеджмент (семинар)	1. Подготовка к практическому занятию	1. Защита групповой работы	5	5
3.	Цифровая грамотность и цифровая безопасность (семинар)	1. Подготовка эссе	1. Эссе	5	5
4.	Влияние информационного стресса на личность человека, основы стресс-менеджмента (лекция)	1. Подготовка к дискуссии	1. Дискуссия	5	5
5.	Стрессовые факторы информационного общества (семинар)	1. Подготовка к докладу	1. Доклад	5	5
6.	Технологии стресс-менеджмента (семинар)	1. Подготовка к проекту	1. Проект	5	5
7.	Опасные идеи и насилие в цифровую эпоху, выстраивание безопасной работы с информационными каналами (лекция)	1. Подготовка к дискуссии	1. Дискуссия	5	5

8.	Насилие в цифровую эпоху (семинар)	1. Подготовка к докладу	1. Доклад	5	5
9.	Распространение опасных идей в цифровом пространстве и развитие критического мышления как профилактика (семинар)	1. Подготовка к проекту	1. Проект	5	5
10.	Подготовка к зачету	Изучение материалов по дисциплине по вопросам к зачету	-	-	12
	Итого			17	52

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид: подготовка доклада

Краткая характеристика: продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Рекомендации по выполнению: Доклад должен включать следующим параметрам:

- актуальность, четкость изложения материала,
- приводимые доказательства логичны и сопровождаются грамотной аргументацией,
- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.

Темы докладов

1. Вызовы цифровой эпохи. Стресс-факторы.
2. Эксперименты с депривацией использования гаджетов.
3. Эмоциональные расстройства, связанные с влиянием социальных сетей
4. Стрессы современного человека, обусловленные профессиональной деятельностью.
5. Цифровой информационный стресс
6. Гендерные особенности стресса
7. Психологическое насилие в цифровую эпоху
8. Информационный детокс: правила организации

Вид: Подготовка проекта

Краткая характеристика: продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой систематизацию данных по теме исследования, определение проблем и направлений решения.

Рекомендации по выполнению:

- изложение материалов проекта четкое, ясно поставлена цель, определены проблемы;
- приводимые доказательства логичны, аргументированы;

- приводятся рекомендации по решению проблем и дается оценка этих рекомендаций.

В рамках подготовки проекта к встрече 6 Технологии стресс-менеджмента рекомендуются следующие темы проектов:

1. освоение релаксации по Джекобсону
2. упражнения и тесты на развитие эмоционального интеллекта – Игра в Мафию, соревнование с искусственным интеллектом в различении эмоций <http://rus.delfi.lv/techlife/obzory/test-smozhete-li-...>, тест Пола Экмана на распознавание микровыражений лиц <http://scripts.kislenko.net/ekman/>

В рамках подготовки проекта к встрече 9 Распространение опасных идей в цифровом пространстве и развитие критического мышления как профилактика рекомендуются следующие темы проектов

1. Сектантство – экономическая опасность, опасность утраты физического и психического здоровья, накопление искажённой информации массовом сознании
2. ВИЧ - диссидентство
3. Чем опасны антипрививочники
4. Псевдопатриотические агрессивные группировки

Вид: Подготовка эссе

Краткая характеристика: Эссе представляет собой средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций, и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Рекомендации по выполнению:

- объем эссе - 3 листа 14 шрифт Times New Roman, 1,5 интервал.

- эссе, должно содержать полное обоснование актуальности проблемы, затронутой в теме, критический анализ позиций экономистов по теме, авторскую позицию.

В рамках подготовки к встрече «Цифровая грамотность и цифровая безопасность» рекомендуются следующие темы эссе:

Цифровая грамотность и цифровая безопасность для:

1. Для детей в возрасте 0-3 года
2. Для детей в возрасте 4-6 лет
3. Для младших школьников
4. Для средних школьников
5. Для подростков
6. Для молодых взрослых
7. Для зрелых взрослых
8. Для пожилых людей.

Вид: Подготовка к дискуссии по заданной теме

Краткая характеристика: Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами в целях подбора различных вариантов решения проблемы. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину.

Рекомендации для подготовке к дискуссии:

- сформулированная позиция раскрывает обозначенную проблематику, соответствует заданной теме;

- продемонстрирована самостоятельность суждений и сделанных выводов,

сформулированная позиция характеризуется оригинальностью;

- продемонстрировано высокое владение материалом, четкая аргументация выводов и ответах;
- демонстрация достаточно высокого уровня культуры мышления, умения решать нестандартные задания;
- продемонстрированы навыки ораторского мастерства и умение выступать на публике.

Темы дискуссий:

В рамках подготовки к встречам:

Цифровая гигиена и информационный стресс-менеджмент. Введение.

1. Задания и дискуссии по темам:
2. Вызовы цифровой эпохи. Стресс-факторы.

Влияние информационного стресса на личность человека, основы стресс-менеджмента

1. Эмоциональные расстройства, связанные с влиянием сверхуспешных образов в соцсетях
2. Стандарты красоты, социальные сети и искаженное восприятие своего тела, дисморфофобии.
3. Образ материнства в социальных сетях и его влияние на самооценку женщин
4. Воздействие социальных сетей на самооценку и Я-концепцию мужчин.

Опасные идеи и насилие в цифровую эпоху, выстраивание безопасной работы с информационными каналами

1. Сектантство
2. Разжигание ненависти в инфо пространствах

Вид: Подготовка к практическим занятиям

Краткая характеристика – в ходе подготовки к практическим занятиям рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, а также, при необходимости использовать информационные ресурсы, рекомендованные рабочей программой дисциплины.

Рекомендации для подготовки:

- систематизировать данные и оформить их в виде таблицы, отчета;
- определить ключевые вопросы в рамках определенной темы;
- опираться только на проверенные источники;
- использовать только точные данные.

В рамках подготовки к встрече «Введение в цифровую гигиену и информационный стресс-менеджмент», необходимо:

Пройти Тест Холмса и Раге как пример стресс-факторов доцифровой эпохи. Адаптация теста стрессовых событий для современного человека.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы для самопроверки к зачету

1. Цифровая гигиена и информационный стресс-менеджмент. Проблематизация и феноменология.
2. Определение понятий: «цифровая гигиена» и «информационный стресс».
3. Понятие психофизиологического стресса. Стадии стресса.
4. Триада стресса по Г. Селье.
5. Дистресс и эустресс.
6. У. Кеннон: «замри-беги-борись-умри».

7. Распространенность депрессивных расстройств среди населения, причины их роста.
8. Депрессивная триада.
9. Когнитивная триада по А. Беку.
10. Факторы развития депрессии.
11. Лечение и профилактика депрессии.
12. Самооценка и Я-концепция в эпоху социальных сетей
13. Подходы в изучении самооценки.
14. Понятие Я-концепции.
15. Психологический стресс и его отличие от психофизиологического.
16. Теория осознанных стратегий совладания со стрессом Р. Лазаруса.
17. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств.
18. Диагностика копингов.
19. Окситоциновый фактор стресса по К. Макгонигал.
20. Технологии стресс-менеджмента
21. Стресс-менеджмент на уровне тела.
22. Стресс-менеджмент на уровне бессознательных психологических защит.
23. Техники совладания.
24. Стресс-менеджмент на уровне высших личностных ресурсов.
25. Агрессия как социальная проблема в цифровую эпоху.
26. Кибербуллинг.
27. Распространение опасных идей в цифровом пространстве.
28. Развитие критического мышления для безопасной работы с цифровой информацией.
29. Правила работы с большими потоками информации.
30. Эмоциональный и информационный перегруз современного человека.