

С. Ю. Жданова, В. С. Краева

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННО- ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ



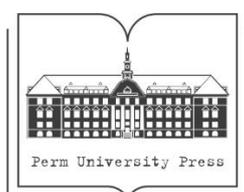
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С. Ю. Жданова, В. С. Краева

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННО-ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

*Допущено методическим советом  
Пермского государственного национального  
исследовательского университета в качестве  
учебно-методического пособия для студентов,  
обучающихся по направлениям подготовки бакалавров  
«Психология», «Психолого-педагогическое образование»*



Пермь 2024

УДК 159.923: 004(075.8)

ББК 88.3я73

Ж422

**Жданова С. Ю.**

Ж422 Психологическая безопасность личности в информационно-цифровом пространстве [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. Ю. Жданова, В. С. Краева ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2024. – 1,39 Мб ; 93 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/ZHdanova-Kraeva-Psihologicheskaya-bezopasnost-lichnosti-v-informacionno-cifrovom-prostranstve.pdf>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-5-7944-4118-5

В пособии представлены программа, планы семинарских занятий, задания к курсу «Психологическая безопасность личности в информационно-цифровом пространстве».

Издание предназначено для студентов, магистрантов, может также использоваться в работе с аспирантами, слушателями курсов по переподготовке кадров психологического профиля, практикующими психологами.

**УДК 159.923: 004(075.8)**

**ББК 88.3я73**

*Издается по решению ученого совета философско-социологического факультета Пермского государственного национального исследовательского университета*

*Рецензенты:* кафедра теоретической и прикладной психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (зав. кафедрой, канд. психол. наук, доцент **А. Ю. Калугин**);

декан факультета психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, канд. психол. наук, доцент **Н. А. Кирилова**

ISBN 978-5-7944-4118-5

© ПГНИУ, 2024

© Жданова С. Ю., Краева В. С., 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины.....	6
Вопросы и задания к семинарским занятиям .....	22
Раздел 1. Актуальные проблемы психологической безопасности .....	22
Тема 1: Предмет, объект, задачи, актуальные проблемы психологической безопасности .....	22
Тема 2. Методы изучения психологической безопасности .....	25
Тема 3. Специфика информационного воздействия на психику человека ..	27
Тема 4. Информационно-психологическая безопасность.....	30
Тема 5. Противодействие информационно-психологическому воздействию.....	32
Тема 6. Обеспечение информационно-психологической безопасности ...	35
Раздел 2. Психологическая безопасность информационной среды .....	37
Тема 7. Психологическая безопасность среды .....	37
Тема 8. Психологическая безопасность образовательной среды .....	39
Тема 9. Психологическая безопасность Интернет-среды .....	43
Тема 10. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности .....	45
Раздел 3. Психологическая безопасность личности.....	49
Тема 11. Психологическое здоровье и психологическая безопасность личности.....	49
Тема 12. Психологическая безопасность личности.....	51
Тема 13. Стратегии безопасного поведения личности .....	53
Тема 14. Ресурсы стрессоустойчивого поведения личности .....	55
Тема 15. Сопrotивляемость, устойчивость человека как характеристики психологической безопасности личности .....	60
Список литературы .....	65
Приложение 1. Критерии психологической безопасности в образовательной среде .....	73
Приложение 2. Признаки угроз психологической безопасности образовательной среды, выделенные И.А. Баевой.....	74
Приложение 3. Факторы педагогического риска .....	75
Приложение 4. Юридическая ответственность детей за травлю .....	76
Приложение 5. Поддержка дезадаптивных детей: рекомендации учителю по профилактике психологического неблагополучия.....	78

Приложение 6. Опросник исследования школьного климата (составлен на основании анкет PISA) .....	81
Приложение 7. Виды манипуляции .....	83
Приложение 8. Приемы манипуляций .....	84
Приложение 9. Способы и механизмы противодействия .....	86
Приложение 10. Технологии создания у населения политических убеждений и ориентаций .....	87
Приложение 11. Психологические уловки манипулятивного воздействия.....	90
Приложение 12. Способы защиты от манипуляций.....	91

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В учебном пособии рассматриваются вопросы психологической безопасности личности в информационно – цифровом пространстве. Основной целью пособия является формирование у студентов и магистрантов целостного представления об угрозах психологической безопасности, ресурсах личности и среды по их профилактике.

Содержание пособия состоит из трех частей:

Первая часть посвящена обсуждению вопросов, связанных с определением понятия психологической безопасности, обсуждению подходов к его изучению, пониманию предмета, объекта, задач, методов актуальных проблем психологической безопасности в современном информационном пространстве.

Во втором разделе рассматриваются вопросы психологической безопасности среды социальной, информационной, Интернет-среды. Особое внимание уделяется проблемам психологической безопасности образовательной и профессиональной среды.

Третий раздел направлен на обсуждение вопросов, касающихся психологической безопасности личности. Рассматриваются угрозы психологической безопасности личности, ресурсы личности, связанные с сохранением устойчивого поведения, копинг-стратегии безопасного поведения личности.

Пособие включает в себя планы семинарских занятий, задания и упражнения, направленные на формирование у обучающихся навыков и умений осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий; владеть способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику; использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.

В пособии представлены методические материалы, документы, методики исследования, в ходе которых оценивается психологическая безопасность личности и среды.

# **АННОТИРОВАННОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Раздел 1. Психологическая безопасность личности в современном информационном пространстве**

### ***Тема 1. Предмет, объект, задачи, актуальные проблемы психологической безопасности***

Предмет и основные понятия психологии безопасности. Понятие информационно-психологической безопасности личности. Специфика современного информационного пространства. Влияние информационного потока на психическое состояние и здоровье человека.

Разделы психологии безопасности: психологическая безопасность среды и личности, информационно-психологическая безопасность, психологическая безопасность в образовательной среде, экстремальные ситуации и безопасность. Понятие: психологическая безопасность, подходы к его определению. Предмет, объект, практические задачи, актуальные проблемы психологии безопасности. Психологическая безопасность личности и социальной среды. Психологические характеристики человека, социальной группы, общества как субъектов безопасности. Психологическая защищенность психики от внешних и внутренних угроз.

### ***Тема 2. Методы изучения психологических аспектов безопасности***

Методы изучения психологической безопасности личности. Тестовые методики: психологическая защищенность, тест жизнестойкости, тесты по изучению копинг-поведения, ценностей личности. Методы изучения психологической безопасности среды: контент-анализ текстов, наблюдение, метод экспертных оценок. Применение психодиагностических методик по изучению различных аспектов безопасности. Разработка диагностического инструментария для определения уровня психологической безопасности среды и личности; определение основных угроз, наносящих ущерб психологической безопасности личности и общества. Методы выявления основных характеристик, определяющих безопасное психологическое состояние разных социокультурных и организационных сфер. Методы выявления ресурсов сопротивляемости человека негативным воздействиям.

