

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
Институт медиа и социально-гуманитарных наук
Кафедра «Философия»

Ю5
Ц752

Цифровая аскетика

Учебно-методическое пособие

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2023

Рецензенты:

*зав. кафедрой философии и культурологии ЮУрГГПУ,
доктор философских наук, профессор С. В. Борисов;
профессор кафедры философии и культурологии ЧГИК,
доктор философских наук, профессор В. С. Невелева.*

Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ
для молодых ученых — кандидатов наук МК-2592.2022.2
«Цифровая антропология: теоретические и прикладные аспекты»

Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда
Конкурс «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых
научных исследований отдельными научными группами» (региональный
конкурс) 22-18-20011 «Цифровая грамотность: междисциплинарное
исследование (региональный аспект)»

Цифровая аскетика : учебно-методическое пособие / А. Н. Гулеватая,
Ц752 Э. М. Валеева, Е. Г. Миляева, Р. В. Пеннер, Е. Г. Сосновских. – Челябинск :
Издательский центр ЮУрГУ, 2023. – 77 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для учителей школ,
классных руководителей, преподавателей дисциплин социально-гумани-
тарного цикла, тьюторов. Пособие способствует быстрой и глубокой
подготовке к проведению занятий, встреч, классных часов, посвященных
вопросам цифровой грамотности, преодоления цифровой аддикции, вы-
работки навыков цифровой грамотности и критического мышления. Под-
робные планы-конспекты по темам «Цифровой след», «Кибербуллинг»,
«Критическое мышление», «Забота о себе» раскрывают этапы проведения
занятий, примеры презентации и раздаточного материала. Хрестоматийный
материал способствует углублённой работе с учащимися при подготовке
к олимпиадам и конференциям. Представленное пособие рекомендуется
всем, кто интересуется вопросами цифровой грамотности и саморазвития
в условиях цифровизации.

УДК 101
ББК Ю517.я7 + Ю3.я7

© Издательский центр ЮУрГУ, 2023

Оглавление

Введение	5
Тема 1. Цифровой след	14
План-конспект занятия «Цифровой след»	14
Этапы занятия.....	17
Рекомендации по наполнению презентации классного часа «Цифровой след».....	18
Раздаточный материал	20
Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю	21
Хрестоматийный материал	21
Тема 2. Кибербуллинг	26
План-конспект занятия «Кибербуллинг»	26
Этапы занятия.....	28
Рекомендации по наполнению презентации занятия «Кибербуллинг».....	30
Раздаточный материал	32
Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю	33
Хрестоматийный материал	33
Тема 3. Критическое мышление	38
План-конспект занятия «Критическое мышление»	38
Этапы классного часа.....	40
Рекомендации по наполнению презентации занятия «Критическое мышление»	42
Раздаточный материал	45
Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю	46
Хрестоматийный материал	46
Тема 4. Забота о себе	55
План-конспект занятия «Забота о себе»	55
Этапы классного часа.....	57

Рекомендации по наполнению презентации занятия «Забота о себе»	58
Раздаточный материал	61
Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю	62
Хрестоматийный материал	62
 Заключение	 76

Введение

Пояснительная записка

Цифровая аскетика – инновационное и необычайно перспективное направление современной философской науки, возникшее вслед за глобальным распространением сетевой коммуникации и превращением виртуальной реальности в существенный ресурс и фактор социального взаимодействия. Данное учебное пособие – попытка взгляда на социальные проблемы, возникающие в сети Интернет, в частности, цифровой аддикции учащихся с позиции социогуманитарных наук. Авторы освещают явления и процессы, происходящие в виртуальном пространстве, специфику коммуникативных практик и моделей поведения в интернет-среде, особенности виртуального общения. Посредством данного пособия, ежедневника и мобильного приложения «Цифровая аскетика» происходит экстраполяция опыта теоретической рефлексии в практическую преподавательскую и ученическую работу.

Преподаватель становится не столько источником знаний, сколько навигатором, предлагающим оптимальную для целей данного курса траекторию знакомства с базами данных, разработку практических заданий, кейсов для обсуждения, и, конечно, тестирования прохождения обучающимися этой траектории.

Ученик же превращается в «добросовестного» потребителя: он потребляет информацию для развития компетенций. «Роль ученика никак не может быть сведена к позиции объекта, то есть реципиента, пассивно потребляющего, складывающего информацию. Ученику приходится быть субъектом, ибо без его активности и усилий никакое знание не будет осмысленным, не получит статуса той “духовной силы”, благодаря которой личность начинает иначе смотреть на мир, иначе чувствовать, иначе желать и действовать» (К. Д. Ушинский).

Проблемы века информации, которые, по словам отечественного философа В. В. Савчука, «безучастны к судьбе и переживаниям ее носителей», заставили многих ученых в сфере образования уже во второй половине XX века заговорить о потребности в гуманизации образования (Ш. А. Амонашвили, А. Г. Асмолов, М. М. Бахтин, В. С. Библер, В. П. Зинченко, И. А. Колесникова, Л. П. Буюева, А. М. Лобок, Л. М. Лузина, В. И. Слободчиков и др.), о формировании «понимающей педагогики» (Л. А. Беляева, Г. И. Богин, А. А. Брудный, Ю. В. Сенько, И. И. Сулима и др.), об условиях, способствующих порождению учащимися смыслов в рамках образовательного процесса (И. В. Абакумова, А. Г. Асмолов, Г. Л. Тульчинский, В. Е. Клочко). В последнее время многие специалисты в сфере образования акцентируют внимание на философско-антропологическом аспекте получения знания: знание только тогда является знанием, когда оно рождается с участием самого человека, когда

оно осмысливается личностью в связи с определенными ее потребностями, интересами, чувствами (Ш. А. Амонашвили, В. П. Зинченко, А. М. Леонтьев, А. М. Лобок, А. А. Пузырий, Ю. В. Сенько и др.).

«Цифровая аскетика» позволит рассмотреть проблематику процесса цифровизации общества многомерно, с разных ракурсов, говорить не только о негативных сторонах цифровизации (цифровая аддикция, кибербуллинг, хейтинг, троллинг), но и о позитивных, обсуждать как вызовы, так и возможности (цифровая гигиена), критически воспринимая субъективные, оценочные позиции обучающихся по отношению к цифровизации. Целостное понимание происходящих в обществе процессов в эпоху цифровизации невозможно без философско-антропологического осмысления.

Актуальность осмысления проблем формирования компетенции цифровой экономики с позиции социально-гуманитарных наук связано со стремительно меняющимся цифровым пространством. Цифровая среда не просто стала технологизированным дополнением к реальности, данной нам в ощущениях, а новым местом для жизнедеятельности человека. Сегодня в России проделана огромная работа по разработке, стандартизации, описанию компетенции гражданина, необходимых для уверенного развития цифровой экономики страны. В частности, в рамках реализации указов Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», в том числе с целью решения задачи по обеспечению ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере, Правительством Российской Федерации сформирована национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» утвержденная протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 4 июня 2019 г. № 7. В приложении к приказу Минэкономразвития от 24.01.20 № 41 раскрыты ключевые компетенции цифровой экономики, такие как, коммуникация и кооперация в цифровой среде; саморазвитие в условиях неопределенности, креативное мышление, управление информацией и данными, критическое мышление в цифровой среде.

В отличие от правового ракурса, тяготеющего к формальности и закреплению в букве закона и методических пособий конкретных положений, норм, рекомендации, в философской оптике человек рассматривается как творческое начало, актер, актант, формирующий цифровое пространство не только своей деятельностью, обозначенной в нормах, но и всей своей жизнью, где, в русле гуманизма и приоритета ценностей человеческой жизни, свободы и саморазвития царит принцип «разрешено все, что прямо не запрещено». К сожалению, слишком вольная трактовка этого

принципа, а также расплывчатость границ, существующих в цифровом пространстве, которое на сегодня не подчинено в полной мере ни праву ни моральным принципам, создает такие негативные феномены как, например, хакерство, кибербуллинг, распространение порочащей честь и достоинство человека информации и т. д. К сожалению, многие люди (и не только молодежь) предрасположены считать цифровой мир пространством воли, а не свободы, обратной стороной которой является ответственность.

Осмысляя в фокусе социально-гуманитарных наук человека в цифровой среде мы экстраполируем опыт теоретической рефлексии в практическую преподавательскую работу в рамках преподавания дисциплины «Философия» в высшей школе, одна из актуальных задач которой сегодня – это компенсировать отсутствие других дисциплин, результатом изучения которых является сформированная мировоззренческая позиция человека и гражданина России. По государственному образовательному стандарту и рабочим учебным программам планируемый результат обучения философии – это компетенция ОК-1 – «способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции». Одним из результатов этой экстраполяции стала разработка ряда компетенций, необходимых для успешного существования человека в цифровой среде (см. таблицу).

Человек в цифровой среде (универсальные компетенции)

Наименование компетенции	Наименование инструментов	Уровень владения компетенцией	Характеристика уровня сформированности компетенции	Практическая реализация
Деятельность (профессиональная, социальная, культуротворческая, саморазвитие) в цифровой среде	Социальные сети (ВКонтакте и др.), мессенджеры (Telegram, Viber, WhatsApp и др.), образовательные порталы, онлайн-игры и т. д.	1	Имеет представление о точках входа / выхода в цифровое пространство	Использует логические инструменты и технические средства для входа / выхода в цифровое пространство
		2	Посредством конкретных инструментов решает задачи саморазвития	Выстраивает индивидуальную траекторию саморазвития посредством цифровых инструментов

Продолжение табл.

Наименование компетенции	Наименование инструментов	Уровень владения компетенцией	Характеристика уровня сформированности компетенции	Практическая реализация
		3	Использует социальные сети, мессенджеры, различные порталы в целях саморазвития и культуротворчества	Реализует траекторию самореализации посредством цифровых инструментов
Забота о себе в цифровом пространстве	Инструменты контроля / ограничения экранного времени, практики осознанности	1	Имеет представление о границах применения цифровых технологий и значимости этих границ	Теоретические вопросы о цифровой культуре и цифровой гигиене
		2	Осведомлен об объеме своего личного вовлечения в использование гаджетов, адекватно оценивает возможности и риски для себя (FOMO, тревога, депрессивные состояния, чувство одиночества и др.)	Вопросы на понимание рисков отсутствия цифровой гигиены
		3	Активно использует инструменты, которые могут контролировать или ограничивать экранное время, рефлексировать качество и количество времени, которое проводит в цифре, устанавливает личные офлайн-зоны	Вопросы об инструментах контроля экранного времени и офлайн зонах

Продолжение табл.

Наименование компетенции	Наименование инструментов	Уровень владения компетенцией	Характеристика уровня сформированности компетенции	Практическая реализация
Эмоциональный интеллект и этикет в цифровом пространстве	Социальные сети (ВКонтакте и др.), мессенджеры (Telegram, Viber, WhatsApp и др.), образовательные порталы, онлайн-игры и т. д.	1	Осведомлен о специфике проявления и выражения эмоций в сети, знает о нетикете (цифровом этикете)	Вопросы о базовых навыках эмоционального интеллекта и задачах этикета в цифровом пространстве (не затруднять общение в сообществе, правила могут устанавливаться исходя из целей сообщества)
		2	Имеет навык распознавания и управления своим эмоциональным состоянием в рамках цифровой коммуникации, адекватно доношения до других участников коммуникации	Вопросы о том, как поддерживать бесконфликтный обмен сообщениями в удаленном режиме, пресекать негативные высказывания и обсуждение, удалять от темы обсуждения, модерировать поведение участников сетевой группы: поощрять активность, активизировать участников к обсуждению и удерживать обсуждение в русле проблематики

Окончание табл.

Наименование компетенции	Наименование инструментов	Уровень владения компетенцией	Характеристика уровня сформированности компетенции	Практическая реализация
		3	Сохраняет работоспособность в нетривиальных ситуациях, входит в продуктивное эмоциональное состояние для эффективного разрешения ситуации, управляет эмоциями и мотивацией и желаниями других агентов цифровой коммуникации	Вопросы о том, как действовать в ситуации нарушения этикета (оскорбления и переход на личности, злонамеренный отход от темы (оффтопик), рекламу и саморекламу в не предназначенных для этого местах, клевета и иная злонамеренная дезинформация (обман) или плагиат)

Представленные в табл. 1 компетенции не претендуют на всеобщность и обязательность к реализации, например, в рамках учебных программ, а являются одним из возможных вариантов гуманизации цифровых решений, встраиваемых сегодня в различные сферы жизни человека и общества. Это своеобразное приглашение к дискуссии о человеке в цифровую эпоху, проблемах и перспективах его существования в мире цифры.

Учебное пособие имеет **целью** ознакомление обучающихся с основами цифровой грамотности и кибербезопасности, развитие компетенций учащихся в области проектирования личного цифрового пространства в сети Интернет, формирование информационно-коммуникативных и социальных компетентностей через создание собственных проектов в процессе изучения лекционных и практических занятий по цифровой аскетике, а также ежедневного ведения дневника «Цифровая аскетика».

Задачи пособия

- дать определение понятиям «цифровая аскетика», «цифровой след», «цифровой профиль», «кибербуллинг», «критическое мышление», «забота о себе»;
- определить структуру личного цифрового пространства обучающихся;
- познакомить с сервисами сети Интернет, позволяющими спроектировать

тировать личное пространство между обучающимся и цифровой техникой;

- сформулировать основные правила безопасной работы в личной цифровой среде;
- способствовать формированию цифрового пространства каждого обучающегося;
- создать условия для формирования личностных результатов освоения предложенных образовательных методик;
- содействовать выработке навыков цифровой аскетики.

Общая характеристика работы с ежедневником «Цифровая аскетика»

Одним из древних, но до сих пор популярных форматов деятельности человека по осмыслению самого себя и своей жизни является использование письменной практики – ведение дневника. Под дневником обычно понимают совокупность фрагментарных записей, которые заносятся регулярно и чаще всего сопровождаются указанием даты. Дневник представляет собой хронику внешних или внутренних событий, которая ведется от первого лица. Ведение дневниковых записей не только делает человека более восприимчивым к собственному экзистенциальному опыту, но и развивает умение выражать свои мысли, чувства, переживания в словесной форме. В целом дневник помогает организовать индивидуальный опыт, приводит к выработке самодисциплины, которая важна для развития собственного «Я».

Дневниковая работа позволит учащимся стать более чуткими и внимательными к своему внутреннему миру, а также поможет им находить способы решения смысложизненных вопросов. Педагогу, в свою очередь, облегчит реализовать требования, поставленные перед профессиональным образованием: индивидуализация и персонализация, раскрытие индивидуальных способностей обучающихся.

Дневниковое письмо, схватывая эмоциональное начало в логике текста, предстает как логический катарсис, как рациональное очищение своих страстей. По Аристотелю, есть вещи, которые делаются для чего-то, а есть вещи, которые делаются для самих себя. Что касается дневника как такового, то он в себе самом имеет смысл, это вещь, которая делается для самой себя. Это своеобразная исповедь перед самим собой, где рациональное «дрессирует» эмоциональное, благодаря чему рождается свобода. А свободу, как известно, можно сотворить в рефлексивном творчестве своей души. Что и позволяет сделать предлагаемый авторами ежедневник «Цифровая аскетика». Иначе говоря, дневник – исходная техника свободы, генератор свободы, формирующий субъективность и индивидуальность. Но только саморазвиваясь в процессе «ведения» и многократного медленного перечитывания написанного, дневник предстает как действен-

ная техника выяснения и исполнения своего предназначения. Ежедневные записи – это изучение паттернов собственных настроений и состояний, уровня активности и сосредоточенности.

Содержание дневника состоит из четырех тематических блоков, посвященных разным феноменам бытия. Каждый из блоков носит практико-ориентированный характер и направлен на развитие компетенций обучающихся по преодолению цифровой аддикции, выработке навыков цифровой грамотности и критического мышления.

Методика работы с дневником предполагает осуществление следующих процессов: выполнение упражнений в каждом из разделов и ведение ежедневных записей внутренних состояний и событий, а также ежедневное обращение к фрагменту текста. Упражнения в разделах направлены на реконструкцию жизненной истории, насыщение ее смыслом, «население» разными значимыми моментами, прослеживание возможных направлений развития в прошлом, настоящем и будущем. Дневник рассчитан на самостоятельное знакомство с фрагментами оригинальных философских текстов и дневниковую практику в течение четырех недель. В процессе этой работы ученики знакомятся со следующими блоками:

- блок «Цифровой след», в котором учащиеся получают представление о типах цифровых следов, информации о том, как необходимо управлять цифровым следом;
- блок «Кибербуллинг» включает материалы об основных формах кибербуллинга, его последствиях и методах борьбы с данным феноменом;
- блок «Критическое мышление», в котором представлена информация непосредственно о понятии «критическое мышление», о сложностях его формирования, рекомендации по выработке критического мышления;
- блок «Забота о себе» предлагает доступные каждому способы заботы о себе, оформленные в принципах стоицизма для современного человека.

