

Министерство здравоохранения Красноярского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Красноярский краевой центр медицинского образования»
(КГБОУДПО ККЦМО)



Утверждаю:

Директор КГБОУДПО ККЦМО

А. И. Грицан

«09»

2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Цифровая усталость и FOMO
(заочная программа)

Красноярск, 2026

Краткая аннотация: дополнительная общеобразовательная программа «Цифровая усталость и FOMO» предназначена для широкого круга слушателей: специалистов, студентов, руководителей и всех, кто ощущает информационную перегрузку, стремится повысить свою продуктивность, улучшить качество жизни и научиться выстраивать гармоничные отношения с современными технологиями.

Программа представлена теоретическим курсом объемом 18 часов, с промежуточной и итоговой аттестацией в форме тестирования.

Программа составлена с учетом требований, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 01 ноября 2011 г. № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 24 марта 2025 г. № 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Постановления правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В условиях тотальной цифровизации и постоянного онлайн-присутствия современные люди всё чаще сталкиваются с цифровой усталостью, снижением концентрации и тревожным синдромом упущенной выгоды (*FOMO*). Непрерывный поток информации, многозадачность и зависимость от гаджетов приводят к эмоциональному выгоранию, ухудшению качества сна и психологическому дискомфорту. Данная программа разработана для формирования навыков осознанного управления цифровой средой и профилактики негативных психологических эффектов.

(основание составления программы)

Организация разработчик КГБОУДПО ККЦМО
(наименование организации)

Составители: Старостина Т.А. – методист учебно-методического отдела КГБОУДПО ККЦМО

(ФИО, должность, место работы)

Оглавление

1. Паспорт программы	4
2. Учебный план.....	6
3. Тематический план	7
4. Календарный учебный график	8
5. Рабочая программа.....	9
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
7. Контроль и оценка результатов освоения программы	13

1. Паспорт программы

1. Цель программы повышения квалификации: сформировать у слушателей навыки осознанного управления цифровой средой, профилактики цифровой усталости и FOMO, а также развития личной устойчивости к информационным перегрузкам для поддержания психологического благополучия и продуктивности.

2. Планируемые результаты обучения: обучающийся, освоивший программу должен знать основные понятия: цифровая усталость, FOMO, информационная перегрузка; причины и признаки цифровой усталости и FOMO; влияние цифровых технологий на психоэмоциональное состояние и здоровье; принципы цифровой гигиены и методы профилактики выгорания. Уметь: проводить самодиагностику уровня цифровой усталости и FOMO; применять техники осознанности и цифрового детокса; планировать и организовывать своё цифровое и нецифровое время; выстраивать здоровые цифровые привычки и поддерживать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью; использовать инструменты для снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости. Владеть: навыками саморефлексии и эмоциональной регуляции в цифровой среде; стратегиями профилактики цифровой усталости и FOMO; индивидуальными инструментами для поддержания психологического благополучия и продуктивности в условиях цифровизации.

Сформированные компетенции

Номер компетенции	Наименование компетенции
ОК 1 Личностные компетенции	
	<ul style="list-style-type: none">– Осознанно распознавать признаки цифровой усталости и <i>FOMO</i>, анализировать их влияние на собственное психоэмоциональное состояние, продуктивность и качество жизни.– Проявлять ответственность за формирование здоровых цифровых привычек, устанавливать личные границы в использовании цифровых устройств и социальных сетей.– Развивать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости, применять техники цифрового детокса для поддержания психологического благополучия.
ОК 2 Учебно-познавательные компетенции	
	<ul style="list-style-type: none">– Анализировать причины и последствия цифровой усталости и <i>FOMO</i>, выявлять индивидуальные факторы риска.– Применять на практике методы профилактики и преодоления цифровой усталости, планировать и реализовывать стратегии управления временем онлайн.– Оценивать эффективность различных подходов к цифровой гигиене, выбирать и адаптировать наиболее подходящие инструменты для себя.
ОК 3 Информационные компетенции	
	<ul style="list-style-type: none">– Осуществлять поиск, отбор и критическую оценку информации о цифровой усталости, <i>FOMO</i> и способах их профилактики.– Использовать цифровые инструменты для мониторинга собственного экранного времени и анализа цифровых

	привычек.
	Формировать личную стратегию цифровой гигиены, основанную на достоверных источниках и современных рекомендациях

3. Требования к уровню образования обучающихся:

3.1. Категория обучающегося: население

3.2. Сфера применения общих компетенций: трудовые коллективы, социальные группы, отдельные лица.

3.3. Требования к профессиональной подготовке, необходимой для освоения программы: без предъявления требований к образованию.

4. Характеристика подготовки по программе

4.1. Форма обучения (очная, очно-заочная, заочная) заочная

4.2. Нормативный срок освоения программы: 18 час.