### ***Тема 3. Специфика информационного воздействия на психику человека***

Специфика информационного воздействия на психику человека. Психологические особенности восприятия человеком информации. Способы воздействия на человека. Сущность внушающего воздействия на человека. Понятие внушения. Сущность информационно-психологических средств воздействия. Объекты информационно-психологического воздействия. Классификация средств информационно-психологического воздействия. Способы информационно-психологического воздействия. Способы и примеры информационно-управляющего воздействия. Массовое информационно-психологическое воздействие. Сущность информационного управления в социуме. Манипуляторные технологии массового влияния. Пропаганда и массовое сознание. Виртуальные сообщества в информационно-психологическом пространстве. Средства массовой коммуникации.

### ***Тема 4. Информационно-психологическая безопасность***

Понятие: информационно-психологическая безопасность (ИПБ) и информационная среда. Закон об информационно-психологической безопасности. Виды информационных угроз. Анализ текстов СМИ и видео материалов на предмет нарушений ИПБ. Обеспечение информационно-психологической безопасности личности и общества.

Влияние информационных технологий на сознание людей, их психические состояния, способы мышления, поведение. Прямые, косвенные воздействия на психику человека. Типология воздействий на психику человека.

Основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности. Признаки и принципы информационно-психологической войны. Угрозы безопасности личности, общества и государства в информационно-психологической сфере.

### ***Тема 5. Противодействие информационно-психологическому воздействию***

Противодействие информационно-психологическому воздействию. Цели и задачи противодействия информационно-психологическому воздействию. Принципы обеспечения информационно-психологической безопасности. Информационные стресс-факторы (объективные и субъективные угрозы). Источники информации: официальные – неофициальные. Особенности информации о стресс-факторе (достоверная-недостоверная, адекватная-неадекватная и др.) Нейтрализация информационно-психологического воздействия. Структурно-

функциональная модель информационно-психологической безопасности. Государственная система обеспечения информационно-психологической безопасности. Выявление и учет субъектов, осуществляющих негативные информационно-психологические воздействия, контроль за их деятельностью. Ведение мониторинга негативных информационно-психологических воздействий. Разработка и совершенствование методов и средств выявления и нейтрализации негативных информационно-психологических воздействий. Организация экспертизы и контроля в сфере информационно-психологической безопасности. Средства и система информационно-психологического противодействия. Мероприятия по обеспечению информационно-психологической безопасности.

### ***Тема 6. Обеспечение информационно-психологической безопасности***

Защита человека от негативных информационно-психологических воздействий. Способы психологической защиты предотвращения и нейтрализации негативного воздействия информации в масс-коммуникационных (получение информации через средства массовой коммуникации – СМК или СМИ), контактно-коммуникационных (получение информации во время массовых зрелищных мероприятий, на митингах, собраниях и пр.) и межличностных (получение информации при общении с людьми, во время бесед, встреч и пр.). Механизмы формирования информационной культуры, обеспечивающей информационно-психологическую безопасность личности.

Способы техники защиты, обучающие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику.

## **Раздел 2. Психологическая безопасность информационной среды**

### ***Тема 7. Психологическая безопасность среды***

Психологическая безопасность среды в социальном контексте. Состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей личности в личностно-доверительном общении. Референтная значимость среды. Социальные нормы и ценностные ориентации как регуляторы поведения. Личность безопасного типа: внутриличностный потенциал обеспечения безопасного существования. Угрозы и нарушение безопасности личности в социальной среде. Обеспечение психологической безопасности в межличностном взаимодействии.

## ***Тема 8. Психологическая безопасность образовательной среды***

Понятие: образовательная среда. Образовательная среда: основные подходы к рассмотрению феномена. Специфика психологической безопасности в образовательной среде. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье субъектов образовательного пространства. Угрозы психологической безопасности образовательной среды. Стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде. Проектирование и технологии формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды. Психологический комфорт и безопасность как состояния образовательной среды. Факторы дестабилизации психологического комфорта и безопасности образовательной среды. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды. Основные показатели психологической безопасности образовательной среды. Методы изучения психологической безопасности образовательной среды. Показатели психологических технологий обеспечения психологической безопасности образовательной среды. Психологические приемы оптимизации образовательного процесса. Возможности использования психологических приёмов в профессиональной деятельности учителя, преподавателя.

Профилактика эмоциональных нарушений и сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

## ***Тема 9. Психологическая безопасность Интернет-среды***

Особенности киберпространства. Проблема киберкоммуникативной активности. Угрозы интернет-среды для психологической безопасности детей и подростков. Типы онлайн-угроз для психологической безопасности. Контентные угрозы. Коммуникационные угрозы. Потребительские. Технические угрозы. Угроза формирования зависимости. Симптомы интернет-зависимости. Потеря контроля в Интернете. Синдром отмены и замены реальности активностью в сети. Типы интернет-зависимости. Компьютерная, игровая зависимость. Пристрастие к виртуальному общению и знакомствам. Онлайн-игры, покупки. Информационная зависимость – поиск информации по базам данных и поисковым сайтам. Кибербуллинг. Технологии психологической защиты пользователей (криптография, брандмауэр, обнаружение вторжения). Направления работы, предназначенные для обеспечения психологической безопасности детей и подростков в Интернете.

## ***Тема 10. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности***

Угрозы психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности. Показатели психологической безопасности в профессиональной деятельности. Оценка составляющих психологической безопасности и корпоративной культуры организации. Технологии обеспечения психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности. Психологическая безопасность и профессиональное развитие личности. Моббинг и его профилактика. Синдром эмоционального выгорания. Профессиональные деструкции личности.

### **Раздел 3. Психологическая безопасность личности**

#### ***Тема 11. Психологическое здоровье и психологическая безопасность личности***

Психологический подход к здоровью личности. Психологические, социальные, духовные критерии здоровья. Сопоставление понятий психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическая безопасность личности. Личностные ресурсы обеспечения психологической безопасности: сопротивляемость, жизнестойкость, копинг (совладающее поведение), механизмы психологической защиты. Тренинг жизнестойкости. Принципы и приемы психологического оздоровления личности. Самосохранение человека как фактор психологической безопасности. Психологическая дистанция как условие обеспечения личностной безопасности.

#### ***Тема 12. Психологическая безопасность личности***

Психологическая безопасность личности. Показатели психологической безопасности личности. Способность личности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе с психотравмирующими воздействиями. Сопротивляемость личности деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Переживание личностью своей защищенности (незащищенности) в конкретной жизненной ситуации. Психологическая безопасность и саморегуляция. Личностный смысл и безопасность личности.

### ***Тема 13. Стратегии безопасного поведения личности***

Стратегии безопасного поведения личности. Стресс-преодолевающее безопасное поведение личности. Стратегии преодоления стресса. Стресс-преодолевающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов личности.

Основные стратегии копинг-поведения. Пассивные. Активные. Нормативные. Асоциальные. Адаптивные стратегии. Стратегия разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки. Деадаптивные стратегии копинг-поведения. Уход от проблем. Нарушение поведения. Конфликты. Заболевания.

Копинг-ресурсы личности. Индивидуально-психологические: образ и уровень жизни; социально-нравственные качества; эмоционально-волевые качества; когнитивные качества; типология; регуляторные качества; профессиональная подготовленность; опыт, знания, умения. Микросоциальные: семья; друзья; близкие; коллеги. Макросоциальные: организации, системы: законы; социальные нормы; государственные структуры; система медицинского воспитания; система социального обеспечения. Стратегии копинг-поведения у респондентов, входящих в группу риска (по данным теста «SACS»).