В каждый тематический блок входят практические задания, направленные на усвоение полученной информации и задания по выработке навыков цифровой аскетики обучающимися. В качестве материала для упражнений выступают философские афоризмы (цитаты), выдержки из текстов или философские вопросы экзистенциального характера, которые помогают обучающемуся осуществить необходимую рефлекссию над своим индивидуальным существованием. Учащемуся предлагается медленно, вдумчиво прочитать цитату дня, желательно вслух и желательно в утреннее время. После этого по возможности закрыть глаза и помыслить прочитанный текст не только словами, но и абстрактными образами. Далее в течение дня важно отслеживать моменты, когда происходит что-то неприятное, остановиться и задать себе вопрос о том, какое значение

происходящее имеет для жизни в целом. На этом этапе ученик выбирает для себя степень значимости события: оно может быть значимым в негативном смысле, может содержать в себе скрытые преимущества или вовсе быть нейтральным. В конце дня необходимо перечитать фрагмент и «собрать» детали дня в единое целое, замедляясь на ключевых моментах. После чего необходимо зафиксировать свои размышления рядом с текстом философа, подумать, получилось ли изучить философский урок дня, помог ли этот урок сегодня – в конкретный день с его конкретными, индивидуальными и неповторимыми событиями.

В конце каждой недели предлагается осмыслить опыт ведения дневника за предстоящие дни, письменно зафиксировать свои мысли в двух дневниковых рубриках: «Зеркало» (что я нового узнал о себе за эту неделю) и «Письмо» (вопросы, замечания, предложения самому себе).

С помощью дневника каждый обучающийся пройдет свой философский путь и у каждого этот путь будет субъективно-индивидуальным, неповторимым, персонифицированным. Таким образом, изучение и практикование философии в формате дневниковых записей – это движение к себе при помощи рефлексии, в диалоге с другим, в постоянном внутреннем диалоге с собой, что, в свою очередь, укажет прямой путь к успешному формированию навыков цифровой гигиены.

Тема 1. Цифровой след

План-конспект занятия «Цифровой след»

Класс	9–11-й, 1-й курс вуза
Тема	Цифровой след
Тип занятия	Классный час с элементами тренинга
Цель	Знакомство с понятием и формами цифрового следа, значением его в жизни современного человека
Задачи	– познакомиться с понятием цифрового следа, его специфики и форм; – представить формы и способы формирования цифрового следа; – обсудить доступные учащимся способы управления цифровым следом
Опорные понятия	<p>Цифровой след – (или цифровой отпечаток; англ. digital footprint) – это уникальный набор действий в Интернете или на цифровых устройствах.</p> <p>Активный цифровой след появляется, когда пользователь намеренно публикует свои персональные данные, чтобы рассказать о себе на веб-сайтах и в социальных медиа. Пользователь может оставлять информацию намеренно или неосознанно; заинтересованные стороны пассивно или активно собирают эту информацию.</p> <p>Пассивный цифровой след создается, когда информация о пользователе собирается без его ведома. Это происходит, например, когда на веб-сайте собирается информация о том, сколько раз пользователи посещали сайт, откуда эти пользователи и их IP-адреса. Это скрытый процесс, о котором пользователи могут не догадываться.</p> <p>Цифровой профиль – это совокупность цифровых записей о физических и юридических лицах, содержащихся в информационных системах государственных органов и организаций.</p> <p>Цифровой профиль гражданина – это сведения о физических лицах, собранные из баз данных различных государственных учреждений, а также «платформа согласий», в которой владельцы сведений регулируют доступ к ним тем или иным учреждениям.</p> <p>Социальная сеть – онлайн-платформа, которая используется для общения, знакомств, создания социальных отношений между людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи, а также для развлечения и работы.</p> <p>Цифровая гигиена – это совокупность правил и практик, которые помогают сохранить личную безопасность и конфиденциальность при использовании цифровых устройств и сервисов. Это включает в себя меры по защите паролей, управлению устройствами и приложениями, защите личной информации, предотвращению кибератак и т. д. Также включает в себя меры по предотвращению цифровой зависимости, так как постоянное использование цифровых устройств может привести к психологическим и физическим проблемам, таким как бессонница, усталость глаз, головные боли и т. д.</p>

Методы и формы организации деятельности	Малые группы, дискуссия, индивидуальная работа
План занятия	Организационный момент – 5 мин. Введение в тему, мотивация, актуализация знаний – 5 мин. Изучение нового материала – 10 мин. Практическая работа – 10 мин. Обобщение – 5 мин. Рефлексия – 5 мин.
Оборудование	1. Компьютер с выходом в Интернет; 2. Проектор. 3. Презентация к уроку. 4. Раздаточный материал для индивидуальной работы
Планируемые результаты	<p>Предметные: Знать: основные понятия темы, уметь: использовать интернет-ресурсы и другие источники информации.</p> <p>Метапредметные: Познавательные: формирование умений классифицировать, сравнивать и анализировать, обобщать данные.</p> <p>Регулятивные: развивать умения работать в соответствии с поставленными целями; формировать умения для проявления внеурочной деятельности инициативности и самостоятельности; вносить необходимые коррективы в ходе работы, учитывать характер сделанных ошибок, уметь оценивать свои действия, высказывать своё мнение, делать выводы.</p> <p>Коммуникативные: формирование умения сотрудничества с учителем, с одноклассниками, уметь вступать в диалог; быть ответственным за результат своих действий, наблюдать за действиями одноклассников, анализировать их деятельность, уметь увидеть неточности и корректировать их.</p> <p>Личностные: Устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, оценивать собственный вклад в работу, формирование устойчивой мотивации</p>

Источники	<p>1. Петров А. А. Информационно-цифровой след: коммерческие и социальные аспекты в цифровую эпоху // Торговая политика. 2020. № 2 (22). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-tsifrovoy-sled-kommercheskie-i-sotsialnye-aspekty-v-tsifrovuyu-epoxy (дата обращения: 08.05.2023).</p> <p>2. Петров А. А. Цифровой след человека: плюсы и минусы // Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество. 2020. № 3-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoy-sled-cheloveka-plyusy-i-minusy (дата обращения: 08.05.2023).</p> <p>3. Цифровая аскетика : учеб. пособие для практ. занятий / Е. В. Гредновская, А. Н. Гулеватая, Е. Г. Миляева, Р. В. Пеннер, Е. Г. Сосновских // Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2023. 123 с.</p> <p>4. Цифровой след / Модуль 10. Кибербезопасность ; учебник Ростелеком. – URL: https://azbukainterneta.ru/schoolbook/extended/module10/part2.</p> <p>5. Цифровая антропология : учеб. пособие / А. Н. Гулеватая, А. А. Дыдров, Е. Г. Миляева, Р. В. Пеннер. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2022. 119 с.</p> <p>6. Цифровая грамотность : учебное пособие / И. В. Батурина, А. А. Дыдров, Р. В. Пеннер, Е. И. Салганова. Челябинск : ИЦ «Павлин», 2022. – 208 с.</p> <p>7. IT-Энциклопедия Касперского. URL: https://encyclopedia.kaspersky.ru.</p>
Актуальность темы	<p>Все больше людей проводят большую часть своей жизни в интернете и используют различные цифровые технологии. Цифровой след означает информацию, которую пользователи оставляют в Интернете при использовании цифровых устройств, таких как компьютеры, телефоны, планшеты, умные часы и т. д.</p> <p>Учащиеся могут оставлять цифровой след при поиске информации в Интернете, отправке электронной почты, использовании социальных сетей, онлайн-игр и других цифровых сервисов. Эта информация может включать в себя личные данные, такие как имя, адрес, номер телефона, фотографии и видео, а также информацию о посещенных веб-сайтах и использованных приложениях.</p> <p>Оставленный цифровой след может использоваться компаниями для рекламных целей, для анализа поведения пользователей и для исследования рынка. Также он может стать объектом киберпреступлений, таких как кража личных данных или мошенничество. Поэтому важно, чтобы учащиеся знали, как защищать свои личные данные и как управлять своим цифровым следом.</p> <p>Изучение темы «Цифровой след» поможет учащимся понять, какие данные они оставляют в Интернете и как они могут защитить свою частную жизнь и личные данные. Они также узнают, как управлять своим цифровым следом и как использовать цифровые технологии безопасно и эффективно. Эта тема также может помочь учащимся понять важность цифровой грамотности и безопасности в нашей современной цифровой жизни</p>

Этапы занятия

Этап занятия / Время	Деятельность учителя / презентация	Деятельность учащегося
I. Орг. момент (5 мин.)	<p>Учитель приветствует учащихся, в зависимости от выбранной формы работы рассаживает учеников (круглый стол, малые группы, индивидуальная работа за партами) раздает раздаточный материал</p> <p>На экране проектора: слайд 1</p>	<p>Учащиеся рассаживаются по выбранной форме работы, получают раздаточный материал</p>
II. Введение в тему, мотивация (5 мин.)	<p>Учителем проводится актуализация проблемы цифрового следа в жизни современного человека в контексте будущего учащихся</p> <p>На экране проектора: слайд 1</p>	<p>– Выстраивание ассоциативных связей;</p> <p>– Ответы учащихся, формулировка темы занятия</p>
III. Изучение нового материала (10 мин.)	<p>Учитель предлагает в краткой форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомиться с цифровым следом и его видами; – узнать как управлять своим цифровым следом. <p>На экране проектора: слайды 2–3</p>	<p>– Ответы и рассуждения учащихся</p>
IV. Практическая работа (10 мин.)	<p>Учителем задается практическая работа с раздаточным материалом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – продумать тактику и стратегию управления цифровым следом. <p>На экране проектора: слайды 3–4</p>	<p>– Индивидуальная письменная работа.</p> <p>– Высказывания и обоснования учащихся.</p>
V. Обобщение (5–8 мин.)	<p>Учитель проводит подведение итогов занятия – определяет оптимальную работу с цифровым следом, доступную учащимся с момента занятия.</p> <p>На экране проектора: слайды 3–4</p>	<p>– Высказывания и обоснования учащихся.</p>
VI. Рефлексия. (2–3 мин.)	<p>Учитель задает итоговой вопрос занятия, исходя из ответов группы, а затем акцентирует главную тему размышления и дает домашнее задание: работа с ежедневником «Цифровая аскетика» в течение недели</p> <p>На экране проектора: слайд 5</p>	<p>– Ответы детей на вопросы.</p> <p>– Осмысление и закрепление</p>

Рекомендации по наполнению презентации классного часа «Цифровой след»

Иллюстративный материал и оформление презентации на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которой проводится занятие.

Ежедневник "Цифровая аскетика"

Тема 1 Цифровой след



какие следы
мы оставляем в Интернете
и цифровых устройствах?

Цифровой след
(англ. digital footprint) —
совокупность информации о
пользователе и его действиях в Сети,
которую можно каким-либо
способом отследить.



Пассивный цифровой след
пользователь оставляет в Сети ненамеренно.
Он формируется из данных, которые веб-
ресурсы получают и сохраняют автоматически:
файлов cookie, IP-адресов, истории поиска и т. д.

Активный цифровой след
— информация, которой пользователь делится по
собственному желанию. К активному следу относятся,
например, публикации в социальных сетях и блогах,
комментарии, отзывы о работе сервисов или сведения,
указанные в профиле пользователя на том или ином
сайте.

Как управлять своим
цифровым следом?

Используйте настройки
конфиденциальности браузера



Защитите конфиденциальность и
безопасность на своем
компьютере и мобильном
устройстве



Создайте положительный образ в
социальных сетях

Как управлять своим
цифровым следом?

Создавайте надежные пароли и
используйте менеджер паролей



Избегайте раскрытия излишней
информации в социальных сетях

Сохраняйте конфиденциальность
личных документов

Домашнее задание:
Предложите Ваши варианты
управления цифровым
следом

Раздаточный материал

Содержание и оформление раздаточного материала на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которой проводится занятие.



Цифровой след

Подумай и
запиши какие
цифровые следы
ты оставляешь?



Цифровой след



положительные
последствия

отрицательные
последствия

проанализируй и сделай вывод

Какие способы
защиты
информации в
Интернете ты
знаешь?

Твоя любимая
социальная сеть и
почему?

Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю

Игра «Третий лишний». Продолжительность игры 10—15 минут. Учитель называет учащимся три понятия. Ученики должны определить, какие два понятия связаны между собой, а какое – лишнее. Например:

1. Конфиденциальность;
2. Аватарка;
3. Пароль;

Ответ: Связаны первое и третье, потому что пароль обеспечивает конфиденциальность информации, а аватарка является способом самопрезентации в Интернете.

Хрестоматийный материал

Зачем изучают цифровые следы?

Изучение цифрового следа человека позволяет осуществлять моделирование его многочисленных характеристик и особенностей и использовать эти данные с целью прогнозирования и формирования желаемого качества жизни. Таким образом, анализ цифровых данных открывает большие перспективы перед исследователями и дает большие возможности для решения ряда задач и вопросов.

Огромные массивы данных позволяют выявить и установить разного рода закономерности, которые могут представлять собой определенную ценность. С их помощью маркетологи выявляют спрос на те или иные категории продуктов, обнаруживают новые потребности пользователей, что в свою очередь обогащает рынок новыми идеями и ценностями; социологи и психологи изучают поведение людей в новом, цифровом обществе и также выявляют, что ему необходимо. Все эти данные дают огромное поле для исследований во многих отраслях. Из огромных объемов информации, которая автоматически собирается о нас, формируется наша цифровая тень, образ, каким видят нас различные системы: образ пациента, покупателя, гражданина.

Источник: *Гайдаш О. В.* Феномен цифрового следа в современном обществе // Вестник магистратуры. 2020. № 6 (105). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-tsifrovogo-sleda-v-sovremennom-obschestve>.

Понятие цифрового профиля с точки зрения юриспруденции

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации в Методических рекомендациях от 2 апреля 2021 г. «Сценарии использования инфраструктуры цифрового профиля. Версия 1.2» определяет цифровой профиль как совокупность цифровых

записей о гражданине, содержащихся в информационных системах государственных органов и организаций. Аналогичное определение содержится в Концепции и архитектуре цифрового профиля – ЕСИА 2.0, разработанной Минкомсвязи России и Банком России в рамках Плана мероприятий по направлению «Информационная инфраструктура» Программы «Цифровая экономика Российской Федерации». Это определение уже активно используется в учебной литературе. Цифровой профиль часто стали определять как совокупность цифровых записей о физических лицах и юридических лицах, содержащихся в государственных информационных системах, предоставление которых обеспечивается с использованием технологической инфраструктуры, которая позволяет использовать данные пользователя с согласия, предоставляемого в цифровом виде.

В законопроекте «О внесении изменений в отдельные законодательные акты (в части уточнения процедур идентификации и аутентификации)» (подготовлен Минкомсвязью России) цифровой профиль является совокупностью сведений о гражданах и юридических лицах, содержащихся в информационных системах государственных органов и организаций, осуществляющих в соответствии с федеральными законами отдельные публичные полномочия, а также в единой системе идентификации и аутентификации.

Аналогичное определение содержится в проекте федерального закона № 747513-7 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты (в части уточнения процедур идентификации и аутентификации)», которым предлагается нести в Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» ст. 14.3 «Цифровой профиль» и под ним понимать совокупность сведений о гражданах и юридических лицах, содержащихся в информационных системах государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, осуществляющих в соответствии с федеральными законами отдельные публичные полномочия, а также в единой системе идентификации и аутентификации.

Цифровой профиль – это совокупность актуальных, достоверных данных и иных сведений о гражданах и юридических лицах, формируемых в единой системе идентификации и аутентификации или других информационных систем органов государственной власти и местного самоуправления, а также подведомственных им организаций, взаимодействующих с ней посредством единой системы межведомственного электронного взаимодействия, в целях их предоставления с согласия соответствующих граждан или юридических лиц субъектам, запросившим доступ к этим сведениям посредством инфраструктуры цифрового профиля.