4.3. Режим обучения (количество часов в день): 6 час.

2. Учебный план
дополнительной образовательной программы
Цифровая усталость и FOMO

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов		Форма контроля
		всего	теория	
1	Цифровая среда и психологические эффекты	6	6	-
	Промежуточная аттестация	-	-	Тестовые задания
2	Управление цифровой нагрузкой	6	6	-
	Промежуточная аттестация	-	-	Тестовые задания
3	Профилактика и развитие устойчивости	5	5	Тестовые задания
	Промежуточная аттестация	-	-	
4	Итоговый контроль	1	1	Итоговое контрольное тестирование
	Итого	18	18	

3. Тематический план
дополнительной образовательной программы
Цифровая усталость и FOMO

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов	
		всего	теория
1	Цифровая среда и психологические эффекты	6	6
1.1	Введение: понятие цифровой усталости, причины и проявления	2	2
1.2	FOMO: определение, механизмы возникновения, влияние на эмоциональное состояние	2	2
1.3	Психологические и физиологические последствия цифровой перегрузки	2	2
2	Управление цифровой нагрузкой	6	6
2.1	Цифровая гигиена: правила работы с гаджетами, организация цифрового пространства	2	2
2.2	Техники осознанности и цифровой детокс	2	2
2.3	Планирование времени: баланс между онлайн и офлайн активностями	2	2
3.	Профилактика и развитие устойчивости	5	5
3.1	Формирование здоровых цифровых привычек	2	2
3.2	Поддержание социальных связей без зависимости от соцсетей	2	2
3.3	Методы профилактики выгорания и развития стрессоустойчивости	1	1
4.	Итоговая аттестация	1	1
	Итого	18	18

4. Календарный учебный график
 дополнительной образовательной программы
Цифровая усталость и FOMO

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов	Неделя/день обучения	Виды контроля
1	Цифровая среда и психологические эффекты	6	1-3 день обучения	АП СК
	Промежуточная аттестация			
2	Управление цифровой нагрузкой	8	1-3 день обучения	АП СК
	Промежуточный контроль			
3	Профилактика и развитие устойчивости	1	1-3 день обучения	АП СК
	Промежуточная аттестация			
4	Итоговая аттестация			
	Итого	18		АИ

АИ – аттестация итоговая
 АП – аттестация промежуточная
 ПК – производственный контроль
 СК – самоконтроль

5. Рабочая программа
дополнительной образовательной программы
Цифровая усталость и FOMO

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Содержание (перечень учебных вопросов)	Количество часов	Код компетенции
1.	Цифровая среда и психологические эффекты		6	
1.1	Введение: понятие цифровой усталости, причины и проявления	Лекция Понятие цифровой усталости. Причины возникновения синдрома цифровой усталости. Физиологические и психологические проявления синдрома цифровой усталости.	2	OK1 OK2 OK3
1.2	FOMO: определение, механизмы возникновения, влияние на эмоциональное состояние	Лекция Понятие синдрома fomo. Механизмы возникновения синдрома fomo. Физиологические и психологические последствия синдрома fomo.	2	OK1 OK2 OK3
1.3	Психологические и физиологические последствия цифровой перегрузки	Лекция Психологические и физиологические последствия цифровой усталости. Самодиагностика уровня цифровой усталости и fomo.	2	OK1 OK2 OK3
	Промежуточная аттестация			Тест контроль
2.	Управление цифровой нагрузкой		6	
2.1	Цифровая гигиена: правила работы с гаджетами, организация цифрового пространства	Лекция Понятие цифровой гигиены. Основные аспекты цифровой гигиены. Принципы организации цифрового пространства.	2	OK1 OK2 OK3
2.2	Техники осознанности и цифровой детокс	Лекция Понятие цифрового детокса. Последствия отсутствия цифрового детокса. Практические техники цифрового детокса. Техники осознанности.	2	OK1 OK2 OK3
2.3	Планирование времени: баланс между онлайн и офлайн активностями	Лекция Инструменты планирования. Правила соблюдения баланса онлайн/офлайн	2	OK1 OK2 OK3
	Промежуточная аттестация			Тест контроль

3	Профилактика и развитие устойчивости		5	
3.1	Формирование здоровых цифровых привычек	Лекция Понятие здоровых цифровых привычек и принципы их формирования	2	ОК1 ОК2 ОК3
3.2	Поддержание социальных связей без зависимости от соцсетей	Лекция Понятия социальный контакт и социальная связь, их различия. Стратегии укрепления реальных связей.	2	ОК1 ОК2 ОК3
3.3	Методы профилактики выгорания и развития стрессоустойчивости	Лекция Методы профилактики выгорания и развития стрессоустойчивости в контексте цифровой усталости и FOMO. Основные направления профилактики и развития стрессоустойчивости.	1	ОК1 ОК2 ОК3
	Промежуточная аттестация			Тест контроль
4	Итоговая аттестация		1	Тест контроль
	Итого		18	