### ***Тема 14. Ресурсы стрессоустойчивого поведения личности***

Стрессорные факторы жизнедеятельности. Макросоциальные: изменение социума; чрезвычайные ситуации; катастрофы; безработица; миграция; финансовые и другие проблемы. Микросоциальные: снижение социального статуса; проблемы в семье; одиночество; смерть (тяжелая болезнь) близких. Профессиональные: психоэмоциональные нагрузки; дефицит времени; высокая ответственность; конфликты на работе и др. Медико-психологические: ухудшение уровня здоровья; хроническая болезнь; снижение качества жизни; личностная тревожность и ответственность. Кризисные состояния личности. Основные симптомы стресса.

Ресурсы стрессоустойчивости. Внешние ресурсы: социальная поддержка (государство; предприятие; семья, друзья; информационная); материальные ресурсы (уровень материального дохода; условия для проживания; безопасность жизни; стабильность оплаты труда; условия труда). Внутренние ресурсы: личностные (мотивация; знания; опыт; навыки стрессоустойчивости; позитивное мышление). Поведенческие (копинг-стратегии; уверенное поведение); физические (состояние здоровья; забота о сохранении и укреплении здоровья); стиль жизни (наличие/отсутствие вредных привычек; питание; сон; время для отдыха).

Модель преодоления стресса Дж. Гринберга. Субъективная когнитивная оценка событий и ситуации. Позитивное мышление.

**Тема 15. Сопrotивляемость, устойчивость человека  
как характеристики психологической безопасности личности**

Понятия сопротивляемости, выносливости, когнитивной выносливости, жизнестойкости, сопротивляемости, устойчивости личности. Оптимизм как характеристика психологической безопасности личности. Адаптация личности и развитие компетентности в условиях угрозы со стороны обстоятельств. Понятие чувства связности. Психологические ресурсы личности, необходимые для оценивания, интерпретации, последующего ответа на стрессоры.

Рассмотрим фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Психологическая безопасность личности в информационно-цифровом пространстве» (см. табл. 1).

Таблица 1

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине «Психологическая безопасность личности  
в информационно-цифровом пространстве»**

*Планируемые результаты обучения по дисциплине «Психологическая  
безопасность личности в информационно-цифровом пространстве»  
для формирования компетенций и критерии их оценивания*

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ОПК – 2:</b> способен применять информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде;</p> <p><b>уметь</b> применять стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде;</p> <p><b>владеть</b> технологиями формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.</p>	<p><b>Неудовлетворительно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>не знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>не умеет</b> применять стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>не владеет</b> технологиями формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.</li> </ul> <p><b>Удовлетворительно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>не умеет</b> применять стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>не владеет</b> технологиями формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды,</li> </ul>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p><b>Хорошо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>не умеет</b> применять стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>владеет</b> технологиями формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.</li> </ul> <p><b>Отлично:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>умеет</b> применять стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде;</li> <li>- <b>владеет</b> технологиями формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.</li> </ul>
<p><b>ОПК-2.2:</b> знать основы информационной безопасности</p>	<p><b>Знать</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности; основные копинг стратегии безопасного поведения личности;</p> <p><b>уметь</b> осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий, применять копинг стратегии безопасного поведения личности в своем поведении и профессиональной деятельности;</p> <p><b>владеть</b> способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику, навыками использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.</p>	<p><b>Неудовлетворительно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>не знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, основные копинг стратегии безопасного поведения личности;</li> <li>- <b>не умеет</b> осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий, применять копинг стратегии безопасного поведения личности в своем поведении и профессиональной деятельности;</li> <li>- <b>не владеет</b> способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику, навыками использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.</li> </ul> <p><b>Удовлетворительно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, основные копинг стратегии безопасного поведения личности;</li> <li>- <b>не умеет</b> осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий, применять копинг стратегии безопасного поведения личности в своем поведении и профессиональной деятельности;</li> <li>- <b>не владеет</b> способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику, навыками использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.</li> </ul>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p><b>Хорошо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, основные копинг стратегии безопасного поведения личности;</li> <li>- <b>не умеет</b> осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий, применять копинг стратегии безопасного поведения личности в своем поведении и профессиональной деятельности;</li> <li>- <b>владеет</b> способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику, навыками использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.</li> </ul> <p><b>Отлично:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, основные копинг стратегии безопасного поведения личности;</li> <li>- <b>умеет</b> осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий, применять копинг стратегии безопасного поведения личности в своем поведении и профессиональной деятельности;</li> <li>- <b>владеет</b> способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику, навыками использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.</li> </ul>

### Оценочные средства

**Вид мероприятия промежуточной аттестации:** зачет.

**Способ проведения промежуточной аттестации:** оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимися на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов:** 100

**Конвертация баллов в отметки:**

«отлично» – от 81 до 100;

«хорошо» – от 61 до 80;

«удовлетворительно» – от 41 до 60;

«неудовлетворительно» / «не зачтено» – менее 41 балла.

## Контрольные мероприятия, проводимые в течение учебного периода

Компетенция	Мероприятия текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p><b>ОПК – 2:</b> способен применять информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Тема 8.</b> Психологическая безопасность образовательной среды.</p> <p><b>Вид мероприятия:</b> письменное контрольное мероприятие.</p> <p><b>Задание 1:</b> составьте таблицу, в которой укажите угрозы, стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде в ПГНИУ.</p>	<p><b>Знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде;</p> <p><b>умеет</b> применять стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде;</p> <p><b>владеет</b> технологиями формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.</p>
<p><b>ОПК – 2.2:</b> знать основы информационной безопасности</p>	<p><b>Тема 6.</b> Обеспечение информационно-психологической безопасности.</p> <p><b>Вид мероприятия:</b> защищаемое контрольное мероприятие.</p> <p><b>Задание 2:</b> составьте таблицу, в которой укажите основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, способы и техники защиты.</p> <p><b>Тема 12.</b> Стратегии безопасного поведения личности.</p> <p><b>Вид мероприятия:</b> письменное контрольное мероприятие.</p> <p><b>Задание:</b> решить тест. В тестовые задания включены вопросы по темам всей дисциплины.</p>	<p><b>Знает</b> основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, основные копинг стратегии безопасного поведения личности;</p> <p><b>умеет</b> осуществлять контроль негативных информационно-психологических воздействий, применять копинг стратегии безопасного поведения личности в своем поведении и профессиональной деятельности;</p> <p><b>владеет</b> способами и техниками защиты, позволяющими воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику, навыками использования копинг-ресурсов психологической безопасности личности.</p>

# Спецификация мероприятий текущего контроля

## ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

### *Тема 1. Предмет, объект, задачи, актуальные проблемы психологической безопасности*

**Задание:** раскройте понятие психологической безопасности; опишите актуальные проблемы психологии безопасности; перечислите угрозы психологической безопасности и возможные способы их профилактики.