Ключевыми признаками цифрового профиля являются:

- совокупность данных и иных сведений (от нескольких до целой системы);

- формирование в отношении конкретного субъекта – человека или юридического лица;
- формируются в единой системе идентификации и аутентификации или других информационных систем органов государственной власти и местного самоуправления, а также подведомственных им организаций, взаимодействующих с ней посредством единой системы межведомственного электронного взаимодействия;
- определенная цель (цели), ради которой создается профиль и функционирует, – предоставление с согласия соответствующих граждан или юридических лиц субъектам, запросившим доступ к этим сведениям посредством инфраструктуры цифрового профиля (целевые установки таких запросов при этом задаются как на уровне законодательства, так и на уровне организаций или даже отдельных граждан, в том числе в различных соглашениях, не противоречащих действующему законодательству).

Источник: *Минбалеев А. В.* Понятие и правовая природа цифрового профиля человека // Вестник ЮУрГУ. Серия: Право. 2022. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-i-pravovaya-priroda-tsifrovogo-profilya-cheloveka>.

Что можно узнать о человеке по цифровому следу?

Вход в Интернет с целью посмотреть события дня, найти нужную информацию, посмотреть афишу или расписание, заказать билет, прогулка по соцсетям с намерением выплеснуть накопившиеся эмоции, пообщаться с виртуальным сообществом, поделиться впечатлениями, показать фотографии о недавно проведенном фестивале, отдыхе все это оставляет цифровой след о человеке. По сохраняющимся цифровым отпечаткам о человеке можно узнать значительно больше, чем он хотел бы. Сегодня все эти цифровые отпечатки попадают в досье личности цифрового профиля гражданина (юридического и физического лица) и создают основу для формирования и обновления цифрового портрета человека и компании.

Однако не вся собираемая информация носит открытый характер. К банковским и медицинским данным доступ имеет собственно носитель-владелец и оператор этих данных. Вся эта информация отражает характер человека, его интересы и предпочтения. Обработка этих цифровых данных позволяет сформировать поведение человека, его наклонности и способности, его поведение и действия в реальном мире, т. е. виртуальный цифровой мир конкретного человека можно спроецировать в реальном мире, спрогнозировать его действия в реальном мире.

Социальные сети – это огромный информационный архив, содержащий всевозможные данные о человеке: помимо общеобязательных

данных, содержит информацию о его интересах, увлечениях, хобби, шопинге, семейных взаимоотношениях, эмоциональном всплеске и душевном состоянии, показывает эволюцию эмоционально-душевного состояния человека. Этот информационный архив с личными и нередко с эротическими и интимными данными доступен для всех: спецслужб, друзей, случайных знакомых и просто любопытных, а также торговых и финансовых организаций, мошенников и криминала. По информации из соцсетей можно составить представление о человеке, но невозможно понять его психологическое состояние. Однако анализ данных из разных соцсетей позволяет составить мозаичный портрет пользователя.

Источник: *Петров А. А.* Информационно-цифровой след: коммерческие и социальные аспекты в цифровую эпоху // *Торговая политика*. 2020. № 2 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-tsifrovoy-sled-kommercheskie-i-sotsialnye-aspekty-v-tsifrovuyu-epohu>.

Что можно узнать о человеке из социальных сетей?

В социальных сетях, на форумах, новостных и развлекательных порталах и в блогах накапливается ценная информация, проанализировав которую можно реализовать моделирование социальных, экономических, политических и других процессов.

Область для анализа в социальных сетях шире, чем традиционная область анализа. Обычно для анализа доступна только информация о поле, возрасте, телефоне человека, иногда еще работе и семейном положении. При анализе данных из социальных сетей появляется возможность получения различной дополнительной информации: страницы друзей, детей, родственников пользователя, получить потребительский и социальный портрет пользователя и т. д.

Основными направлениями анализа данных социальных сетей являются:

– генерация социальных графов и сфер влияния пользователей. Позволяет моделировать реальные социальные структуры, распространение социальных влияний, идентифицировать группы пользователей, поиск социальных объектов.

– определение демографических атрибутов. Определение полного набора демографических атрибутов того или иного пользователя социальной сети позволит расширить профиль клиента для сферы обслуживания клиентов. Для анализа социальных графов, уточнение атрибутов позволит углубить моделирование той или иной социальной структуры. Большую роль в выявлении демографических характеристик пользователей играет анализ текстов и изображений пользователя с целью выявления интересов и составления портрета пользователя.

– кластеризация пользователей позволит выявить основные классы пользователей социальных сетей. Данная информация может использоваться для составления таргетированной рекламы и предложений, для привлечения клиентов и для выявления недобросовестных клиентов.

Источник: *Бучнева А. В.* Анализ профилей пользователей социальных сетей // *Хроноэкономика*. 2018. №3 (11). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-profiley-polzovateley-sotsialnyh-setey>

Тема 2. Кибербуллинг

План-конспект занятия «Кибербуллинг»

Класс	9—11-й, 1-й курс вуза
Тема	Кибербуллинг
Тип занятия	Класный час с элементами тренинга
Цель	Знакомство с проблемой кибербуллинга, формирование навыков противодействия и профилактики негативных последствий кибербуллинга
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – познакомиться с понятием кибербуллинга, его специфики и форм; – представить моральные, социальные и правовые последствия как для жертв, так и для организаторов кибербуллинга; – познакомиться с методиками профилактики кибербуллинга; – узнать, куда обращаться и как действовать в ситуации кибербуллинга
Опорные понятия	<p>Буллинг – это совокупность различных социальных, психологических и педагогических проблем, обуславливающих процесс длительного (группового или индивидуального) физического или психического насилия в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации.</p> <p>Кибербуллинг – это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить.</p> <p>Социальная сеть – это интернет-площадка, сайт, который позволяет зарегистрированным на нем пользователям размещать информацию о себе и коммуницировать между собой, устанавливая социальные связи.</p> <p>Троллинг. Провокативные сообщения или комментарии, которые должны вызвать негативные эмоции.</p> <p>Хейтинг. Агрессивные нападки личностного характера или критика, которая не имеет под собой каких-либо оснований.</p> <p>Киберсталкинг (киберпреследование). Сообщения с угрозами, сбор личных данных.</p> <p>Секстинг. Рассылка личного фото или видео с целью навредить или подорвать вашу репутацию.</p>
Методы и формы организации деятельности	Малые группы, дискуссия, индивидуальная работа

План классного часа	<p>Организационный момент – 5 мин.</p> <p>Введение в тему, мотивация, актуализация знаний – 5 мин.</p> <p>Изучение нового материала – 10 мин.</p> <p>Практическая работа – 10 мин.</p> <p>Обобщение – 5 мин.</p> <p>Рефлексия – 5 мин.</p>
Оборудование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер с выходом в Интернет. 2. Проектор. 3. Презентация к уроку. 4. Раздаточный материал для индивидуальной работы
Планируемые результаты	<p>Предметные: Знать: основные понятия темы, уметь: использовать интернет-ресурсы, и другие источники информации.</p> <p>Метапредметные: <u>Познавательные:</u> формирование умений классифицировать, сравнивать и анализировать, обобщать данные.</p> <p><u>Регулятивные:</u> развивать умения работать в соответствии с поставленными целями; формировать умения для проявления внеурочной деятельности инициативности и самостоятельности; вносить необходимые коррективы в ходе работы, учитывать характер сделанных ошибок, уметь оценивать свои действия, высказывать своё мнение, делать выводы.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формирование умения сотрудничества с учителем, с одноклассниками, уметь вступать в диалог; быть ответственным за результат своих действий, наблюдать за действиями одноклассников, анализировать их деятельность, уметь увидеть неточности и корректировать их.</p> <p>Личностные: Устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, оценивать собственный вклад в работу, формирование устойчивой мотивации</p>
Источники	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кибербуллинг: что это такое и как это прекратить. URL: https://www.unicef.by/press-centr/328.html Кибербуллинг: что важно знать и как от него защититься? URL: https://trends.rbc.ru/trends/innovation/5faab6719a7947858256b569. 3. Нет кибербуллингу. URL: https://kiberbulling.net. 4. <i>Лейн Д. А.</i> Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лейна и Э. Миллера. СПб. : Питер, 2001. С. 240—274. 5. <i>Кравцова М. М.</i> Дети-изгой: психологическая работа с проблемой. М. : Генезис, 2005. 6. <i>Холодова Ю. Б.</i> Буллинг. Молчать нельзя, рассказывать. Психология школьной травли. М. : Класс, 2022. 184 с. 7. Буллинг в классе. Как избежать беды : пособие для родителей. М. : Русское слово, 2020. 48 с.

Актуальность темы	<p>Тема «Кибербуллинг» является важной и актуальной для учащихся, так как в настоящее время все больше молодых людей используют цифровые устройства и социальные сети для общения и обмена информацией. Кибербуллинг – это форма хулиганства и насилия, которое происходит через интернет или другие электронные средства связи.</p> <p>Учащиеся могут столкнуться с кибербуллингом в различных формах, таких как оскорбления, угрозы, дискредитация, распространение ложной информации, и т. д. Кибербуллинг может происходить как от одного человека, так и от группы, и может иметь серьезные негативные последствия для жертвы, такие как психологические проблемы, низкое самооценка, депрессия, суицидальные мысли и действия.</p> <p>Изучение темы «Кибербуллинг» поможет учащимся осознать, какие последствия может иметь такое насилие и как им можно предотвратить и противостоять. Учащиеся также научатся распознавать признаки кибербуллинга, узнают, как сообщать о нем и как поддерживать других, которые сталкиваются с этим видом насилия. Они также научатся эффективным стратегиям по предотвращению кибербуллинга и развитию позитивного отношения к использованию цифровых устройств и социальных сетей.</p> <p>Таким образом, тема «Кибербуллинг» важна для учащихся, чтобы помочь им осознать серьезность проблемы и научиться защищать себя и других от негативных последствий этого вида насилия в цифровом мире</p>
-------------------	---

Этапы занятия

Этап занятия / Время	Деятельность учителя	Деятельность учащегося
I. Орг. момент (5 мин.)	Учитель приветствует учащихся, в зависимости от выбранной формы работы рассаживает учеников (круглый стол, малые группы, индивидуальная работа за партами) раздает раздаточный материал На экране проектора: слайд 1	Ученики рассаживаются по выбранной форме работы, получают раздаточный материал
II. Введение в тему, мотивация (5 мин.)	Учитель на основе актуального новостного события учащимся познакомиться с проблемой кибербуллинга в современном мире (примечание: до занятия актуализировать информационный повод, просмотров новости). На экране проектора: слайд 2	– Выстраивание ассоциативных связей. – Ответы учащихся, формулировка темы классного часа

III. Изучение нового материала (10 мин.)	Учитель в короткой доступной форме предлагает: – познакомиться с методиками профилактики кибербуллинга; – узнать куда обращаться и как действовать в ситуации кибербуллинга. На экране проектора: слайды 3–4	Ответы и рассуждения учащихся
IV. Практическая работа (10 мин.)	Учителем задается практическая работа с раздаточным материалом. Акцентировать на необходимости учащимся представить моральные, социальные и правовые последствия как для жертв, так и для организаторов кибербуллинга. На экране проектора: слайды 3–4	– Индивидуальная письменная работа. – Высказывания и обоснования учащихся
V. Обобщение (5–8 мин.)	Учитель подводит итоги, отметив наиболее деструктивные как для жертв, так и для инициаторов последствия кибербуллинга. На экране проектора: Слайды 3–4	– Высказывания и обоснования учащихся
VI. Рефлексия (2–3 мин.)	Учитель предлагает задуматься над вопросом «Что может сделать каждый, столкнувшись с ситуацией кибербуллинга?» и задает домашнее задание: работа с ежедневником «Цифровая аскетика» в течение недели. На экране проектора: слайд 5	– Ответы учащихся на вопросы. – Осмысление и закрепление

Рекомендации по наполнению презентации занятия «Кибербуллинг»

Иллюстративный материал и оформление презентации на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которой проводится занятие.

Ежедневник "Цифровая аскетика"

Тема 2 Кибербуллинг



травля и преследование в сети:
проблемы и последствия



Кибербуллинг – это травля, оскорбления или угрозы, высказываемые жертве с помощью средств электронной коммуникации, в частности, сообщений в социальных сетях, мгновенных сообщений, электронных писем и СМС.

Бойкот – игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней.

Троллинг – высмеивание при помощи оскорблений.

Диссинг – публикация личной информации, но той, которая может навредить репутации жертвы или разрушить её.

Аутинг – публикация личной информации без разрешения её владельца.



Раздаточный материал

Содержание и оформление раздаточного материала на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которой проводится занятие.



Кибербуллинг

Какие известные случаи кибербуллинга ты знаешь?

Последствия кибербуллинга

юридические

социальные

моральные

психологические

проанализируй и сделай вывод

Какие способы профилактики кибербуллинга ты знаешь?

Как ты можешь помочь другу ставшему жертвой кибербуллинга?

Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю

Игра «Интеллектуальные снежки». Продолжительность 10—15 минут.

Учитель делит учащихся на команды и определяет время окончания игры. Затем задает всем вопрос из пройденного материала. Команда, которая первой дает правильный ответ, начинает бой снежками – задает свой вопрос команде противников. Противники обдумывают ответ и решают, кто будет отвечать. Если отвечающий ошибается, он покидает команду. Если отвечает правильно – «бросает» свой вопрос в неприятеля. Команда, у которой закончились вопросы, будет пропускать ход, пока не придумает новый вопрос. Победит команда, в которой к концу игры останется больше участников.

Хрестоматийный материал

Цель кибербуллинга

Целью кибербуллинга является ухудшение эмоциональной сферы жертвы и/или разрушение ее социальных отношений. Кибербуллинг включает в себя диапазон различных форм поведения, от игриво-шуточного до психологического виртуального террора, результатом которого может стать суицид.

Американские ученые, выделили три особенности кибербуллинга и назвали их принципом трех «А» – (anonymous, accessible, affordable) анонимность, доступность, низкая цена. Анонимность делает кибербуллинг гораздо проще для исполнителя, поскольку он не видит реальной реакции жертвы. В ситуации кибербуллинга преследователь не видит выражения лица жертвы, не слышит ее интонаций и не знает о ее эмоциональных реакциях, помогает так называемый «эффект дистанцирования», при котором преступник, находящийся на большом расстоянии от жертвы становится способен на гораздо более жестокие вещи, нежели чем при обычной прямой коммуникации. Преступник забывает, что его послания читает реальный человек. Таким образом, можно говорить о том, что происходит подмена реального на виртуальное, в связи с чем коммуникация может исказиться в обе стороны.

Источник: Черкасенко О. С. Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 6 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-kiberbullinga-v-podrostkovom-voznaste> (дата обращения: 21.02.2023).

Почему подростки уязвимы к кибербуллингу?

Данная категория лиц всегда наиболее замкнута по отношению к социуму.

Во-первых, дети с большой неохотой идут на контакт со взрослыми, они не готовы делиться своими переживаниями и страхами, поэтому они легко замыкаются в себе, с ощущением того, что никто не сможет понять их переживаний, что окружающие осудят, обсмеют или обругают.

Во-вторых, попытки окружающих узнать о событиях, происходящих с детьми, воспринимаются последними как вмешательство в личное пространство, что также усугубляет ситуацию.

В-третьих, большинство несовершеннолетних элементарно не знакомы с правилами безопасного поведения в виртуальном пространстве, а также не знают о существовании служб доверия, к которым можно обратиться за помощью.

Проблема распространения кибербуллинга осложняется тем, что правонарушители зачастую используют для реализации своих преступных планов возможности социальных сетей, создавая «группы единомышленников» – буллеров и троллей – социальных провокаторов, с целью организации информационных атак в отношении выбранной жертвы.

Источник: *Мальцева В. А.* Защита детей от кибербуллинга. Вопросы уголовно-правового регулирования // Закон и право. 2019. №. 10. С. 95–99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschita-detey-ot-kiberbullinga-voprosy-ugolovno-pravovogo-regulirovaniya>.

Кибербуллинг и свобода слова и мнения

В условиях правового признания свободы воли каждого человека, в том числе и на вступление в половые отношения, возникает явный конфликт. В киберпространстве, в силу его открытости и массовости, он принимает особо агрессивную форму – форму кибербуллинга, причиняя моральные страдания невинным людям. Здесь важна одна оговорка: упомянутые пользователи также имеют право негативно относиться к поведению российских девушек, а также делиться этим мнением и распространять его, равно как и любое другое мнение, но оно не должно содержать в себе угроз и оскорблений.