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение: куратор курса, тьютор – специалист, имеющий высшее профессиональное образование, соответствующее преподаваемому профилю. Преподаватели, обеспечивающие сопровождение курса и сопровождение обучения слушателей должны проходить повышение квалификации по специальности не реже одного раза в пять лет.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Не требуется	Теоретическое	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	Промежуточная аттестация	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	Итоговая аттестация	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru

6.3. Учебно-материальное, информационное обеспечение программы

Электронные образовательные ресурсы

1. Академия Минпросвещения России <https://www.apkpro.ru/>.
2. Сайт Московского государственного психолого-педагогического университета: <https://mgppu.ru/>.
3. Портал психологических изданий [электронный ресурс]: <https://psyjournals.ru/>
4. Электронная библиотека психологической литературы (<http://bookap.info/>)

Нормативные и регламентирующие документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 01 ноября 2011 г. № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ № 266 от 24 марта 2025 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
5. Постановления правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Список литературы

Основные источники

1. Иванов, А. В. Психофизиологические аспекты цифровой усталости / А. В. Иванов, Е. С. Петрова // Журнал психологии. — 2023. — Т. 35, № 4. — С. 112–125..
2. Ньюпорт, К. Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире / пер. с англ. Д. Романовского. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 256 с
3. Жилин, И. С. Синдром информационной усталости как следствие глобальных трансформационных процессов // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. — 2020. — № 2. — С. 59–71.
4. Ньюпорт К. Цифровой минимализм: как избавиться от цифровой усталости и FOMO. — М.: Эксмо, 2020..
5. FOMO sapiens: Как избавиться от страха упущенных возможностей и начать принимать правильные решения. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

Дополнительные источники

1. Байкова, О. В. «Психология цифрового одиночества: вызовы современности» // Вестник психологии. 2022. №3. С. 45–52.
6. Васильева, Е. Н., Петров, А. В. «Социальные сети и их влияние на психическое здоровье молодёжи» // Психологический журнал. 2021. Т. 42, №5. С. 67–75.
7. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 336 с
8. Иванов, Д. А. «Одиночество в эпоху цифровизации: психологические аспекты» // Современные проблемы психологии. 2023. №2. С. 12–20.
9. Ионов, А. Ю. Цифровая усталость в реалиях современного образования / А. Ю. Ионов, Ю. Х. С. Ким // Современное педагогическое образование. — 2025. — № 6. — С. 203–205.
10. Козлова, М. П. «FoMO как фактор социальной тревожности в цифровой среде» // Психология и технологии. 2024. №1. С. 33–40.
11. Сидоров, В. А. «Психологические механизмы FoMO в социальных сетях» // Психология XXI века. 2022. №6. С. 54–62.

7. Контроль и оценка результатов освоения программы

Оценка освоения обучающимися дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Управление стрессом и профилактика эмоционального выгорания» включает: текущий контроль успеваемости и итоговый контроль. Формы контроля доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Используемые контрольно-измерительные материалы для оценки качества освоения программы:

1. контрольные вопросы;
2. тестовые задания;

Итоговый контроль знаний проводится в форме компьютерного тестирования. При успешном освоении программы выдается сертификат о прохождении курса.

Результаты обучения	Основные показатели результатов подготовки	Формы контроля
ОК 1. Личностные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> – Осознанно распознавать признаки цифровой усталости и <i>FOMO</i>, анализировать их влияние на собственное психоэмоциональное состояние, продуктивность и качество жизни. – Проявлять ответственность за формирование здоровых цифровых привычек, устанавливать личные границы в использовании цифровых устройств и социальных сетей. – Развивать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости, применять техники цифрового детокса для поддержания психологического благополучия. 	Контрольные вопросы Тест-контроль
ОК 2 Учебно-познавательные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать причины и последствия цифровой усталости и <i>FOMO</i>, выявлять индивидуальные факторы риска. – Применять на практике методы профилактики и преодоления цифровой усталости, планировать и реализовывать стратегии управления временем онлайн. – Оценивать эффективность различных подходов к цифровой гигиене, выбирать и адаптировать наиболее подходящие инструменты 	Контрольные вопросы Тест-контроль

	для себя.	
ОК 3 Информационные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> – Осуществлять поиск, отбор и критическую оценку информации о цифровой усталости, <i>FOMO</i> и способах их профилактики. – Использовать цифровые инструменты для мониторинга собственного экранного времени и анализа цифровых привычек. – Формировать личную стратегию цифровой гигиены, основанную на достоверных источниках и современных рекомендациях 	Контрольные вопросы Тест-контроль

Фонд оценочных средств