**Вид текущего контроля:** письменное задание.

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации:** 20 мин.

**Максимальное количество баллов:** 30.

**Проходной балл:** 13.

### **Контрольная точка 1**

Письменное контрольное мероприятие

### *Тема 8. Психологическая безопасность образовательной среды*

**Задание:** составьте таблицу, в которой укажите угрозы, стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде в ПГНИУ.

**Инструкция:** составьте таблицу, в которой укажите основные угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде; стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде; предложения по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды в нашем университете.

Таблица 3

### **Обеспечение информационно-психологической безопасности в образовательной среде**

Угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде	Стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде	Предложения по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды в нашем университете

**В конце таблицы напишите вывод** о том, как осуществляется обеспечение информационно-психологической безопасности в образовательной среде в вузе.

**Условия проведения мероприятия:** в часы самостоятельной работы.

**Продолжительность** проведения мероприятия промежуточной аттестации: 4 ч.

**Максимальный балл**, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: 30.

**Проходной балл:** 12.

Таблица 4

**Показатели оценивания**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Балл</b>
Работа полностью соответствует формальным требованиям (оформление, структура). Содержание работы полностью соответствует заявленной теме. Изложение материала является самостоятельным. Текст является полностью оригинальным, авторским. Указаны основные угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде; стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде; обозначены предложения по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды в ПГНИУ	<b>26 – 30</b>
Работа в основном соответствует формальным требованиям (оформление, структура). Содержание работы соответствует заявленной теме. Изложение материала является самостоятельным. Текст является полностью оригинальным, авторским. Указаны основные угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде; стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде. Однако отсутствуют предложения по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды в ПГНИУ	<b>19 – 25</b>
Работа не в полной мере соответствует формальным требованиям (оформление, структура). Содержание работы раскрыто не полностью. Изложение материала является самостоятельным. Текст является авторским. Указаны основные угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде. Отсутствуют стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде. Не представлены предложения по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды в ПГНИУ	<b>13 – 18</b>
Работа не соответствует формальным требованиям (оформление, структура). Содержание работы раскрыто не полностью. Изложение материала является не самостоятельным. Основные угрозы информационно-психологической безопасности в образовательной среде раскрыты не полностью. Отсутствуют стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде. Не представлены предложения по формированию психологически комфортной и безопасной образовательной среды в ПГНИУ	<b>1 – 12</b>

## Контрольная точка 2

### Письменное контрольное мероприятие

#### *Тема 6. Обеспечение информационно-психологической безопасности*

**Вид мероприятия:** защищаемое контрольное мероприятие.

**Задание:** составьте таблицу, в которой укажите основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, способы и техники защиты.

**Инструкция:** составьте таблицу, в которой укажите: основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, перечислите способами и техники защиты, позволяющие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику; перечислите способы защиты, которые студент использует в своей жизни.

Таблица 5

#### **Способы обеспечения информационно-психологической безопасности**

Угрозы информационно-психологической безопасности	Техники защиты, позволяющие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику	Способы защиты, которые студент использует в своей повседневной жизни

**В конце таблицы напишите вывод** о том, с какими угрозами информационно-психологической безопасности Вы сталкиваетесь в вашей жизни? Как Вы осуществляете контроль негативных информационно-психологических воздействий? Какие используете способы и техники психологической защиты от негативной информации.

**Условия проведения мероприятия:** в часы самостоятельной работы

**Продолжительность** проведения мероприятия промежуточной аттестации: 4 ч.

**Максимальный балл**, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: 30.

**Проходной балл:** 12.

**Показатели оценивания**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Балл</b>
Представлена таблица. В ней указаны основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, перечислены способы и техники защиты, позволяющие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику; перечислены способы защиты, которые студент использует в своей жизни	<b>26 – 30</b>
Представлена таблица. В ней указаны основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности, перечислены способы и техники защиты, позволяющие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику. Способы защиты, которые студент использует в своей жизни, не указаны	<b>19 – 25</b>
Представлена таблица. В ней указаны основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности. Отсутствуют способы и техники защиты, позволяющие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику. Способы защиты, которые студент использует в своей жизни, не указаны	<b>13 – 18</b>
Представлена таблица. Основные источники и угрозы информационно-психологической безопасности представлены не в полном объеме, раскрыты формально. Отсутствуют способы и техники защиты, позволяющие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику. Способы защиты, которые студент использует в своей жизни, не указаны	<b>1 – 12</b>

**Контрольная точка 3****Итоговое контрольное мероприятие*****Тема 12. Стратегии безопасного поведения личности***

**Вид мероприятия:** письменное контрольное мероприятие.

**Задание:** решить тест. В тестовые задания включены вопросы по темам всей дисциплины.

**Инструкция:** необходимо решить тест. В тестовые задания включены вопросы по темам всей дисциплины.

**Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации:**

1. Понятие информационно-психологической безопасности личности.
2. Предмет, объект психологической безопасности.
3. Задачи и актуальные проблемы психологической безопасности.
4. Разделы психологии безопасности: психологическая безопасность среды и личности.
5. Методы изучения психологических аспектов безопасности.
6. Способы информационно-психологического воздействия.

7. Обеспечение информационно-психологической безопасности личности и общества.
8. Методы выявления и нейтрализации негативных информационно-психологических воздействий.
9. Организация экспертизы и контроля в сфере информационно-психологической безопасности.
10. Защита человека от негативных информационно-психологических воздействий.
11. Угрозы и нарушение безопасности личности в социальной среде.
12. Обеспечение психологической безопасности в межличностном взаимодействии.
13. Психологическая безопасность образовательной среды.
14. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.
15. Стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде.
16. Проектирование и технологии формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.
17. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды.
18. Основные показатели психологической безопасности образовательной среды.
19. Профилактика эмоциональных нарушений и сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.
20. Психологическая безопасность интернет-среды.
21. Угрозы интернет-среды для психологической безопасности детей и подростков.
22. Типы онлайн-угроз для психологической безопасности.
23. Типы интернет-зависимости.
24. Кибербуллинг и его профилактика.
25. Направления работы, предназначенные для обеспечения психологической безопасности детей и подростков в Интернете.
26. Психологическая безопасность личности.
27. Психологическое здоровье и психологическая безопасность личности.
28. Стратегии безопасного поведения личности.
29. Копинг-ресурсы личности.
30. Стратегии копинг-поведения у респондентов, входящих в группу риска (по данным теста «SACS»).
31. Ресурсы стрессоустойчивого поведения личности.
32. Сопrotивляемость, устойчивость человека как характеристики психологической безопасности личности.

**Вид текущего контроля:** итоговое контрольное мероприятие.

**Условия проведения мероприятия:** в аудитории.

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации:** письменное контрольное мероприятие.

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации:** 2 ч.