Интернет является местом, где невольно пересекаются люди с противоположными нравственными, политическими и прочими воззрениями. В реальной жизни они вряд ли стали бы взаимодействовать друг с другом, так как людям свойственно формировать свой круг общения по схожим интересам и взглядам. Возникающая в результате таких столкновений агрессия выливается, например, в рассмотренные случаи кибербуллинга, способные причинить серьезный вред его жертвам. Все люди по опреде-

лению не могут иметь одинаковых мнений по различным вопросам, и такие конфликты будут возникать всегда. Именно поэтому так важен поиск гармоничного, строящегося на взаимоуважении саморегулирования общественных отношений в киберпространстве, а также надежных правовых и неправовых средств защиты от онлайн-агрессии.

Поскольку в настоящее время для защиты от кибербуллинга нет специальных правовых механизмов, в большинстве случаев защита от подобного поведения, которое при этом не всегда является противоправным, ложится на самих пользователей. В частности, она делится на самозащиту путем установки настроек приватности и коллективную защиту, когда часть пользователей становятся на защиту жертвы. В таком случае односторонняя травля перерастает в равную полемику – проявление свободы выражения мнения.

Источник: *Иванова К. А., Степанов А. А., Немчинова Е. В.* Кибербуллинг как девиация права граждан на свободу мнения в сети Интернет // Актуальные проблемы российского права. 2019. № 1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-kak-deviatsiya-prava-grazhdan-na-svobodu-mneniya-v-seti-internet>.

Юридическая ответственность за кибербуллинг в России

В Российской Федерации применяются разные виды юридической ответственности за различные формы его проявления: административная, уголовная, гражданская. В то же время механизм оценки не является единым, поэтому практика привлечения к ответственности является довольно разрозненной.

Так, например, если деяние происходит в форме хейтинга, то есть действий, направленных на унижение человеческой чести и достоинства, выраженных в неприличной форме, то деяние может быть квалифицировано по статье 5.61 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, предусматривающей ответственность за оскорбление. В случае если были распространены ложные сведения, порочащие честь и достоинство, то деяние квалифицируется по ст. 128.1 Уголовного кодекса Российской Федерации (УК РФ), – клевета. Если кибербуллинг происходит совместно с угрозой для жизни, то деяние квалифицируется по статье 119 УК РФ. Если кибербуллинг привел к совершению самоубийства, то квалификация может осуществляться по ст. 110 УК РФ. Если кибербуллинг предполагает, что в результате действий были распространены сведения из частной жизни, то деяние квалифицируется по ст. 137 УК РФ. Возможно совершение действия, квалифицируемого как вымогательство, – ст. 163 УК РФ.

Отсутствие в уголовном законодательстве России специальной нормы, предусматривающей ответственность за кибербуллинг, представляется нам серьезной проблемой. В то же время, учитывая разносторонний характер кибербуллинга, формы его проявления, когда кибербуллинг может включать в себя различные действия, а посягательства направлены на разные объекты и приводят к неодинаковым последствиям, полагаем, что принятие универсальной нормы не представляется возможным.

Источник: *Амирова Д. К., Куницына Ю. В.* К вопросу об установлении уголовной ответственности за кибербуллинг // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2022. № 1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-ustanovlenii-ugolovnoy-otvetstvennosti-za-kiberbulling>.

Кибербуллинг в цифрах

Онлайн или офлайн?

Ученые Уральского федерального университета выяснили вовлеченность учащихся в буллинг и кибербуллинг. В исследовании участвовало 1760 учеников 1—11-х классов и студенты колледжей и техникумов Екатеринбурга и области.

Оказалось, что самая распространенная форма агрессии – словесные издевательства в реальной жизни и причинение вреда жертве и/или ее вещам (70—80 процентов), сообщает пресс-служба вуза. Виртуальные обидчики чаще используют фейковый аккаунт, через который посылают жертве оскорбления и угрозы. Также аутсайдера намеренно игнорируют в чатах и сообществах класса в соцсетях.

75 процентов зачинщиков травли испытывают чувство острой неприязни и желание причинить вред, задеть, унижить. При этом такие эмоции не всегда ведут к причинению вреда.

65 процентов жертв буллинга чувствовали себя непонятыми, отвергнутыми, одинокими. Еще 40 процентов боялись идти в школу, треть испытывала сильный страх столкнуться с одноклассниками. После нападок сверстников дети в лучшем случае обращаются к взрослым – родителям, учителям, администраторам. Но в большинстве случаев не предпринимают никаких действий.

Так, ученые сделали вывод о том, что уровень вовлеченности учащихся в кибербуллинг ниже, чем в школьный. То есть, в реальной жизни дети проявляют агрессию чаще.

Источник: Правда ли, что школьники агрессивны в Интернете больше, чем в жизни. URL: <https://rg.ru/2022/03/18/reg-urfo/pravda-li-cto-shkolniki-agressivny-v-internete-bolshe-chem-v-zhizni.html>.

Геймеры против кибербуллинга

Игровая площадка VK Play поделилась результатами собственных исследований об отношении российских геймеров к проблеме кибербуллинга. Выборка составлялась на основе онлайн опроса 1700 российских пользователей в возрасте от 15 до 54 лет, хотя бы раз в минувшем месяце игравших на ПК, мобильных устройствах или консолях.

Наиболее часто с кибербуллингом сталкиваются игроки на платформе ПК – 70 %. Немного реже с этим неприятным явлением имеют дело консольные геймеры – 64 %, а реже всего – мобильные геймеры – 61 %. Треть опрошенных нейтрально относится к проявлениям интернет-травли в свою сторону, 32 % испытывают неприятные чувства от оскорблений в собственный адрес. В массе своей российские геймеры осуждают кибербуллинг в адрес других игроков. Треть респондентов регулярно испытывают по этому поводу «испанский стыд», после того, как становятся в Сети свидетелями кибербуллинга по отношению к другим геймерам, 28 % опрошенных неприятно за этим наблюдать, такой же процент респондентов нейтрально реагирует на оскорбления других игроков.

Источник: Российские геймеры осуждают кибербуллинг в адрес других игроков. URL: <https://rg.ru/2022/11/21/rossijskie-gejмеры-osuzhdaiut-kiberbulling-v-adres-drugih-igrokov.html>.

Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю

Игра «Мозговой штурм» Продолжительность 10-15 минут

Учитель делит класс на малые группы (3-5 человек). Каждой группе предлагается подготовить один совет по профилактике кибербуллинга и его последствий в школе, приведя не менее 3 аргументов почему этот совет будет эффективным.

Тема 3. Критическое мышление

План-конспект занятия «Критическое мышление»

Целевая аудитория	9–11-й класс, 1-й курс вуза
Тема	Критическое мышление
Тип занятия	Беседа с элементами тренинга
Цель	Знакомство с понятием критического мышления и расширение знаний о нем, а также о способах его развития
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомиться с понятием критического мышления, его специфики и отличия от других типов мышления человека; – научиться адекватно оценивать свои знания по теме; – сформулировать положения о том, почему современному человеку важно мыслить критически; – выявить составляющие критического мышления; – понять, как практиковать критическое мышление в повседневной жизни
Опорные понятия	<p>Мышление – это способность человека рассуждать, представляющая собою процесс отражения объективной действительности в представлениях, суждениях, понятиях.</p> <p>Критическое мышление – это активное стремление к пониманию происходящего путем его осмысления, оценки свидетельств и глубокого постижения процесса мышления как такового.</p> <p>Некритическое мышление – автоматическое принятие на веру прочитанной или услышанной информации, когда не делается пауза, чтобы задаться вопросом, является ли она точной, истинной или здоровой.</p> <p>Метапознание – это осознание мышления как такового; когнитивные навыки высокого порядка, позволяющие непрерывно и успешно обучаться, совершенствоваться и адаптироваться к изменениям.</p> <p>Скептицизм – это отказ автоматически считать истиной все, что слышишь, читаешь или видишь.</p> <p>Предвзятость – это односторонний подход, приводящий к искаженному пониманию реальности.</p> <p>Объективность – это стремление к неангажированному пониманию, к взгляду со стороны вместо принятия на веру единственного мнения или первой попавшейся информации.</p> <p>Постправда – это обстоятельства, при которых объективные факты менее значимы в формировании общественного мнения, чем обращение к эмоциям и личным убеждениям.</p> <p>Фейк (фальшивые новости) – информационная мистификация или намеренное распространение дезинформации в социальных медиа и традиционных СМИ с целью введения в заблуждение, для того чтобы получить финансовую или политическую выгоду</p>

Методы и формы организации деятельности	Работа в малых группах, дискуссия, индивидуальная работа
План классного часа	<p>Организационный момент – 5 мин.</p> <p>Введение в тему, мотивация, актуализация знаний – 5 мин.</p> <p>Изучение нового материала – 10 мин.</p> <p>Практическая работа – 10 мин.</p> <p>Обобщение – 5–8 мин.</p> <p>Рефлексия – 2–3 мин.</p>
Оборудование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер с выходом в Интернет. 2. Проектор. 3. Презентация к уроку. 4. Раздаточный материал для индивидуальной работы
Планируемые результаты	<p>Предметные: знать основные понятия темы «Критическое мышление» и составляющие критического мышления, методы его развития; уметь адекватно оценивать свои знания по теме.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений классифицировать, сравнивать и анализировать, обобщать данные. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение работать в соответствии с поставленными целями; – формировать умения для проявления внеурочной деятельности инициативности и самостоятельности; – вносить необходимые коррективы в ходе работы, учитывать характер сделанных ошибок, уметь оценивать свои действия, высказывать своё мнение, делать выводы. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умения сотрудничества с учителем, с одноклассниками, – умение вступать в диалог; быть ответственным за результаты своих действий, наблюдать за действиями одноклассников, анализировать их деятельность, уметь увидеть неточности и корректировать их. <p>Личностные: установление связи между целью деятельности и ее результатом, оценивание собственного вклада в работу, адекватная самооценка своих знаний и умений, готовность и способность к саморазвитию</p>

Источники	<p>1. Бочаров В. А., Маркин В. И. Введение в логику: университетский курс : учеб. для вузов. М. : ИД «Форум» : Инфра-М, 2010.</p> <p>2. Непряхин Н., Пащенко Т. Критическое мышление: железная логика на все случаи жизни. М. : Альпина Паблишер, 2020. 192 с. (4К– навыки будущего).</p> <p>3. Чатфилд Т. Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение. М. : Альпина Паблишер, 2019.</p> <p>4. Канеман Д. Думай медленно, решай быстро. М. : АСТ, 2013.</p> <p>5. Оакли Б. Думай как математик. М. : Альпина Паблишер, 2015.</p> <p>6. Гарднер Г. Мышление будущего. Пять видов интеллекта, ведущих к успеху в жизни : учеб. пособие. М. : Альпина Паблишер, 2016. 168 с.</p> <p>7. Зайцев Д. В. Теория и практика аргументации : учеб. пособие. М. : «Форум», 2010. 224 с.</p>
Актуальность темы	<p>В информационную эпоху и эпоху т. н. «постправды» крайне важно осмысливать понятие критического мышления и учиться практически применять навыки критического мышления в жизни еще со школы. Мыслить критически – значит осознавать свое мышление, думать о том, как мы думаем, почему приходим к тем или иным выводам, ставить под вопрос собственный мыслительный процесс и выработать привычки разумного рефлексивного мышления, направленного на то, какое решение принять, чему доверять и что делать. Критическое мышление помогает не попасть под власть эмоций, предубеждений, неверных представлений о чем бы то ни было. Это ценнейший навык, который позволяет построить успешную карьеру и комфортную жизнь. Критическим мышлением может овладеть каждый, его можно и нужно тренировать и прививать себе полезные привычки мышления</p>

Этапы классного часа

Этап классного часа и планируемое время	Деятельность учителя	Деятельность учащегося
1. Организационный момент (5 мин.)	<p>Учитель приветствует учащихся, в зависимости от выбранной формы работы рассаживает учеников (круглый стол, малые группы, индивидуальная работа за партами), раздает раздаточный материал.</p> <p>На экране проектора: слайд 1</p>	<p>Ученики рассаживаются по выбранной форме работы, получают раздатку</p>

2. Введение в тему, мотивация (5 мин.)	<p>Вступительное слово учителя по теме критического мышления. Учитель обозначает цели и задачи классного часа. Оценивает интерес к теме и знаний учащихся по ней.</p> <p>Вопрос учащимся: «Как бы вы оценили свои знания о критическом мышлении по шкале от 0 до 10, где 0 – впервые слышу, 10 – знаю сам и могу обучить других?»</p> <p>На экране проектора: слайд 2</p>	<p>Слушание учителя.</p> <p>Учащиеся по шкале от 0 до 10 оценивают свои знания по данной теме, устно обосновывают свою оценку</p>
3. Изучение нового материала (10 мин.)	<p>Что такое критическое мышление?</p> <p>Почему важно мыслить критически? Дискуссия на предложенный учителем вопрос о том, почему навык критического мышления так важен в цифровом XXI веке. Учащиеся поощряются к тому, чтобы поделиться историями из своей жизни о том, как наличие или отсутствие навыка критического мышления помогло им или, наоборот, привело к печальным последствиям.</p> <p>На экране проектора: слайд 3</p>	<p>Слушание учителя.</p> <p>Ответы и рассуждения учащихся в дискуссии</p>
4. Практическая работа (10 мин.)	<p>Составляющие критического мышления в цифровом XXI веке.</p> <p>Учитель собирает общую картину на ватмане, структурирует. Отмечается, чем критическое мышление отличается от т. н. «здорового смысла».</p> <p>На экране проектора: слайд 4</p>	<p>Создание ментальных карт в мини-группах. В центре листа А3 каждой группы – концепт критического мышления, в нелинейной (хаотичной) структуре учащиеся добавляют составляющие критического мышления, обозначенные на стикерах</p>
5. Обобщение (5–8 мин.)	<p>Учащимся предлагается составить свод правил по развитию критического мышления в цифровом пространстве для «младшего друга».</p> <p>На экране проектора: слайд 5</p>	<p>Индивидуальная письменная работа. Высказывания и обоснования учащихся</p>

<p>6. Рефлексия. (2–3 мин.)</p>	<p>Учитель предлагает оценить пользу проведенного занятия и обратиться к шкале от 0 до 10, составленной в начале урока.</p> <p>Учитель дает домашнее задание: работа с ежедневником «Цифровая аскетика» в течении следующей недели</p>	<p>Учащиеся оценивают пользу проведенного занятия и обращаются к шкале от 1 до 10, составленной в начале урока. Озвучивают высказывания на тему того, как они могли бы продвинуться по шкале на один-два пункта вперед в ближайшую неделю</p>
-------------------------------------	--	---

Рекомендации по наполнению презентации занятия «Критическое мышление»

Иллюстративный материал и оформление презентации на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которой проводится занятие.

Ежедневник "Цифровая аскетика"

Тема 3 Критическое мышление



Анализируем, размышляем, принимаем решения



Как бы вы оценили свои знания о критическом мышлении по шкале от 0 до 10, где 0 – впервые слышу, 10 – знаю сам и могу обучить других?

Мышление – это способность человека рассуждать, представляющая собою процесс отражения объективной действительности в представлениях, суждениях, понятиях.

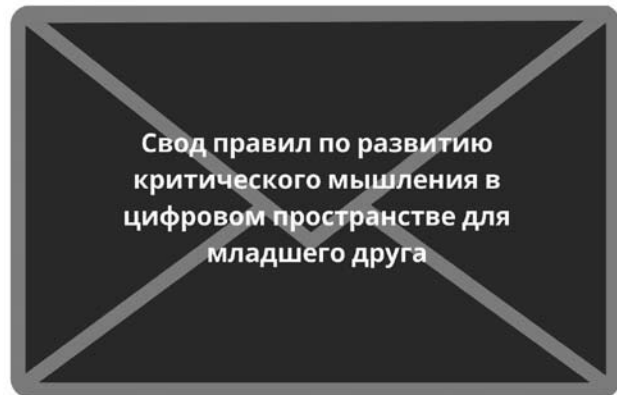
Критическое мышление – это активное стремление к пониманию происходящего путем его осмысления, оценки свидетельств и глубокого постижения процесса мышления как такового.

Некритическое мышление – автоматическое принятие на веру прочитанной или услышанной информации, когда не делается пауза, чтобы задаться вопросом, является ли она точной, истинной или здоровой.

Каковы составляющие критического мышления в цифровом XXI веке?