**Максимальное количество баллов:** 40.

**Проходной балл:** 17.

Таблица 7

**Показатели оценивания**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Балл</b>
Студент ответил на все вопросы теста	<b>26 – 30</b>
Студент ответил на вопросы теста не полностью, раскрыл 75%	<b>19 – 25</b>
Студент ответил на вопросы теста не полностью, раскрыл 50% материала	<b>13 – 18</b>
Студент ответил на вопросы теста не полностью, раскрыл 35% материала	<b>1 – 12</b>

# ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

## Раздел 1. Актуальные проблемы психологической безопасности

### *Тема 1: Предмет, объект, задачи, актуальные проблемы психологической безопасности*

#### **Вопросы**

1. Понятие информационно-психологической безопасности личности.
2. Специфика современного информационного пространства.
3. Влияние информационного потока на психическое состояние и здоровье человека.
4. Предмет, объект психологической безопасности.
5. Практические задачи и актуальные проблемы психологической безопасности.
6. Разделы психологии безопасности: психологическая безопасность среды и личности.
7. Психологическая безопасность личности и социальной среды.

#### **Список литературы**

Ефимова Н. С. Социальная психология: учебник для бакалавров : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. М.: Юрайт, 2012. 442 с.

Лактионова Е.Б. Представление педагогов-психологов о рисках в образовательной среде. Безопасность образовательной среды: сб. ст. / отв. ред. и сост. Г.М. Коджаспирова. М.: Экон-Информ, 2008. 158 с.

Проблемы психологической безопасности / отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: Ин-т психологии РАН, 2012. 440 с. (Психология социальных явлений; О.Н. Богомягкова, 2013.

Психология безопасности: учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. – (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

## **Задания**

### ***Вопросы для проверки знаний:***

1. Раскройте понятия: безопасность, информационная безопасность, психологическая безопасность, обозначьте общие и специфические черты.
2. Перечислите компоненты, которые входят в структуру безопасности. Назовите авторов данных подходов.
3. Назовите объект и предмет безопасности.
4. Раскройте классификацию, назовите виды угроз безопасности.
5. Почему восприятие угрозы безопасности является субъективным. Какие факторы влияют на субъективную оценку воспринимаемой угрозы?
6. Каковы причины неадекватного восприятия угроз?
7. Назовите тактики поведения человека в ситуации угрозы.
8. Перечислите разделы психологии безопасности.
9. Дайте понятие образовательной среды.
10. Раскройте подходы к структуре образовательной среды.

### ***Задание 1. «Корзина идей (сбор образов, ассоциаций)»***

Соберите корзину идей: для этого ответьте на вопрос, что такое психологическая безопасность, перечислив различные образы и ассоциации, которые у Вас возникают на слово «психологическая безопасность». Сделайте вывод.

***Задание 2.*** Найдите и проанализируйте 2 научных статьи на тему психологии безопасности за последние 3 года. Выделите актуальные проблемы, методы исследования, контекст рассмотрения проблем (применительно к каким сферам жизнедеятельности изучается психология безопасности).

### ***Задание 3.*** Психология безопасности в повседневной жизни.

1. Найдите и проанализируйте поисковые запросы на тему психологии безопасности.
2. Выделите топ 10 запросов.
3. Обозначьте сферы жизнедеятельности, в которых особенно актуальна психология безопасности.

***Задание 4.*** Приведите примеры угроз безопасности. Для этого разделитесь на небольшие подгруппы, придумайте пример на тот или иной вид угрозы безопасности. Студенты из других групп должны назвать вид угрозы в соответствии с классификацией угроз безопасности.

**Задание 5.** Дайте рекомендации по обеспечению психологической безопасности образовательной среды.

**Задание 6.** Оцените психологическую безопасность образовательной среды в ПГНИУ от 1 до 10, где 1 – не безопасная, 10 – безопасная.

**Задание 7.** Перечислите характеристики образовательной среды, которые выступают в качестве факторов риска.

**Задание 8.** Разделитесь на группы. Приведите примеры решений, направленных на обеспечение психологической безопасности образовательной среды в ПГНИУ.

**Задание 9.** Придумайте слоганы и плакаты, направленные на безопасное поведение участников образовательного пространства в вузе.

Для выполнения задания необходимо:

- объединиться в группы по 3 человека;
- выбрать объект исследования – одну из предложенных ниже тем:
  - психологическая безопасность студентов, проживающих в общежитии,
  - мотивация учебной деятельности,
  - вред психотропных веществ,
  - агитация здорового образа жизни;
  - психологическая поддержка (к кому обратиться за помощью, информация о Центре психолого-педагогической помощи ПГНИУ);
  - безопасное поведение в виртуальном пространстве и т.д.
  - профилактика употребления ПАВ, наркотических средств.

Разработайте демонстрационный материал на любую из вышеперечисленных тем. Демонстрационный материал должен включать в себя следующую информацию:

- 1) цепляющий слоган;
- 2) номера телефонов служб помощи;
- 3) адреса мест, где можно получить помощь и поддержку;
- 4) оформите данную информацию в форме плаката, который в дальнейшем можно разместить на стенах в ПГНИУ, в общежитиях.

**Задание 10.** Осуществите самоанализ, для этого ответьте на вопрос: информационный поток в моей повседневной жизни:

- какую информацию он включает;
- какие каналы его наполняют;
- какие эмоции возникают от этого потока, от определенной информации;
- как скорректировать свой поток.

## ***Тема 2. Методы изучения психологической безопасности***

### **Вопросы**

1. Методы изучения психологической безопасности личности.
2. Методы изучения психологической безопасности среды.
3. Методы выявления психологических ресурсов сопротивляемости
4. человека негативным аспектам.

### **Список литературы**

Гаязова Л. А. Психологические основания мониторинга безопасности образовательной среды // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2012. Вып. № 145. – С. 64-71.

Ефимова Н. С. Социальная психология: учебник для бакалавров : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. М.: Юрайт, 2012. 442 с.

Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 8–18 URL: [doi:10.17759/jmfp.2023120301](https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120301) (дата обращения: 16.04.2024)

Лактионова Е.Б. Представление педагогов-психологов о рисках в образовательной среде. Безопасность образовательной среды: сб. ст. / отв. ред. и сост. Г.М. Коджаспирова. М.: Экон-Информ, 2008. 158 с.

Пазухина С. В. Психологическая диагностика типов отношения будущих педагогов и учителей к учащимся. Тула, 2011. – 195 с.

Проблемы психологической безопасности / отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. – М.: Издательство Ин-т психологии РАН, 2012. 440 с. – (Психология социальных явлений; О.Н. Богомякова, 2013.

Психология безопасности: учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. – (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: <https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya bezopasnosti> (дата обращения: 16.04.2024)

### **Задания**

**Задание 1.** Раскройте понятие «методы изучения психологической безопасности». Дайте определение.

**Задание 2.** Ответьте на вопрос: что изучают методы исследования психологической безопасности?

**Задание 3.** Перечислите методы изучения психологической безопасности личности. Опишите, что измеряют данные методы. Назовите критерии, шкалы перечисленных методик исследования.

**Задание 4.** Перечислите методы изучения психологической безопасности среды. Опишите, что измеряют данные методы. Назовите критерии анализа, измеряемые шкалы перечисленных методик исследования.

**Задание 5.** Разработайте критерии для определения безопасности сообществ в ВКонтакте <https://vk.com/>.

**Задание 6.** Проанализируйте личный профиль пользователя сети ВКонтакте <https://vk.com/>. Какие параметры личных данных заполняет пользователь?

С какими рисками встречается пользователь, открыто демонстрирующий свой профиль в сети ВКонтакте?

**Задание 7.** Ознакомьтесь с Федеральным законом от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. от 31.07.2023) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации», проанализируйте и разработайте правила, которые должны соблюдать пользователи сообществ в социальной сети в ВКонтакте <https://vk.com/> при распространении информации.

**Задание 8.** Раскройте понятие «цифровой этикет». Дайте рекомендации в отношении того, как вести себя и осуществлять коммуникацию в интернет-пространстве. Разработайте правила этикета при использовании сети интернет.

**Задание 9.** Создайте информационные видеоролики или аудиоподкасты на одну из предложенных тем:

- цифровой этикет;
- безопасное поведение в сети Интернет;
- личная информационная безопасность в сети Интернет.

Информация должна включать в себя:

- 1) визуализацию – в форме картинок;
- 2) памятку – алгоритм действий.

**Задание 10.** Разработайте проект методики психологической безопасности личности или среды. Обоснуйте выбранный метод, обозначьте диагностические критерии.

**Задание 11.** Найдите методику исследования психологической безопасности личности. Продиагностируйте себя самостоятельно. Сделайте выводы по результатам диагностики.

**Задание 12.** Проведите исследование психологической безопасности образовательной среды. Для этого сформулируйте цель, гипотезы исследования, обоснуйте выбор методик, осуществите сбор данных на выборке от 10 человек.

### **Тема 3. Специфика информационного воздействия на психику человека**

#### **Вопросы**

1. Специфика информационного воздействия на психику человека.
2. Объекты информационно-психологического воздействия.
3. Классификация средств информационно-психологического воздействия.
4. Психологические особенности восприятия человеком информации.
5. Способы информационно-психологического воздействия на психику человека.
6. Способы и примеры информационно-управляющего воздействия.
7. Манипуляторные технологии массового влияния.
8. Пропаганда и массовое сознание.
9. Виртуальные сообщества в информационно-психологическом пространстве.
10. Влияние средств массовой коммуникации на сознание человека.

#### **Список литературы**

Баришполец В. А. Информационно-психологическая безопасность: основные положения // РЭНСИТ. 2013. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-psihologicheskaya-bezopasnost-osnovnyye-polozheniya> (дата обращения: 16.04.2024).

Макаренко С.И. Информационное противоборство и радиоэлектронная борьба в сетевых войнах начала XXI века. СПб., 2017. URL: <https://psyfactor.org/psyops/makarenko-503.htm> (дата обращения 16.04.2024)

Манойло А.В. Государственная информационная политика в особых условиях: монография. М.: МИФИ, 2003. 388 с. URL: <http://www.eartist.narod.ru/text24/0028.htm> (дата обращения 16.04.2024)

Марченко Г.В., Чимаров С.Ю., Игошин Н. А. Нарративы информационных войн: история и современность // Управленческое консультирование. 2021. № 4.

С. 131–145 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narrativy-informatsionnyh-voyn-istoriya-i-sovremennost/viewer> (дата обращения 16.04.2024)

Назаров Д.В., Ахмедзянов В.Р. Психотронное оружие. Воздействие скрытых команд на подсознание человека. Вестник РУДН, серия Экология и безопасность жизнедеятельности, 2008. № 4. С. 49-54.

### **Задания**

**Задание 1.** Подготовьте доклады на следующие темы:

- восприятие информации человеком;
- способы информационно-психологического воздействия;
- внушение;
- манипуляторные технологии массового влияния;
- пропаганда и массовое сознание;
- средства массовой коммуникации и их влияние на сознание человека.

**Задание 2.** Подготовьте презентацию с примерами массового информационно-психологического воздействия на психику человека, сознание людей.

**Задание 3.** Приведите примеры манипуляций. Предложите классификацию видов манипуляций.

**Задание 4.** Разработайте рекомендации защиты от манипулятивного воздействия для детей, подростков, педагогов, родителей.

**Задание 5.** Предложите направления и формы работы, направленные на профилактику употребления наркотических средств.

**Задание 6.** Разработайте рекомендации, направленные на профилактику употребления наркотиков для:

- детей;
- родителей;
- педагогов.

Информация должна включать в себя:

- 1) визуализацию – в форме картинок;
- 2) памятку – алгоритм действий.

**Задание 7.** Разработайте рекомендации для подростков и старшеклассников, направленные на безопасное поведение в социальных сетях и интернет-пространстве.

В рекомендациях раскройте темы, касающиеся:

– *кибербуллинга;*

– *юридической ответственности за травлю, распространение сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию* (Ст. 128.1 Уголовного Кодекса РФ «Клевета. Распространение сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию»; Ст. 282 Уголовного Кодекса РФ «Возбуждение ненависти или вражды, а равно унижение человеческого достоинства»);

– *нарушения тайны переписки;*

– *юридической ответственности за нарушение тайны переписки.* В рекомендациях необходимо сделать ссылку на Ст.138 Уголовного кодекса РФ «Нарушение тайны переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных или иных сообщений»;

– *к чему приводит нарушение тайны переписки;*

– *как обезопасить свою переписку.*

Информация должна включать в себя:

- 1) визуализацию – в форме картинок
- 2) памятку – алгоритм действий;
- 3) примеры.

**Задание 8.** Разработайте рекомендации, касающиеся безопасности данных.

В рекомендациях отразите следующие темы:

– *мошенничество;*

– *схемы мошенничества (приведите конкретные примеры);*

– *психологические методы воздействия на жертву;*

– *социальная инженерия – способ получения информации посредством воздействия на психологические особенности человека;*

– *как предостеречь себя от мошеннических действий.*

Информация должна включать в себя:

- 1) визуализацию – в форме картинок;
- 2) памятку – алгоритм действий;
- 3) примеры.

## **Тема 4. Информационно-психологическая безопасность**

### **Вопросы**

1. Информационно-психологическая безопасность (ИПБ) и информационная среда.
2. Закон об информационно-психологической безопасности.
3. Виды информационных угроз.
4. Влияние информационных технологий на сознание людей, их психические состояния, способы мышления, поведение.
5. Анализ текстов СМИ и видео материалов на предмет нарушений ИПБ.
6. Признаки и принципы информационно-психологической войны. Угрозы безопасности личности, общества и государства в информационно-психологической сфере.
7. Обеспечение информационно-психологической безопасности личности и общества.

### **Список литературы**

Информационно-психологическая и когнитивная безопасность: коллективная монография / под ред. И.Ф. Кефели, Р.М.Юсупова. СПб.: ИД «Петрополис», 2017. –300 с.

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Рерке В. И., Бубнова И. С., Демаков В. И. Информационно-психологическая безопасность как научно-исследовательская дефиниция // Ped.Rev. 2022. № 5 (45). С. 202-211.

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности/ Правовое государство: теория и практика 2021. № 3 (65). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti> (дата обращения: 24.04.2024).