- **рефлексия**
- **скептицизм**
- **объективность**
- **внимательность**
- **проверка информации**
-
-
-



Раздаточный материал

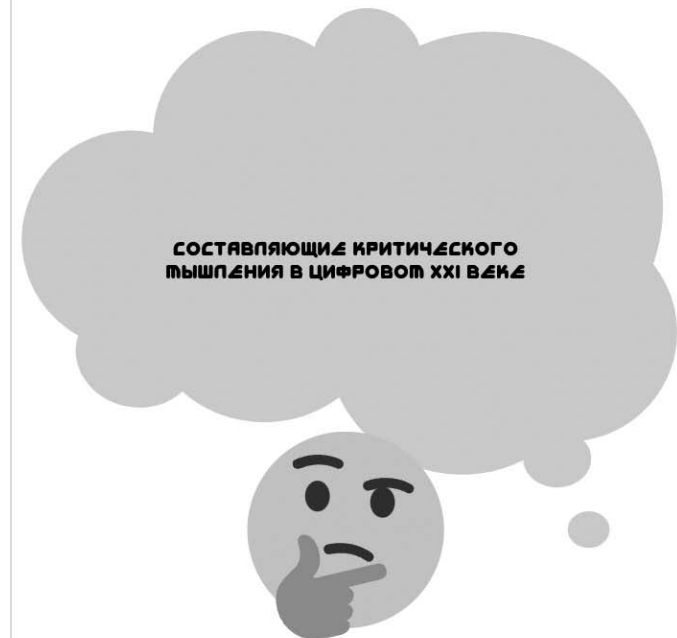
Содержание и оформление раздаточного материала на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которыми проводится занятие.

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

МОЯ ОЦЕНКА СВОИХ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ:



МОЕ ОБОСНОВАНИЕ СВОЕЙ ОЦЕНКИ:



Закрепление недели – игровая форма проверки работы с дневником за неделю

Игра «Квадрат Декарта» (10–15 минут)

Учитель предлагает ученикам решить актуальную проблему, связанную со школьной жизнью, используя метод принятия решений «Квадрат Декарта». Форму ответа можно оформить как раздаточный материал либо написать на доске.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?
ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

Хрестоматийный материал

*Что такое критическое мышление, и для чего оно необходимо
(отрывок из статьи Академии Яндекса)*

Каждый день люди совершают множество выборов. Большую часть из них мы делаем на автомате, просто потому, что это кажется привычным и естественным. В отношениях и на работе, когда мы принимаем решения, то тоже часто опираемся на проверенные алгоритмы. И даже если нас не устраивает результат или в наших представлениях есть ошибки, то нам может быть сложно изменить привычный порядок действий.

Критическое мышление – это собранность и дисциплина ума, сосредоточенность, умение самому управлять своими когнитивными процессами, а не воспроизводить готовые паттерны. Развивать критическое мышление нужно для того, чтобы сократить число ошибок и принимать более качественные решения, которые в конечном итоге сделают вашу жизнь и работу лучше.

Однако критическое мышление формируется очень медленно. Мало усвоить новый объем знаний, нужно ещё «перепрошить» свой мозг. Этого можно добиться лишь постоянной практикой. Нужно превратить свою повседневную жизнь в своеобразный тренажёр: ждать ли автобуса или вызвать такси? Купить ли этот товар, который ты не планировал покупать? Как лучше сейчас выстроить диалог с коллегой или начальником? Как спланировать отпуск? Во всех этих ситуациях можно пользоваться навыками критического мышления.

Основная трудность в начале – осознать огромное число когнитивных искажений, в плену у которых мы находимся. Например, есть распростра-

нённая логическая ошибка «после этого ≠ вследствие этого». Так, если группа астронавтов прибыла на МКС, и все приборы вышли из строя, то эти события последовательные, но не обязательно связанные: астронавты могут быть и не виноваты в поломке.

Следующий важный рубеж в освоении этого навыка – это разделение конвергентного и дивергентного мышления, двух этапов в работе над решением. При дивергентном мышлении происходит мозговой штурм, генерируются нестандартные идеи – даже не слишком применимые на практике. На этом этапе размышлений важно не ограничивать себя и давать волю фантазии. А конвергентное мышление, наоборот, призвано приземлить человека, помочь ему оценить варианты, которые он придумал при штурме.

Очень нелегко научиться распознавать и разделять разные режимы мышления. После того, как вы что-то придумали, обязательно нужно включать логику и в целом приучать себя мыслить формально, с гораздо более высокими стандартами строгости, ясности и последовательности. Кроме того, даже если вы хорошо освоили навык критического мышления, то ваши новые идеи и убеждения нужно суметь донести до тех, кто принимает решения. Важно уметь составлять грамотную аргументацию, подбирать слова для конкретной аудитории.

Источник: URL: <https://academy.yandex.ru/journal/chto-takoe-kriticheskoe-myshlenie-i-zachem-ego-razvivat>.

*История критического мышления
(отрывок из статьи на Постнауке)*

Критическое мышление – это умение систематически сомневаться, проверять услышанное или прочитанное и отсеивать ложную информацию, ничего не принимая на веру по умолчанию. Не забудем и об умении выделять главное, обобщать и сравнивать между собой явления или события. Кроме того, умение критически мыслить включает в себя право на ошибку, ведь наша точка зрения также может оказаться далекой от реальности, – а значит, и в ней тоже необходимо усомниться. Если вы обладаете всеми этими способностями, то вы умеете критически мыслить.

Корни понятия критического мышления уходят еще во времена древнегреческих философов. Их предположения, выводы и методы постепенно складывались в единое представление о предмете. В XVII веке французский философ Рене Декарт в «Рассуждении о методе» описал метод радикального сомнения, основа которого – «скептицизм», «сомнение во всем». Декарту же принадлежит и известный тезис: «Я мыслю, следовательно существую». По его мнению, это именно то положение, которое не требует доказательств, и первейшая истина, от которой можно отталкиваться на пути поиска новых истин.

Одним из родоначальников принципа «критического мышления» принято считать американского философа и педагога начала XX века Джона Дьюи. В своих исследованиях Дьюи описал методы и инструменты, которые позволяли человеку решать разноплановые задачи. Он использовал понятие исследования (англ. inquiry), чтобы описать набор целенаправленных действий по переводу непонятной проблемной ситуации в хорошо структурированную и, следовательно, решаемую. Здесь нужно совершить несколько последовательных шагов: сформулировать проблему (то есть суть затруднения), выдвинуть гипотезы, проверить их своим действием.

В отечественной традиции известным сторонником «инструментальной» позиции был психолог Лев Семенович Выготский. Он настаивал на принципиальной роли культурных средств и орудий для нашего мышления и поведения. Мы рубим дрова топором, копаем землю лопатой, спасаемся теплой одеждой от холода. Ровно так же знаковые средства (скажем, слова и выражения родного языка) позволяют нам управлять собственным вниманием, памятью, мышлением и так далее. Они направлены не вовне человека, а прямо на его собственную психику. В изучении критического мышления все еще остаются неразрешенные моменты. Например, как включать его при необходимости? Психологические механизмы какого рода гарантируют уверенную работу критического мышления?

Исследований на эту тему мало, но Лев Выготский подчеркивал, что психика по определению пристрастна и сообразна образу жизни субъекта, она призвана фильтровать и изменять действительность так, чтобы субъект мог эффективнее действовать в мире.

Лучше всех разнообразие подобных ловушек описали Даниэль Канеман, который получил за свои исследования Нобелевскую премию в 2002 году, и его не доживший до этой премии коллега Амос Тверски. В теории ограниченной рациональности Канемана выделялись так называемые эвристики мышления – когнитивные искажения, которые должны позволять нам эффективно адаптироваться, но на самом деле могут привести к неверным умозаключениям. Например, когда в качестве точки отсчета мы берем минимальный контекст или «рамку», а не широкий контекст, в котором принимается наше решение. Или когда мы ориентируемся только на информацию, доступную нам в настоящий момент, и не пытаемся получить более подробные или богатые сведения. Еще один пример – когда мы выбираем только ту информацию, которая подтверждает нашу точку зрения, и игнорируем ту, которая ставит ее под сомнение. Хорошая новость в том, что если мы понимаем, в чем причина ошибки, мы можем научиться ее преодолевать, – то есть иногда важно просто знать о ее наличии.

Источник: URL: <https://postnauka.ru/wtf/157181>.

Феномен постправды: почему мы верим в то, во что хотим верить (отрывок статьи с сайта Теории и Практики)

Мы находимся в непрерывном инфопотоке и, к сожалению, зачастую верим не доказанным фактам, а наиболее популярной информации. О феномене «постправды» говорили еще со времен Платона, однако сегодня это явление приобретает наибольшую актуальность.

Термин «постправда» был объявлен словом года еще в 2016 году. Термин стал популярен в связи с проведением референдума о выходе Великобритании из Евросоюза. Большинство британцев были уверены, что членство в ЕС обходится стране дорого. Хотя институт фискальных исследований не раз доказывал, что названная сумма неверна. Но несмотря на все цифры и документы, люди верили в фейк. О политике постправды на самом деле говорил еще Платон. В своем диалоге «Государство» он отмечал, что всеми знаниями должны обладать только те, кто управляет государством. Простым людям не обязательно обладать всеми знаниями. То есть легче ввести аудиторию в заблуждение и передать ограниченную информацию под определенным углом, чем представить разные точки зрения.

Феномен «постправды» не теряет своей актуальности: информационный поток становится все сильнее. А вместе с ним увеличивается и количество фейковых новостей. Итак, «постправда» – это «обстоятельства, при которых объективные факты менее значимы в формировании общественного мнения, чем обращение к эмоциям и личным убеждениям». Основная черта политики постправды – повторение искаженной информации, несмотря на то, что она была опровергнута или была заведомо ложной. Возникает это явление благодаря воздействию СМИ: они создают другую реальность, манипулируя обществом. Профессор Нови-Садского университета Ян Красни рассказывает, что алгоритмы новостных лент «работают с паттернами». То есть пользователь получает те статьи и материалы, которые соответствуют вашим взглядам.

Одна из основных причин «постправды» – обилие фейковых новостей, которые аудитория не способна распознать. Кроме того, они мгновенно распространяются, и любые попытки опровергнуть ложные факты оказываются бесполезны. Эмоциональное берет верх над рациональным. Иными словами, люди верят в то, во что хотят верить. Например, заявление Дональда Трампа в 2008 году о том, что Барак Обама не был рожден на территории США, стало главной повесткой. 20 % населения Америки верили, что Барак Обама – мусульманин.

Журналист Роберт Фиск из The Independent пишет, что человек всегда был готов верить не подтвержденным фактам, а в то, что соответствует его убеждениям. Профессор Университета Калифорнии Бенджамин Браттон утверждает, что у каждого есть своя правда, которая основывается на прожитом опыте. «Дело не в том, что мы воспринимаем мир через «постправду», а в том, что мы выражаем себя через нее: делимся этой

информацией, лайкаем, комментируем», – считает Браттон. Кроме того, на основе искаженной информации принимаются решения, которые могут иметь общественное значение.

Сегодня можно выделить два типа постправды: (1) несоответствие поступков и слов (например, политическая партия может выдвигать одни идеи, но при этом не реализовывать их или даже делать противоречащие действия); (2) игнорирование фактов (независимый эксперт может доказать, что вы обладаете неверной информацией, но это не мешает продолжать распространять фейки).

Как бы ни обвиняли СМИ, картина мира, в первую очередь, строится самим человеком. Он настраивает ленту в социальных сетях, отбирает список источников, выбирает – верить тому или иному сообщению или нет. Для того, чтобы не позволить себя обмануть, нужно развивать критическое мышление.

Источник: URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/19283-fenomen-postpravdy-pochemu-my-verim-v-to-vo-chto-khotim-verit>.

*Зачем и как становится внимательным и разумным скептиком?*¹

Сегодня, приступая к изучению или исследованию любой проблемы или темы, мы почти неизбежно пользуемся цифровыми технологиями: набираем поисковый запрос на экране смартфона, читаем статью в Wikipedia, просматриваем новости и изображения онлайн, ведем поиск в интернет-базе журналов, скачиваем лекции, обращаемся за помощью и вдохновением к социальным сетям и т. д. Да и помимо этого на нас постоянно обрушиваются потоки информации обо всем, что люди сейчас считают актуальным и чем они делятся друг с другом: обновления статусов, новости, сенсации дня и комментарии, дезинформация и сплетни, банальное пустословие наряду с обсуждением действительно значимых вопросов. Мы и сами собираем, перекраиваем и генерируем информацию – от медийного контента до кода, от текста до математических моделей. Наконец, информационные системы в автономном режиме все активнее создают продукты, определяющие облик нашего мира, – от рисунков, выполняемых искусственным интеллектом на основе обработки больших данных, и до сетей, объединяющих миллиарды устройств, которые отслеживают каждое наше действие.

Как значимость, так и сам объем информации требуют умения обнаруживать в ней жизненно важную именно для нас. Как извлечь максимум из колоссальных ресурсов, находящихся под рукой, сохраняя в то же время способность контролировать и понимать их?

¹ Чатфилд Т. Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение (отрывок).

Еще важнее вопрос о том, как с наибольшей эффективностью использовать дарованные человеку мыслительные и творческие способности в эпоху, когда такие технологии, как Big data (большие данные) и искусственный интеллект, проникают во все новые области компетенции. Чтобы преуспевать в этих условиях, нужно уметь максимально критически подходить к мышлению как таковому и владеть стратегиями, позволяющими полностью задействовать потенциал беспрецедентной взаимосвязанности человечества, обеспечиваемой современными цифровыми технологиями, вместо того чтобы пассивно двигаться по воле волн информационного потока.

Навыки критического мышления не сводятся к изучению информации. Они являются частью метапознания – мыслительного процесса высшего порядка, позволяющего адаптироваться и непрерывно учиться на протяжении всей жизни. С учетом огромной скорости изменения информационных технологий и появления в ближайшие десятилетия совершенно новых сфер деятельности можно обозначить еще несколько ценных навыков, овладение которыми должно стать главной задачей образования и профессионального развития в XXI в.

Слово «критический» звучит не слишком дружелюбно. Если я отнесусь к вам критически, то рискую услышать: «Нельзя ли быть терпимее? Почему вы меня критикуете?» Люди не любят критику в свой адрес и не склонны ее принимать. Однако критическое мышление заключается не в этом. Оно не подразумевает неприятия или критиканства. Это гораздо более интересная (и полезная) вещь. Для начала дадим ему определение, отталкиваясь от противоположного, которым все мы порой грешим, – некритического мышления, заставляющего принимать все на веру, не задумываясь, насколько это рационально или обоснованно.

Применять критическое мышление означает стремиться оценить ситуацию максимально объективно: абстрагироваться от своих непосредственных реакций и предпочтений и увидеть факты. Объективность и скептицизм взаимосвязаны. И то и другое предполагает осознанное стремление получить как можно более полное и точное представление о происходящем, вместо того чтобы пассивно воспринимать первую попавшуюся информацию. И объективность, и скептицизм возможны лишь до определенной степени. Нельзя быть совершенно объективным и подвергать сомнению абсолютно все. Фундаментом мышления всегда является ваша личность, ваши опыт и чувства. Нужно стремиться к балансу: углублять самопознание и применять приемы, помогающие воспринимать мир со всей доступной точностью и реалистичностью.

Как стать разумным скептиком

Скептицизм подразумевает отказ принимать на веру бездоказательные утверждения. Если вы хотите использовать его в жизни, работе и учебе, то

возьмите за правило всякий раз, когда нужно подумать дважды, задавать себе четыре простых вопроса.

1. Почему я должен доверять этому утверждению?
2. Почему человек, делающий данное заявление, доверяет содержащейся в нем информации – или хочет склонить к этому меня?
3. Что еще известно по этому поводу из других источников?
4. Достаточно ли я знаю, чтобы уверенно ответить на предыдущие вопросы? В случае отрицательного ответа на последний вопрос следует признать, что вам не хватает сведений для принятия обоснованного решения и, стало быть, нужно собрать дополнительную информацию.

Как быть внимательным

Выражение «уделить внимание» является удивительно удачным. Внимание – ограниченный ресурс, и не только потому, что в сутках лишь 24 часа. Для того чтобы отнестись к чему-то с полным вниманием, потребуется много усилий (и практики). Быть по-настоящему внимательным не означает концентрироваться – это значит замечать, вовлекаться в процесс, постигать. Медленное, сосредоточенное мышление дается с трудом. Это утомительно. Приходится использовать ресурсы, доступ к которым ограничен. Очень важно замечать и признавать моменты, когда ваш ум где-то блуждает, а также знать, какая обстановка и какого рода подготовка лучше всего настраивают вас на то, чтобы быть предельно внимательным.