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. М. Суворова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

## **Задания**

**Задание 1.** Раскройте понятия:

- информационной безопасности;
- информационной среды.

**Задание 2.** Назовите виды информационных угроз.

**Задание 3.** Разработайте рекомендации для лиц подросткового возраста, касающиеся психологических аспектов безопасности в социальных сетях.

В рекомендациях раскройте следующие темы:

1. Личная страница:

- как страничка в социальных сетях влияет при трудоустройстве на работу;
- влияние странички в социальных сетях на социальный имидж.

2. Информационный след в сети: почему нужно фильтровать выкладываемую в сеть информацию.

3. Влияние общения в социальных сетях на общение в реальной жизни:

- особенности общения в социальных сетях;
- плюсы и минусы общения в социальных сетях.

4. Влюбленность в сети:

- аферисты;
- фотошоп.

5. Секстинг – пересылка личных фотографий, сообщений интимного содержания посредством современных средств связи: телефонов, электронной почты, социальных интернет-сетей.

**Задание 4.** Прочитайте статью: «Я не жертва, не пострадавший». Александр Суслонов – о трагедии 20 сентября и жалости к себе. 2 сентября 2022. Ольга Седурина. [Электронный ресурс]. URL: <https://properm.ru/news/2022-09-02/ya-ne-zhertva-ne-postradavshiy-aleksandr-suslonov-o-tragedii-20-sentyabrya-i-zhalosti-k-sebe-2706809> (дата обращения: 24.04.2024).

1. Проанализируйте статью с точки зрения нарушения психологической безопасности.

2. Дайте рекомендации, касающиеся представления информации в СМИ о чрезвычайных ситуациях.

**Задание 5.** Раскройте рекомендации, направленные на профилактику девиантного интернет-поведения.

**Задание 6.** Приведите пример нарушения информационно-психологической безопасности в СМИ. Подготовьте текст СМИ или видеоматериал, перечислите критерии анализа, параметры, свидетельствующие о нарушении информационно-психологической безопасности.

**Задание 7.** С целью организации дебатов на тему «Ложь во благо – за и против» разделитесь на две группы. Внутри каждой группы обсудите аргументы за и против, после окончания дебатов подведите итоги, сделайте вывод о том является ли благая ложь угрозой безопасности.

**Задание 8.** Прочитайте рассказ «Святая ложь» А.И. Куприна. Придумайте 10 вопросов к тексту рассказа, которые можно было бы обсудить в группе. Ответьте на вопрос: можно ли использовать ложь во благо?

Источник: [Электронный ресурс] URL: <http://kuprin-lit.ru/kuprin/proza/svyataya-lozh.htm?ysclid=ln288fvtuf539621640> (дата обращения: 24.04.2024)

### ***Тема 5. Противодействие информационно-психологическому воздействию***

#### **Вопросы**

1. Цели и задачи противодействия информационно-психологическому воздействию.
2. Принципы обеспечения информационно-психологической безопасности.
3. Структурно-функциональная модель информационно-психологической безопасности.
4. Государственная система обеспечения информационно-психологической безопасности.
5. Выявление и учет субъектов, осуществляющих негативные информационно-психологические воздействия, контроль за их деятельностью.
6. Ведение мониторинга негативных информационно-психологических воздействий.
7. Средства и система информационно-психологического противодействия.
8. Мероприятия по обеспечению информационно-психологической безопасности.

#### **Список литературы**

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL:

[https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezопасnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezопасnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности/ Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezопасnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. 162 с.

### **Задания**

**Задание 1.** Назовите цели и задачи противодействия информационно-психологическому воздействию, а также документ, в котором они обозначены.

**Задание 2.** Назовите принципы обеспечения информационно-психологической безопасности.

**Задание 3.** Раскройте структурно-функциональная модель информационно-психологической безопасности, ее основные компоненты.

**Задание 4.** Что включает в себя государственная система обеспечения информационно-психологической безопасности?

**Задание 5.** Расскажите о том, как проводится:

- выявление и учет субъектов, осуществляющих негативные информационно-психологические воздействия, контроль за их деятельностью;
- мониторинг негативных информационно-психологических воздействий.

**Задание 6.** Перечислите средства информационно-психологического противодействия.

**Задание 7.** Игра «Правда или ложь». Разбейтесь на подгруппы. Придумайте в каждой подгруппе два ложных факта, один правдивый. Расскажите данные факты однокурсникам. Задача студентов из других групп определить, какой из рассказанных фактов является правдивым, а какие – ложными. Определите маркеры поведения и речи человека, указывающие на достоверность-недостоверность, адекватность-неадекватность его информации.

**Задание 8.** Назовите меры противодействия угрозам информационно-психологической безопасности.

**Задание 9.** Разработайте решение выявления и нейтрализации негативных информационно-психологических воздействий в следующих ситуациях:

– умышленные звонки-розыгрыши в пожарную, МЧС, полицию без происшествия;

– престарелая мать манипулирует сыном «болею», «сердце слабое», контролируя его действия и заставляя делать то, что она хочет от него;

– новость об эпидемии коронавируса;

– Вы – администрация школы, получили распоряжение о проведении диагностического опроса детей о суицидальных рисках. Какими мерами можно предотвратить негативное воздействие такого опроса?

– Вы – правительство страны. Случилась пандемия коронавируса, есть данные об увеличении числа смертей. Какими мерами можно предотвратить негативное воздействие этой новости, нужно ли ее оглашать?

– Вы – медиаслужба. У вас есть канал на ТВ и rutube.ru. Вы показали фильм об инопланетных контактах и угрозе человечеству. Есть ли угроза негативного воздействия на психику человека? Если да, то как можно ее предотвратить?

– Вы – правительство страны. Вам нужно сообщить новость о повышении тарифа на электроэнергию. Как не вызвать волнения?

– Вы – учредители крупной фирмы. Должны заявить сотрудникам о закрытии организации и роспуске кадров. Как Вы это сделаете.

– Вы – правительство Англии. Умерла принцесса Диана, 31.08.1997 (Елизавета II, 08.09.2022). Как донести новость?

– «МММ» оборвалась в 04.08.1994 г. Именно тогда Сергея Мавроди арестовали за неуплату налогов. Как подсчитали специалисты, за годы существования компании он недоплатил в бюджет порядка 50 млрд. рублей. Как успокоить народ, потерявший деньги?

**Задание 10.** Посмотрите фильм «Искусственный интеллект нас контролирует – Самые шокирующие гипотезы». Проанализируйте приемы манипулятивного воздействия, которые используются героями и создателями фильма (см. Приложение 8).

Источник: [Электронный ресурс] URL: <https://rutube.ru/video/96db69b3a1cbe7b389aa0dabe18fdb1c/> (дата обращения: 11.12.2023)

## ***Тема 6. Обеспечение информационно-психологической безопасности***

### **Вопросы**

1. Защита человека от негативных информационно-психологических воздействий.
2. Способы психологической защиты негативного воздействия информации в масс-коммуникационных (СМИ), контакт-коммуникационных и межличностных коммуникациях.
3. Механизмы формирования информационной культуры, обеспечивающей информационно-психологическую безопасность личности.
4. Способы техники защиты, обучающие воспринимать информацию, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику.