На последнем курсе бакалавриата я трудился главным образом за столом в своей комнате; поступив в магистратуру, стал ходить в библиотеки, куда меня привлекали не столько книги, сколько обстановка, способствующая концентрации внимания и погружению в работу. Это помогало мне отключиться от отвлекающих факторов. Враг внимательности – отвлечение внимания: наверняка вы часто слышите это словосочетание в связи с цифровыми технологиями. Допускаю, что, читая эту книгу, вы уже проверяли свою страничку в соцсетях или электронную почту, а может быть, они постоянно открыты перед вами в браузере или на смартфоне. Сколько времени вы способны уделять пристальное внимание одному и тому же тексту или проблеме? Справляться с отвлекающими факторами и мудро расходовать время – одна из труднейших задач для тех, кто овладевает знаниями в современном мире. Важен также и вопрос о том, какие информационные материалы в первую очередь заслуживают столь дефицитного ресурса, как внимание. Что нужно прочитать, увидеть, услышать и сделать с учетом того, сколько предстоит работы – и ограниченного времени? Как и в отношении всего прочего, о чем будет рассказано в этой книге, данная проблема решается отнюдь не сверхчеловеческой силой воли. Это вопрос стратегии, планирования и навыков. Нужно заранее определиться, что имеет смысл прочесть внимательно, чтобы усвоить основные идеи, а с чем достаточно лишь ознакомиться. Выработка стратегии наилучшего

распределения ценных ресурсов – времени и сил – один из самых важных практических шагов на пути к более эффективному мышлению.

Эффект конформности¹

Давным-давно, в 1951 году, американский психолог Соломон Аш придумал и провёл замечательный эксперимент. Он пригласил в лабораторию группу студентов будто бы для проверки зрения (считается, что, если участники эксперимента знают, что это за тест на самом деле, они могут вести себя неестественно).

Всем участникам показали две карточки: на первой была нарисована одна линия, на второй три, абсолютно разных по длине. При этом только одна из трёх линий на второй карточке по длине совпадала с линией на первой карточке. После этого испытуемых попросили сказать, какая именно из трёх линий равна линии на первой карточке. Самое главное, что только один из всех студентов был реальным испытуемым. Остальных психологи подговорили давать неверные ответы. Подставные участники стали называть линию номер 1, хотя на самом деле правильным ответом был номер 2. Наконец очередь дошла до последнего студента-испытуемого. Он некоторое время сомневался, но в конце концов тоже почему-то назвал линию номер 1. То есть выбрал неправильный ответ, не веря своим глазам. Хотя понять, какие линии совпадают по длине, задача, как ты понимаешь, не самая сложная.

Этот эксперимент повторяли многократно, и около 75 % испытуемых были согласны с заведомо неправильным мнением большинства. Такой эффект психологи называют конформностью.

Дело в том, что человек – социальное животное, и тысячелетия эволюции показали, что, если группа действует слаженно, соглашаясь друг с другом, она выживает, в то время как серьезные разногласия могут привести её к гибели. Представь, что идёт охота на большого зверя или оборона крепости, и тут люди вместо того, чтобы сражаться, начинают спорить. Вряд ли им будет сопутствовать удача. Поэтому «ради общего дела» многие люди готовы подчиняться воле большинства, даже если она противоречит их желаниям или убеждениям.

А как обстоят дела сегодня? Ведь большинству населения Земли уже не нужно постоянно рисковать жизнью ради пропитания или защиты своих жилищ. Оказывается, сегодняшние люди склонны к конформности не меньше, чем их далекие предки. Знаешь, по какой причине? Соглашаясь с большинством, мы, во-первых, тратим меньше сил на принятие решения и, во-вторых, берём на себя меньше ответственности. ведь всегда можно сказать: «все побегали, и я побежал».

¹ *Непрыхин Н., Пащенко Т.* Критическое мышление. Железная логика на все случаи жизни (отрывки).

Так как же поступать: соглашаться с другими или действовать так, как мы считаем правильным, даже если мы в меньшинстве? Это (как многое в нашей жизни) зависит от ситуации. Но в любом случае нельзя безоговорочно принимать мнение большинства. Ведь ошибаться может каждый. История знает немало примеров, в которых прав оказывался тот, кто шёл против общественного мнения. Взять хотя бы Галилея, который не побоялся публично выступить против общества и церкви с поддержкой идей Николая Коперника о том, что в центре движения планет находится Солнце, а не Земля. Или Махатму Ганди, который настаивал на том, что бороться за независимость Индии нужно без применения насилия, благодаря чему удалось избежать огромного количества жертв. Также можно вспомнить бывшего главу компании Apple Стива Джобса, который сделал современные смартфоны настолько удобными в использовании. Хотя большинство не поддерживало инновационные идеи Джобса, а кто-то откровенно крутил пальцем у виска: было странно нажимать на экран пальцем, а не специальным стилусом. Благодаря таким людям, как Стив, не боящимся высказывать и реализовывать самые смелые и зачастую непопулярные поначалу идеи, человечество движется вперёд.

Итак, когда в следующий раз ты почувствуешь желание согласиться с тем, что говорят вокруг, задай себе вопрос: «Я действительно считаю их мнение правильным или соглашаюсь “за компанию”?» Если ты хотя бы немного сомневаешься в правильности мнения группы, не бойся сказать об этом вслух и предложить свою идею. Скорее всего, твой голос найдет поддержку среди окружающих, потому что многие сомневаются также, как и ты, но из-за конформности не говорят о своих сомнениях. Эксперимент Соломона Аша, который мы упомянули, показал, что если хотя бы один из подставных участников не соглашался с неверным мнением большинства, то испытуемый гораздо чаще настаивал на правильном ответе. Так эффект конформности влиял на решение испытуемого гораздо слабее.

Тема 4. Забота о себе

План-конспект занятия «Забота о себе»

Целевая аудитория	9–11-й класс, 1-й курс вуза
Тема	Забота о себе
Тип занятия	Беседа с элементами тренинга
Цель	Сформировать философское представление о понятии «забота о себе», уметь отличать его от обыденного, знать о способах практики заботы о себе
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – познакомиться с философским концептом «заботы о себе» и ключевыми философами, которые развивали его; – критически оценивать форму повседневной заботы о себе; – сформулировать положения о том, почему современному человеку важно заботиться о себе; – определить современные формы заботы о себе; – понять, как практиковать заботу о себе в повседневной жизни
Опорные понятия и имена	<p>Забота – комплекс действий по отношению к какому-либо объекту, нацеленных на его благополучие.</p> <p>Рефлексия – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы.</p> <p>Духовные практики – регулярные действия, предпринимаемые с целью духовного развития человека.</p> <p>Сократ – древнегреческий философ; в отличие от предшественников, которых интересовали вопросы сотворения космоса и всего сущего, Сократ стал изучать внутренний мир человека.</p> <p>Платон – афинский философ классического периода Древней Греции, основатель платонической школы мысли и Академии, первого высшего учебного заведения в западном мире. Считается одним из самых важных и влиятельных людей в истории человечества и ключевой фигурой в истории древнегреческой и западной философии – вместе со своим учителем Сократом и самым известным из своих учеников Аристотелем. Часто Платона также называют одним из основателей западной религии и духовности.</p> <p>Стоицизм – философская школа, возникшая в Афинах ок. 300 г. до н. э. во времена раннего эллинизма и сохранившая влияние вплоть до конца античного мира. Именованию получила по названию Расписной стои, где основатель стоицизма Зенон Китийский впервые самостоятельно выступил в качестве учителя. Стоики считали, чтобы найти лучший способ прожить свою жизнь, необходимо разбираться в двух вещах – природе мира (и своем месте в нем) и природе человеческого мышления.</p> <p>Мишель Фуко – французский философ, теоретик культуры XX века, исследовал и переосмыслил античную культуру «заботы о себе»</p>

Методы и формы организации деятельности	Работа в малых группах, дискуссия, индивидуальная работа
План классного часа	Организационный момент – 5 мин. Введение в тему, мотивация, актуализация знаний – 5 мин. Изучение нового материала – 10 мин. Практическая работа – 10 мин. Обобщение – 5–8 мин. Рефлексия – 2–3 мин.
Оборудование	1. Компьютер с выходом в Интернет. 2. Проектор. 3. Презентация к уроку. 4. Раздаточный материал для индивидуальной работы
Планируемые результаты	Предметные: знать основные понятия темы «Критическое мышление» и составляющие критического мышления, методы его развития; уметь адекватно оценивать свои знания по теме. Метапредметные: Познавательные: – формирование умений классифицировать, сравнивать и анализировать, обобщать данные. Регулятивные: – умение работать в соответствии с поставленными целями; – формировать умения для проявления внеурочной деятельности инициативности и самостоятельности; – вносить необходимые коррективы в ходе работы, учитывать характер сделанных ошибок, уметь оценивать свои действия, высказывать своё мнение, делать выводы. Коммуникативные: – формирование умения сотрудничества с учителем, с одноклассниками; – умение вступать в диалог; быть ответственным за результат своих действий, наблюдать за действиями одноклассников, анализировать их деятельность, уметь увидеть неточности и корректировать их. Личностные: установление связи между целью деятельности и ее результатом, оценивание собственного вклада в работу, адекватная самооценка своих знаний и умений, готовность и способность к саморазвитию

Источники	1. <i>Иванченко Г.</i> Забота о себе. История и современность. М. : Смысл, 2019. 2. <i>Мортари Л.</i> Забота о себе. Тверь : СФК-офис, 2017. 156 с. 3. <i>Пильюччи М.</i> Как быть стойким: античная философия и современная жизнь. М. : Альпина Паблишер, 2018. 4. <i>Пичугина В. К., Безрогов В. Г.</i> Образование и забота о себе в эпоху метамодерна // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология 2015. Вып. 3 (38). С. 116–128. URL: https://pstgu.ru/download/1443012449.10_pichugina_i_dr_116-128.pdf . 5. <i>Петрова Г. И.</i> «Забота о себе»: технология или антропология? // Вестн. Том. гос. ун-та. Философия. Социология. Политология. 2009. № 2 (6). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zabota-o-sebe-tehnologiya-ili-antropologiya . 6. Откуда взялась забота о себе и куда она ведет человечество // Электронный журнал НОЖ. URL: https://knife.media/care .
Актуальность темы	Осмысленное конструирование самого себя во времени собственной жизни напрямую связано с разными формами заботы о себе. В информационную эпоху особенно важным оказывается способность человека учиться «искусству бытия», заботиться о своем существовании и придавать ему осмысленную форму, культивировать внутренний центр, управлять процессом саморазвития. С одной стороны, античная «забота о себе» в первоначальном значении не имеет прямых аналогов среди современных понятий и категорий, а с другой – проявляется как некая вневременная категория, апеллирующая к человеку, ищущему путь к самому себе через образование

Этапы классного часа

Этап классного часа и планируемое время	Деятельность учителя	Деятельность учащегося
1. Организационный момент (5 мин.)	Учитель приветствует учащихся, в зависимости от выбранной формы работы рассказывает ученикам (круглый стол, малые группы, индивидуальная работа за партами), раздает раздаточный материал. На экране проектора: слайд 1	Ученики рассказывают по выбранной форме работы, получают раздатку
2. Введение в тему, мотивация (5 мин.)	Вступительное слово учителя. Вопрос учащимся о том, как они понимают «заботу о себе» и как заботятся о себе повседневно. На экране проектора: слайд 2	Устный ответ на вопрос учителя. Слушание учителя

3. Изучение нового материала (10 мин.)	<p>Что такое «забота о себе»? (по хрестоматийному материалу, в особенности – отрывок из книги Луижины Мортари)</p> <p>Чтение и обсуждение диалога Платона Алкивиад I (см. хрестоматийный материал к теме)</p> <p>Почему современному человеку важно заботиться о себе? Почему в эпоху, когда «эффективность» считают волшебным словом, нужно мужество, чтобы говорить о другом – о заботе, о добродетели?</p> <p>На экране проектора: слайд 3</p>	<p>Слушание учителя, чтение.</p> <p>Ответы и рассуждения учащихся в дискуссии</p>
4. Практическая работа (10 мин.)	<p>Формы заботы о себе в цифровом XXI веке: проявлять внимание, создавать внутреннюю тишину, уделять себе время, избавляться от лишнего, искать существенное, поддерживать жизненную силу, записывать мысли.</p> <p>На экране проектора: слайд 4</p>	<p>Индивидуальная работа учащихся по созданию собственного плана практики навыков заботы о себе</p>
5. Обобщение (5–8 мин.)	<p>Учащимся предлагается составить синквейн на тему «забота о себе».</p> <p>На экране проектора: слайд 5</p>	<p>Индивидуальная письменная работа. Представление синквейнов по желанию</p>
6. Рефлексия. (2–3 мин.)	<p>Учитель предлагает оценить пользу проведенного занятия и сформулировать суждения о том, как учащиеся переосмыслили понятие «забота о себе».</p>	<p>Учащиеся оценивают пользу проведенного занятия и проговаривают, как они переосмыслили понятие «забота о себе»</p>

Рекомендации по наполнению презентации занятия «Забота о себе»

Иллюстративный материал и оформление презентации на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которой проводится занятие.

**Тема 4
Забота о себе**

Знакомимся с собой
Заботимся о себе



Как мы ежедневно заботимся о себе?




- еда
- гигиена
- спорт
- отдых
- игры
- ванна с пеной
-
-
-

Раздаточный материал

Содержание и оформление раздаточного материала на усмотрение преподавателя, в зависимости от конкретного класса или группы, с которыми проводится занятие.

Что такое философская забота о себе?
Портрет Платона и Сократа

Сократ – древнегреческий философ, в отличие от предшественников, которых интересовали вопросы сотворения космоса и всего сущего, Сократ стал изучать внутренний мир человека.



Платон – афинский философ классического периода Древней Греции, основатель платонической школы мысли и Академии, первого высшего учебного заведения в западном мире. Считается одним из самых важных и влиятельных людей в истории человечества и ключевой фигурой в истории древнегреческой и западной философии – вместе со своим учителем Сократом и самым известным из своих учеников Аристотелем. Часто Платона также называют одним из основателей западной религии и духовности.

Формы заботы о себе
в цифровом XXI веке:



- проявлять внимание
- создавать внутреннюю тишину,
- уделять себе время,
- избавляться от лишнего,
- искать существенное,
- поддерживать жизненную силу,
- записывать мысли

Синквейн "Забота о себе"

- 1 существительное (тема)
- 2 прилагательных (раскрытие темы через описание)
- 3 глагола (действия, раскрывающие тему)
- 1 фраза, цитата (афоризм, строчка из стихотворения и т.д. в контексте темы)
- 1 слово (итог размышления, вывод)

ЗАБОТА О СЕБЕ

Как я забочусь о себе
ежедневно:

Как можно философски
заботиться о себе:

МОЙ СИНКВЕЙН

1 существительное -----
2 прилагательных -----
3 глагола -----
Фраза, цитата -----
1 слово -----

**Закрепление недели –
игровая форма проверки работы с дневником за неделю**

Игра «Верить или нет». Продолжительность 10—15 минут.

Учитель составляет суждения: правильные и ошибочные по теме «Забота о себе в цифровом пространстве». Учащиеся должны ответить: верят они в эти утверждения или нет. Учитель предлагает учащимся аргументированно объяснить, опираясь на изученный материал, почему они считают суждение правильным или ошибочным.

Хрестоматийный материал

Отрывок из диалогов Платона. Алкивиад I

***Пояснение.** Данный текст представляет собой отрывок из сократического диалога Платона, в котором описывается беседа Сократа с Алкивиадом, древнегреческим государственным деятелем. Сократ с помощью вопрошания убеждает Алкивиада в том, что человеку стоит отказаться от претензий на власть, пока он, преодолев свое самомнение, не научится добродетелям рассудительности и справедливости. Выбранный фрагмент диалога раскрывает суть античного понятия «забота о себе». Чтобы улучшить что-то, его сначала надо узнать. Следовательно, забота о себе подразумевает исполнение начертанного на Дельфийском храме наказа «познай самого себя». Но тогда что такое это самое «само»? Человек, говорит Сократ, – это душа (не то, чем пользуются – например телом, а то, что пользуется этим телом). Поэтому «...кто велит нам познать самих себя, приказывает познать свою душу».*

Сократ. Скажи же, что это за искусство, которое помогает нам заботиться о себе?

Алкивиад. Не знаю...

Сократ. Но ведь мы согласились хотя бы, что искусство это улучшает не то, что принадлежит нам, – чем бы это ни было – а нас самих?

Алкивиад. Ты молвишь правду.

Сократ. С другой стороны, знали бы мы, какое искусство улучшает башмаки, если бы не знали, что представляют собою эти последние?

Алкивиад. Это было бы невозможно.

Сократ. Точно так же мы не знали бы, какое искусство улучшает кольца, если бы не знали, что такое кольцо.

Алкивиад. Это верно.

Сократ. Что же? Можем ли мы знать, какое искусство нас улучшает, если не знаем, что мы такое?

Алкивиад. Нет, не можем.

Сократ. Легко ли познать самого себя (ведь не первый же встречный начертал это на Пифийском храме!)? Или, наоборот, это трудно и доступно не всякому?

Алкивиад. Часто мне казалось, Сократ, что это доступно всем, а часто, наоборот, представлялось весьма трудным делом.

Сократ. Но, Алкивиад, легко ли это или нет, с нами происходит следующее: познав самих себя, мы одновременно познаем заботу, в которой нуждаемся, а без такого познания мы никогда этого не поймем.

Алкивиад. Истинно так.

Сократ. Послушай же: каким образом могли бы мы отыскать самое «само»? Ведь так мы, быть может, узнали бы, что мы собой представляем, не зная же первого, мы не можем знать и себя.

Алкивиад. Ты прав.

Сократ. Будь же внимателен, ради Зевса! С кем ты сейчас беседуешь? Не со мной ли?

Алкивиад. С тобой.

Сократ. Значит, и я веду беседу с тобой?

Алкивиад. Да.

Сократ. Следовательно, ведущий беседу – это Сократ?

Алкивиад. Несомненно.

Сократ. А слушает Сократа Алкивиад?

Алкивиад. Да.

Сократ. Не с помощью ли речи ведет беседу Сократ?

Алкивиад. Само собой разумеется.

Сократ. А беседовать и пользоваться словом, по твоему мнению, это одно и то же?

Алкивиад. Несомненно.

Сократ. Ну а пользующийся чем-то и то, чем он пользуется, разве не разные вещи?

Алкивиад. Как ты говоришь?!

Сократ. К примеру, сапожник работает резакон, ножом и другими инструментами.

Алкивиад. Да.

Сократ. Значит, тот, кто работает и пользуется резакон, и то, чем работающий пользуется, – это разные вещи?

Алкивиад. Как же иначе?

Сократ. Тогда, следовательно, инструмент, на котором играет кифарист, и сам кифарист – это тоже разные, вещи?

Алкивиад. Да.

Сократ. Вот об этом я только что и спрашивал – всегда ли представляются отличными друг от друга тот, кто пользуется чем-либо, и то, чем он пользуется?

Алкивиад. Всегда.

Сократ. Что же мы скажем о сапожнике: работает он только инструментами или также и руками?

Алкивиад. Также и руками.

Сократ. Значит, и ими он пользуется?

Алкивиад. Да.

Сократ. Но когда он сапожничает, он ведь пользуется и глазами?

Алкивиад. Да.

Сократ. Следовательно, сапожник и кифарист – это не то, что руки и глаза, с помощью которых они работают?

Алкивиад. Это очевидно.

Сократ. Но ведь человек пользуется и всем своим телом?

Алкивиад. Несомненно.

Сократ. А ведь мы говорили, что пользующееся чем-то и то, чем оно пользуется, это разные вещи?

Алкивиад. Да.

Сократ. Значит, человек – это нечто отличное от своего собственного тела?

Алкивиад. Похоже, что да.

Сократ. Что же это такое – человек?

Алкивиад. Не умею сказать.

Сократ. Но, во всяком случае, ты уже знаешь: человек – это то, что пользуется своим телом.

Алкивиад. Да.

Сократ. А что иное пользуется телом, как не душа?

Алкивиад. Да, это так.

Сократ. Значит, она им управляет?

Алкивиад. Да.

Сократ. Полагаю, что никто не думает иначе вот о чем...

Алкивиад. О чем же?

Сократ. Человек – не является ли он одной из трех вещей?

Алкивиад. Какие же это вещи?

Сократ. Душа, тело и целое, состоящее из того и другого.

Алкивиад. Это само собой разумеется.

Сократ. Но ведь мы признали человеком то самое, что управляет телом?

Алкивиад. Да.

Сократ. Что же, разве тело управляет само собой?

Алкивиад. Ни в коем случае.

Сократ. Мы ведь сказали, что оно управляемо.

Алкивиад. Да.

Сократ. Вряд ли поэтому оно то, что мы ищем.

Алкивиад. Видимо, да.

Сократ. Но, значит, телом управляют совместно душа и тело, и это и есть человек?

Алкивиад. Возможно, конечно.

Сократ. На самом же деле менее всего: если одно из двух, составляющих целое, не участвует в управлении, никоим образом не могут управлять оба вместе.

Алкивиад. Это верно.

Сократ. Ну а если ни тело, ни целое, состоящее из тела и души, не есть человек, остается, думаю я, либо считать его ничем, либо, если он все же является чем-то, заключить, что человек – это душа.

Алкивиад. Безусловно, так.

Сократ. Нужно ли мне с большей ясностью доказать тебе, что именно душа – это человек?

Алкивиад. Нет, клянусь Зевсом, мне кажется, что сказанного достаточно.

Источник: Диалоги Платона. Алкивиад I. URL: <https://classics.nsu.ru/bibliotheca/plato01/alki1.htm>.

Отрывки из Луизины Мортари, «Забота о себе»

Когда мы задумываемся о собственном существовании, оказывается, что оно есть «существование неустойчивое», поскольку наше онтологическое положение таково, что в любой момент мы обнаруживаем себя на нулевой отметке. Мы живем во времени, время – наша материя, но мы не имеем над ним никакой власти; нам принадлежит только настоящее; но настоящее – это быстротечная реализация момента, который мгновенно ускользает. Наше бытие – это становление, становление – продление от секунды к секунде, а каждое мгновение становления уносит с собой каплю нашего бытия. Значит, наше бытие несовершенно, и положение человека никоим образом не гарантирует, что мы станем тем, чем можем стать; мы представляем собой ряд возможностей, но возможность – это еще не бытие.

Однако в тот момент, когда мы открываем, что наше бытие несовершенно, что мы существуем временно и нам постоянно угрожает Ничто, мы ощущаем также и ответственность воплотить свое возможное бытие в жизнь. Эта ответственность подпитывается неукротимым желанием жить хорошей жизнью. В этом и состоит парадокс существования: ощущать неустойчивость, хрупкость, мимолетность своего бытия, не имея никакой власти над собственным становлением, и в то же время чувствовать себя связанным ответственностью отвечать на призыв к осуществлению собственного возможного бытия. Это тяжкая онтогенетическая работа, которая и составляет суть проживания жизни как ремесла и требует взять

в скобки наше временное существование и мыслить в большем временном масштабе.

Итак, уже при рождении на нас ложится трудная задача, которой нет у других живых созданий – у берёз или пчел: придать форму своему времени, то есть осмысленно прочертить пути своего существования. А это значит, научиться заботиться о своем существовании, иными словами – научиться искусству бытия, той самой «человеческой мудрости» (ἀνθρωπίνη σοφία), о которой говорит Сократ (Апология Сократа) и которая может помочь нам найти правильную форму жизни. Искусство существования – это мудрость, которая работает над временем, стараясь сделать из него осмысленную конструкцию.

Овладеть этой мудростью – трудная задача, которая требует осознанного приложения усилий. И именно из необходимости помочь молодым людям в овладении этим искусством возникает практика воспитания.

Однако, если согласиться с точкой зрения Сократа, согласно которой искусство существования состоит в «достоверном знании о добродетельной жизни, гуманной и гражданской» (τίς τῆς τοιαύτης ἀρετῆς, τῆς ἀνθρωπίνης τε καὶ πολιτικῆς, ἐπιστήμων ἐστίν) (Апология Сократа), значит, необходимо осознавать границы возможностей воспитания: нельзя надеяться научить этому искусству, потому что им не владеет никто, даже сам воспитатель. Ведь эта мудрость превышает пределы возможности человеческого разума, который способен познать лишь какой-то ее фрагмент. Никто не владеет формулой, позволяющей разрешить проблему существования; самое большее, на что можно надеяться – со временем уловить какие-то намеки. Кроме того, ту мудрость, которая требуется для жизни, нельзя накопить или передать: это динамическое ядро, которое формируется под воздействием опыта и в процессе формирования меняется само и одновременно меняет создающего его субъекта.

Если воспитание и не способно напрямую научить этой необходимой существенной и главной мудрости – искусству бытия, но все же оно способно привести субъекта воспитания к овладению теми онтогенетическими (то есть придающими форму бытию) методами познания, с помощью которых он продвинется в поисках этого существенного знания. Та забота о душе молодых, которая составляет суть воспитания (Платон, Лахет), и которую следует понимать как заботу о том, чтобы другой заботился о своей душе, следовательно актуализируется не в передаче другому некоего уже известного знания (потому что никто не владеет им целиком, и только мудрецам известны отдельные его фрагменты), но в том, чтобы направлять другого к осознанию экзистенциальной первостепенности поиска такого знания. Это осознание действительно составляет необходимое условие того, чтобы субъект ответил на онтологический вызов воплощения – стать тем, кем он может стать. Даже если самое живое знание, мудрость жизни, невозможно передать, можно указать молодым

людям пути поиска, которые, в свете опыта, представляются значимыми для овладения смыслом времени жизни. Таким образом, воспитание следует понимать как заботу о том, чтобы предложить молодым людям опыт, пробуждающий стремление овладеть практиками, раскрывающими подлинность переживания собственного времени.

Даже если уже и овладение практиками искусства существования представляет сложную задачу, то недостаточно определить суть процесса саморазвития, потому что ни одна техника не становится живым инструментом, если не сопровождается силой воли, побуждающей к решению задействовать свой потенциал. Совершенствование – это тоже «сила саморазвития», которая заставляет человека стремиться воплотить в жизнь какую-либо ценность. Сила саморазвития – это жизненная энергия, намеренно развиваемая человеком, для того чтобы придать форму собственному существованию; эта сила подпитывается страстью к исследованию горизонтов смысла существования.

Стремиться придать времени собственной жизни смысл и преуспеть в этом – не решенное дело. Можно научиться приводить в порядок собственное движение во времени, но этого может также и не произойти: может случиться, что собственное бытие, вместо того чтобы расширяться в различных возможных направлениях, сжимается до такой степени, что личность чувствует себя приниженной в собственном бытии: тогда человеческое существо «живет на уровне бытия, близкого к нулю». Это происходит, когда мы позволяем себе стать простыми наблюдателями собственной жизни, соглашаемся смотреть за ее развитием со стороны, не принимая на себя ответственность и не стремясь придать правильную форму собственному времени, даже если замечаем, что оно рассыпается на бессмысленные фрагменты. Превращение в субъекта собственного существования включает в себя, напротив, решимость принять на себя собственное онтологическое бремя (ответственность, заботу, ношу), чтобы не дать времени проходить просто так, без возможности прочертить какой-то осмысленный путь в пространстве нашего становления, пусть даже ограниченном. Когда не принимают на себя эту ответственность, неизбежно, рано или поздно испытывают беспокойство вследствие ощущения того, что время растрачивается впустую в неподвижной последовательности бессмысленных мгновений. Оставить без внимания поиски собственной трансценденции означает подвергнуться риску болезни души в опустошающей форме нереализованного существования.

Важно, чтобы каждому человеческому существу была предложена возможность пережить опыт, который поможет ему овладеть техниками поиска жизненной мудрости и вместе с тем развить стремление к такому поиску. Учить другого принимать свое существование близко к сердцу – значит учить заботиться о себе. Забота о себе превращает простой процесс жизни – время, которое нам отпущено и которое мы могли бы

прожить, как получится, – в существование, в котором время принимает определенную форму в соответствии с осмысленными ориентирами и устремлениями. В достижении такого существования реализуется глубинное единство жизни и мысли.

Значимость заботы о себе была сформулирована Сократом и впоследствии подтверждена другими философами. Тема заботы о себе была изящно развита Эпиктетом, который определяет человека как существо, созданное для заботы о себе, чтобы культивировать «дух великий и мужественный». Согласно Эпикуру, каждое человеческое существо в течение всей жизни должно заботиться о своей душе, занимаясь этим каждый день и каждую секунду. Гай Музоний Руф в максиме, процитированной Плутархом, пишет: «кто хочет пребывать в благополучии, тот должен всю жизнь проводить в заботе о себе». Сенека (Нравственные письма к Луцилию) предупреждает, что «позорнее всех потеря по нашей собственной небрежности»: материя нашей жизни – время, и о нем надо заботиться, протягивая нити смысла, которые связывают воедино моменты нашей жизни.

Если акт бытия реализуется в заботе о бытии или о воплощении нашего возможного бытия, и, следовательно, «существовать означает с самого начала заботиться о бытии», тогда забота о себе становится необходимым выбором, поскольку принятие этой ответственности – результат решения, которым наша совесть отвечает на неудержимую онтологическую и этическую необходимость.

В свете допущения первостепенной важности заботы о себе, можно заключить, что воспитывать – значит предлагать другому те навыки, которые, будучи значимыми для всех аспектов личности (когнитивного, эмоционального, этического, эстетического, политического...), поставят ее в условия принятия на себя ответственности за собственное развитие; тогда конечный смысл воспитания заключается в том, чтобы облегчить для другого овладение теми способностями и развитие тех свойств, необходимых для осуществления процесса саморазвития, которые состоят в принятии на себя ответственности за придание формы собственному способу существования. В этом смысле учитель – это тот, кто принимает на себя заботу о том, чтобы другой научился заботиться о себе.

Осмысленное управление процессом саморазвития, понимаемым как забота о себе, состоит в создании «внутреннего центра», что может означать: выстраивать архитектуру сущностных принципов, чтобы помочь найти средство собственной экзистенциальной реализации, культивировать такую настроенность сознания, которая позволяет быть в поиске главного, то есть того, чье отсутствие вызывает ощущение утраты бытия; возвращать усилие внимания, сосредоточенного на поиске самого важного.

Предаваться культивированию внутреннего центра означает стать хозяином собственных действий, от которых, в свою очередь, зависит

свобода бытия, свобода, которая обнаруживает себя, когда мы самостоятельно выбираем и сознательно реализуем направление нашего бытия. По сравнению с жизнью, которая разворачивается произвольным образом, сознательная жизнь позволяет создать условия для развития стремления к трансценденции, то есть к генерированию времени и пространства, приемлемых для существования. Такая жизнь нуждается в сознании, деятельности которого «целиком вживляется в само себя»; это значит, что основой его деятельности являются не реакции на внешние раздражители, а обдуманное решение, которые структурируют себя в свете тех сущностных принципов, которые придают существованию архитектурную форму и постигаются путем сознательных усилий в ходе тщательных осмысленных поисков.

Сознание, опирающееся на само себя – не то же самое, что сознание изолированное, сосредоточенное на самом себе. Это сознание, деятельность которого зависит только от него самого, поскольку оно сумело сформировать свой внутренний центр, но этот центр выстраивался в диалоге с другими людьми, путем терпеливого и осмысленного взаимодействия с различными перспективами и точками зрения. Живое сознание не может не быть ничем иным, кроме как диалогическим сознанием. Если существовать – то сосуществовать, и тогда диалог с другими необходим для овладения искусством существования. И особенно плодотворным для процесса саморазвития является диалог, разворачивающийся в отношениях воспитания. Если в обычных отношениях поведение, отношение к другим – это взаимодействие, в котором другой никогда не лишается возможности взять на себя ответственность за свое существование, то спецификой отношений в области воспитания является побуждение других к принятию ответственности и реализация процесса саморазвития. Иными словами, смысл воспитания – в заботе о том, чтобы другой научился заботиться о себе.

Если согласиться, что суть воспитания – в заботе о том, чтобы другой научился заботиться о себе, как это сформулировано Сократом в «Апологии», тогда процесс саморазвития, в сущности, заключается в том, чтобы научиться заботиться о создании приемлемой формы собственной жизни. Можно сказать, что, когда забота о себе понимается как практика саморазвития, благодаря которой мы берем на себя ответственность за реализацию своего призвания – придания формы своему собственному времени жизни, – тогда она позволяет получить доступ к подлинному качеству жизни. Неподлинная жизнь состоит из обезличенных действий, которые совершаются помимо нашей воли, по заранее заданным кем-то моделям, и мы не определяем собственное бытие, опираясь на самих себя. Если неподлинное качество существования, можно сказать, совпадает с образом жизни «как придется», без плана и замысла, то подлинное его качество, наоборот, состоит в том, чтобы задать своей жизни осмысленное направление.

Выражение «Забота о себе» до недавнего времени являлось непривычным, и привлекло к себе внимание в наши времена прежде всего посредством работ Мишеля Фуко. Именно потому, что оно непривычно, прежде чем перейти к аргументации, необходимо изучить причины, которые привели к маргинализации в нашей культуре заботы о себе.

Прежде всего, можно обнаружить недоверие, которое сопровождает теорию заботы о себе, недоверие, которое с течением времени повлекло за собой затмение подобной практики. Причина этого недоверия, по мнению Фуко, кроется в том факте, что в этом занятии собой обнаруживается некое моральное щегольство, эстетствующий индивидуализм, которого следует избегать. Забота о себе, которая, в нашем представлении, подразумевает эгоистичное и индивидуалистическое поведение, а также сосредоточенность на себе, наоборот веками составляла позитивно оцениваемую практику и представляла собой матрицу, порождавшую строгие и жесткие этические системы – стоическую, киническую, и, до известной степени, эпикурейскую. Следует добавить, что многие из строгих техник, составлявших практику заботы о себе, впоследствии снова возникнут в контексте христианской морали. То, что забота о себе, обращенная к индивидуалистическому образу существования, выступает неверным толкованием понятия, показывает Фуко, поясняя, что эта практика вовсе не предполагает солипсистского способа существования: напротив, она требует интенсивных социальных взаимодействий, поскольку без общения с другими невозможно найти путь к искусству жизни.

Еще одна причина культурной маргинализации заботы о себе обнаруживается в том, что изначально она мыслилась как предназначенная для избранных. Действительно, в лакедемонской культуре возможность заниматься собой имели только те, кто мог позволить себе рабов, которые занимались повседневными делами. Итак, чтобы заново актуализировать смысл заботы о себе, нужно дать этой практике новую интерпретацию, подчеркивающую ее мощный этический смысл, и, следовательно, необходимость того, чтобы эта форма развития имела значимость для всех людей как условие их собственной реализации в жизни и полноценного осуществления гражданских прав.

Самопознание удовлетворяет настоятельную потребность человека развеять окружающий его туман, чтобы, насколько это возможно, прояснить свое бытие. «Всеим людям свойственно познавать самих себя и размышлять» (Гераклит), чтобы найти собственный стиль жизни, то, что позволит им реализовать собственные возможности. Это один из видов глупости, по мнению Плутарха – жить, более обращая внимание на внешнее, чем на самих себя (О спокойствии духа): знать самих себя необходимо и чтобы достичь спокойствия духа, и чтобы знать меру в своих делах, которые всегда должны соответствовать качеству и количе-

ству нашей жизненной силы. Заниматься самопознанием крайне важно: прежде чем изучать внешние явления и обращать свой взгляд на других, «необходимо сначала заняться общением только со своим внутренним гением и честным служением ему» (Марк Аврелий, Размышления). Познавать самого себя означает спрашивать себя, какая надежда заставляет нас жить, понимать собственные желания, различать сильные и слабые стороны, изыскивать внутренние ресурсы, которыми можно воспользоваться, и больные места, требующие особой заботы. Искусство постоянного обращения к самоанализу позволяет поддерживать здоровый контакт с собственной человеческой природой.

Мыслить о себе критически. Рассудок порождает мысли, но его позиция по отношению к мыслям бывает не только активной, но и пассивной: ведь порой идеи, которые он формулирует, начинают жить собственной жизнью и становятся способными влиять на ментальную жизнь. Активизировать глубокую и постоянную рефлексию над собственными идеями, постоянно проверяя их состоятельность и оценивая их силу и ранее сформированную направленность – это необходимое условие для защиты внутренней жизни. Развивать способность к исследованию потока сознательной жизни, в котором оформляются мысли – основополагающий принцип, идущий еще от Эпиктета: исходя из предпосылки, что выстраиваемые нами представления (в русском переводе: «мнения» – *прим. пер.*) о вещах – единственное, чем мы можем управлять, философ рекомендует нам взвешивать состоятельность своих идей; такая критическая оценка необходима, чтобы не оказаться под властью продуктов собственного мышления и не впасть в состояние, которого хотелось бы избежать (Эпиктет, Беседы). Идеи, которые кажутся верными, также необходимо анализировать. Если, например, как утверждает Штайн, одна из постоянно присущих человеку идей – это стремление к «бесконечной радости, ничем не омраченному счастью, беспредельной любви, максимальной, неослабевающей насыщенности жизни, энергичной деятельности и в то же время полному покою, свободе от всякого напряжения», то, очевидно, встает необходимость подвергнуть критическому анализу подобные представления, или видения жизни, которые оказывают такое влияние на наши экзистенциальные решения. Ведь подобное видение противоречит проблемной сущности человеческого существования, для которого полная жизнь и совершенная экзистенциальная реализация абсолютно недоступны. Нереалистичные представления приносят в жизнь беспорядок и, соответственно, избыточные страдания. Научиться ясно видеть – к этому стремились александрийские терапевты; сегодня, в свете конструктивистской теории, этот императив означает умение ясно понимать качество собственных мыслей и соответствующих перформативных следствий.

Обсуждая тему самопознания, нельзя не обратиться к Августину, который, подхватывая сократовское наставление, пишет о следующем:

«человек не знает самого себя. Чтобы познать себя, нужна большая привычка отвлекаться от чувств, сосредоточивать мышление и удерживать его само в себе» (Августин, О порядке). Мыслить о самом себе означает сосредоточиваться на глубинном; у того, кто регулярно сосредоточивается на глубинной структуре собственных мыслей, появляется возможность понять, что следует искать, и куда в первую очередь направить свою энергию, определить, над какими сторонами своего «я» работать прежде всего. Осмыслять свое сосредоточение на глубинном – значит пребывать в самой потаенной области: узнавать помыслы сердца, которые формируют ядро нашего существования, указывают на наши экзистенциальные устремления, на наши самые влекущие, но и тщательно скрываемые желания, на наши самые сокровенные чувства и корни нашего страдания.

Кроме того, познать самих себя означает постичь то, что истощает и разъедает жизнь души, что изнуряет сущностную онтогенетическую силу, которая поддерживает нас в поисках способов реализации нашего бытия, и понять, как обезвреживать пагубные силы и влияния и поощрять «благотворные мысли» (Плутарх, О спокойствии духа). Значит, предельно важно научиться анализировать качество собственного опыта, чтобы определять, какие его фрагменты вызывают страдание, а какие дарят радость бытия. Одни виды опыта истощают нас, высушивают энергию, не приводя к обретению смысла, подтачивают разные слои бытия; другие же дают жизнь, расширяют пространство осмысленного существования, питают наш дух. Познавать самих себя означает также определять онтогенетическое качество различных видов опыта, а заботиться о себе – значит, по возможности, избегать таких способов существования, которые порождают негативный опыт, и концентрироваться на тех, которые питают положительный опыт и укрепляют нашу подлинную сущность. Заботиться о себе – значит твердо придерживаться главного принципа: обращать внимание на то, что сущностно важно для счастливой жизни (Эпиктет, Беседы).

Источник: Мортари Л. Забота о себе / пер. с итал. А. В. Голубцовой, М. А. Поляковой ; научн. ред. В. Ю. Костенко ; предисл. В. К. Пичугиной ; общ. ред. В. Г. Безрогова. Тверь : СФК-офис, 2017. 156 с.

*Отрывки из Мишеля Фуко,
«История сексуальности III: забота о себе»*

Но не только наличие школ, образования и профессиональных духовных наставников обеспечивало социальную базу этой работы над собой; она без труда могла опереться на всю сеть привычных отношений родства, дружбы или долга. Когда тот, кто практикует заботу о себе, вызывает к другому, угадывая в нем способность вести и советовать, он как бы

осуществляет некое свое право, оказывая же другому щедрую помощь или с благодарностью принимая его уроки, – исполняет долг.

В этом смысле показателен текст Галена об исцелении страстей: тому, кто действительно желает заботиться о себе, он советует искать помощи у другого, однако рекомендует не специалиста, известного своей компетентностью и ученостью, но просто любого человека с хорошей репутацией, в чьем чистосердечии представится случай убедиться. Но случается и так, что игра между помощью другого и заботой о себе проникает в уже существующие отношения и придает им новые оттенки и теплоту. Стало быть, забота о себе – или труды, предпринимаемые затем, чтобы другие прониклись такой заботой, – интенсифицирует социальные отношения.

Находясь в ссылке, Сенека утешает мать, стремясь помочь ей перенести разлуку, а впоследствии, возможно, и большие несчастья. Пространные советы о спокойствии души он адресует Серену, своему молодому провинциальному родственнику и протеже. А их переписка с Луцилием, – переписка двух мужчин, почти ровесников, – углубляет уже сложившиеся ранее отношения и [с каждым новым письмом] все более превращается из духовного руководства в совместный опыт, который приносит пользу обоим его участникам. В письме тридцать четвертом Сенека пишет Луцилию: «Я притязую на тебя: ты – мое создание», – но сразу же добавляет: «Я взялся за тебя, подбадривал, давал шпоры и не позволял идти медленно, то и дело подгонял тебя, да и сейчас занимаюсь тем же, однако подбадриваю бегущего и подбадривающего меня самого»; а следующие письма посвящены рассуждению о взаимном даре совершенной дружбы, когда каждый из друзей неизменно служит другому опорой, о которой речь идет в письме сто девятом: «Опытные борцы упражняются друг с другом, музыканта наставляет другой, равный ему выучкой. Мудрому тоже нужно, чтобы его добродетели не были праздны; и как он сам не дает себе лениться, так же не дает ему этого и другой мудрец».

Таким образом, забота о себе по своей сути оказывается связанной со «службой души», предполагающей возможность игр обменов с другим и системы взаимных обязательств.

Источник: Фуко М. История сексуальности – III: Забота о себе / пер. с франц. Т. Н. Титовой, О. И. Хомы ; под общ. ред. А. Б. Мокроусова. 1998. URL: <http://lib.ru/CULTURE/FUKO/fukosex.txt>.

*Отрывки из Пьера Адо,
«Духовные упражнения и античная философия»*

Научиться жить. Именно в эллинистических и римских школах философии этот феномен наблюдается с наибольшей ясностью. Стоики, например, прямо и открыто заявляют об этом: для них философия есть упражнение. В их глазах философия заключается не в преподавании абстрактной теории, и еще меньше в экзегезе текстов, а в искусстве жизни, в конкретной установке, в сообразном стиле жизни, затрагивающем все существование. Философский акт располагается не только в порядке познания, но также в порядке «самости и бытия: это прогресс, заставляющий нас быть больше, де лающий нас лучше. Это конверсия, переворачивающая всю жизнь, меняющая само бытие того, кто ее совершает. Она заставляет его перейти от неподлинного состояния жизни, омрачаемого бессознательностью, разьедаемого заботой, к подлинному состоянию жизни, в котором человек достигает самосознания, точного видения мира, внутреннего покоя и свободы.

Для всех философских школ главная причина страдания, беспорядка, бессознательности для человека – это страсти: беспорядочные желания, необоснованные страхи. Давление заботы мешает ему жить по-настоящему. Следовательно, философия предстает прежде всего как врачевание страстей). Каждая школа имеет свой собственный терапевтический метод, но все связывают это врачевание с глубоким преобразованием способа видения и бытия индивида. Именно осуществление такого преобразования и будет иметь в качестве своего объекта духовные упражнения.

Возьмем, прежде всего, пример стоиков. Для них все беды людей происходят оттого, что они стремятся достичь или сохранить блага, которые рискуешь не получить или потерять, а также избежать тех несчастий, которые зачастую неизбежны. И философия будет воспитывать человека так, чтобы он стремился обрести только то благо, которое может получить, и избегать только того зла, которого может избежать. Благо, которого всегда можно добиться, и зло, которого всегда можно избежать, должны, чтобы быть таковыми, зависеть исключительно от свободы человека: это будет нравственное добро и нравственное зло. Только они зависят от нас, остальное от нас не зависит. То есть все остальное, не зависящее от нас, соответствует необходимому сцеплению причин и следствий, ускользающих от нашей свободы. Все остальное должно быть нам безразлично, то есть мы не должны совершать по отношению к нему различие, но принимать его целиком как желаемое судьбой. Это сфера природы. И так, мы тут наблюдаем полный переворот обычного видения вещей. Мы переходим от «человеческого» видения реальности, в котором ценности зависят от страстей, к «естественному» видению вещей, при котором каждое событие снова помещается в перспективу универсальной

природы. Такое изменение видения достигается с трудом. Именно тут и применяются духовные упражнения, чтобы понемногу произвести внутреннее преобразование, которое совершенно необходимо.

Источник: Адо П. Духовные упражнения и античная философия / пер. с франц. при участии В. Л. Воробьева. М. ; СПб. : Степной ветер : ИД «Коло», 2005. 448 с. («КатарсиС!).

Заключение

С появлением новых технологических возможностей появляются и новые условия, требующие соответствия жизни в информационном обществе, и новые условия для передачи культурного опыта. Доля повышения эффективности процесса социализации за счет грамотного использования цифровых технологий, цифровых образовательных ресурсов зависит от системности и осознанности мероприятий, направленных на учеников в образовательном процессе.

С позиции философов-экзистенциалистов, сущность каждого конкретного человека не может быть predetermined, и навыки, которые дает образование, не гарантируют «успех». Жизнь разворачивается только в реальном взаимодействии с миром: только через опыт, практику, ошибки и успехи человек может определить направление для своего становления и уже в соответствии с ним понять, какие знания и навыки ему нужны и для чего.

Мы считаем, что образование, а в частности, предложенные в данном учебном пособии практики, содержательно ориентированные на понимание природы каждого отдельного ученика, направлены на ориентацию в жизненных процессах и на обучение на протяжении всей жизни (lifelong learning) как на естественное явление, а не тренд. Целью разработанных нами четырех разделов является, выражаясь словами С. В. Волковой, «не «дать» ребенку образование, а вдохнуть в него стремление к образованию, разбудить в нем тоску по своему отсутствующему Я». А также они позволят повысить качество и полноту используемых цифровых ресурсов, будут содействовать повышению навыков цифровой гигиены.

Важно и то, насколько будут усвоены нравственные нормы и культурные ценности. От этого будет зависеть позиция учащегося для «принятия роли» в ходе самостоятельного нравственного решения, принимаемого в различных ситуациях в реальном и виртуальном мире.

Материал пособия может использоваться как основа для подготовки и проведения полного курса занятий в комплекте с ежедневником, представленным в «Цифровая аскетика» или с мобильным приложением «Ежедневник “Цифровая аскетика”» (QR-код вы можете увидеть на обложке данного пособия). Учебный и хрестоматийный материал, представленный в пособии позволяет преподавателю в короткие сроки подготовиться к проведению занятий по проблемам существования человека в цифровом мире в разных формах внеучебной и воспитательной работы – классный час, круглый стол.

Мобильная версия ежедневника «Цифровая аскетика» позволит всем желающим использовать не только pdf-файл (для печатного дневника), но и в комфортном для себя виде работать с дневником со смартфона или планшета. В связи с ограничениями Google мы предлагаем всем желаю-

щим осуществлять практику в виде онлайн-дневника на своих страницах в социальной сети «ВКонтакте», где рефлексивный вывод можно проиллюстрировать подходящим артом, фотографией, видео- или аудиозаписью. Такая форма ведения дневниковых записей в условиях цифровой эпохи является весьма и весьма актуальной.

«Цифровая аскетика» в форме творческих заданий позволит не только определить степень усвоения теоретического материала учащимися, но и использовать его для повышения творческого, интеллектуально-культурного уровня и развития познавательной активности. Для закрепления материала в каждом модуле даны специальные задания. Философские практики могут быть успешно реализованы при помощи современных социальных сетей, что может способствовать возможности философствования для ученика, не имеющего специальных навыков и подготовки, а это помогает не только расширить культурный багаж, но и обрести возможности для создания устойчивого ценностного фундамента в турбулентности современного мира, выработать навыки цифровой гигиены.

Учебное пособие «Цифровая аскетика» может быть использовано и для подготовки учащихся к олимпиадам и конкурсам.

Представленные в пособии модули раскрывают основные вопросы Человека в цифровой среде, его личного цифрового пространства; в них обсуждаются практики цифровой осознанности, эмоционального интеллекта и этикета в мире цифры.

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Цифровая аскетика

учебно-методическое пособие

Редакторы: *А. Н. Гулеватая, Э. М. Валеева, Е. Г. Миляева,
Р. В. Пеннер, Е. Г. Сосновских*

Верстка *В. Б. Феркель*

Подписано в печать 22.05.2023 г.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 4,65.

Тираж 100 экз.
Заказ № 000/000.

Издательский центр ЮУрГУ
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.

Отпечатано в Издательском центре ЮУрГУ
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.