### **Список литературы**

Зелинский С. А. Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание. Средства массовой коммуникации, информации и пропаганды – как проводник манипулятивных методик воздействия на подсознание и моделирования поступков индивида и масс. СПб.: Изд-во Торговый Дом «СКИФИЯ», 2008. 280 с.

Козилова Л. В., Гуськова С. К. Информационная культура: понятие, сущность и методология анализа // Современное педагогическое образование. 2023. №4. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-kultura-ponyatie-suschnost-i-metodologiya-analiza> (дата обращения: 11.12.2023).

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. М.: Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности/ Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2017. 162 с.

## **Задания**

**Задание 1.** Сформулируйте и презентуйте способы психологической защиты предотвращения и нейтрализации негативного воздействия информации для своей учебной групп:

- в масс-коммуникационных (получение информации через средства массовой коммуникации – СМК или СМИ);
- контакт-коммуникационных (получение информации во время массовых зрелищных мероприятий, на митингах, собраниях и пр.);
- межличностных взаимодействиях (получение информации при общении с людьми, во время бесед, встреч и пр.).

**Задание 2.** Проведите мастер-класс в своей учебной группе для одноклассников, посвященный одной из техник защиты от негативного воздействия информации. Цель мастер класса – обучить одноклассников навыку восприятия информации, не подвергаясь ее чрезмерному влиянию на психику.

**Задание 3.** Оформите памятку для учащихся лицей с углубленным изучением отдельных предметов при ПГНИУ. Памятка должна включать в себя информацию о способах психологической защиты предотвращения и нейтрализации негативного воздействия информации.

**Задание 4.** Разработайте проект информационной культуры – опишите, в каких условиях, с какими ценностями, правилами Вам было бы безопасно жить, существовать:

- в семье /с друзьями/ с любимым человеком;
- в вузе;
- в городе;
- в мире.

**Задание 5.** Придумайте и проигрывайте в парах следующие ситуации: один студент называет прием манипуляции, другой студент предлагает способ реагирования. Сделайте вывод о способах защиты от манипулятивного воздействия.

**Задание 6.** Разделитесь на группы. Придумайте в каждой группе пример на один из приемов манипуляции, описанных в приложении 11.

**Задание 7.** Разделитесь на подгруппы. Придумайте в каждой группе пример на один из приемов защиты от манипулятивного воздействия, описанных в приложении 12.

## Раздел 2. Психологическая безопасность информационной среды

### Тема 7. Психологическая безопасность среды

#### Вопросы

1. Психологическая безопасность среды в социальном контексте.
2. Критерии информационно-психологической безопасности среды.
3. Угрозы и нарушение безопасности личности в социальной среде.
4. Обеспечение психологической безопасности в межличностном взаимодействии.

#### Список литературы

Баришполец В. А. Информационно-психологическая безопасность: основные положения // РЭНСИТ. 2013. №2. С. 62-104

Нарциссова С.Ю. Психология безопасной коммуникации: монография. 2-е изд., доп. М.: Изд-во «Академия МНЭПУ». 2018. 316 с.

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2017. 162 с.

#### Задания

**Задание 1.** Разделитесь на подгруппы, выберите среду (пространство, вселенную) из книги, фильма, осуществите анализ информационно-психологической безопасности среды.

Примеры сред:

- ситуация на лайнере «Титаник»;
- пространство в мире Гарри Потера;
- пространство в научно-фантастическом боевике «Матрица»;

– кинематографическая вселенная Marvel, снятая по американским комиксам;

– авария на Чернобыльской АЭС 26 апреля 1986 г. и новость о взрыве.

План анализа:

1) оцените безопасность среды по шкале от 1 до 10;

2) опишите существующие угрозы безопасности;

3) что стоило бы изменить, чтобы обеспечить безопасность, как?

**Задание 2.** Назовите критерии информационно-психологической безопасности среды?

**Задание 3.** Проанализируйте психологическую безопасность среды вокруг Вас. Поразмышляйте о том, какие нужны условия для обеспечения Вашей личной безопасности?

**Задание 4.** «Круги влияния»

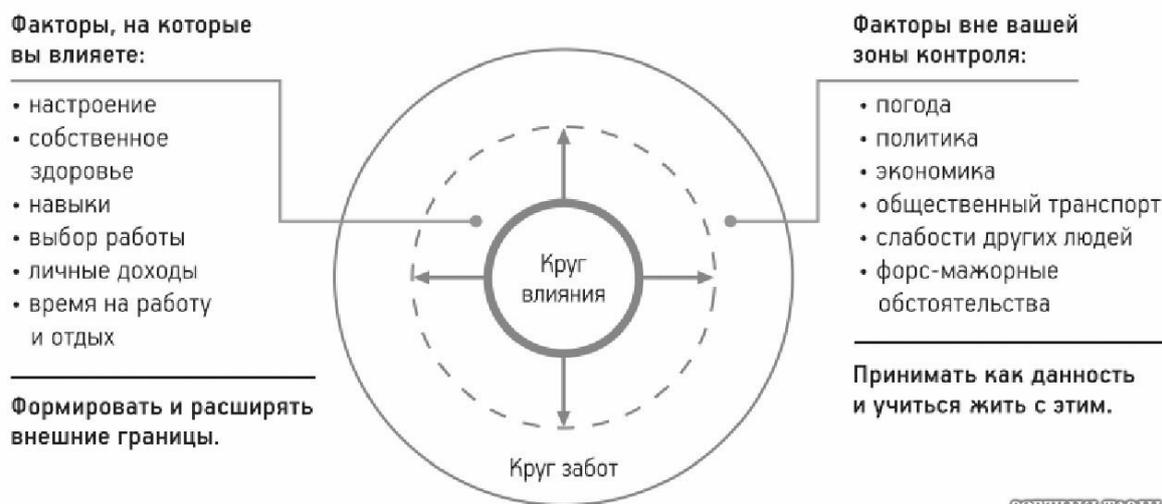
С целью осознания зон Вашего влияния и Вашей ответственности выполните упражнение «**Круги влияния**».

1. Нарисуйте в центре кружочек – это **вы**. Впишите в него свои **ресурсы**: что вы умеете, что хорошо получается, какие у вас таланты, с кем вы в близких отношениях, с кем в приятельских или рабочих.

2. Вокруг себя нарисуйте круг побольше – это **зона вашего влияния** и вашей ответственности.

3. А потом обведите эти два круга ещё одним. В нём напишите то, на что вы **не можете влиять**: погода, политический строй, катаклизмы, количество часов в сутках. Это данность. Может быть, вам нельзя бегать из-за слабого сердца – тоже запишите сюда (только если это диагноз, поставленный не по статьям в интернете, а врачом). Здесь же будут намерения и чувства других людей: человек может любить вас, не любить или просто быть в плохом настроении, потому что у его малыша режутся зубки, и он не высыпается уже больше недели.

4. А теперь самый важный момент: заполните круг вашего влияния. Напишите, что вы можете сделать в ситуациях, когда на улице плохая погода или вам не удалось выспаться, если другой человек вас не любит – что вы можете сделать для себя (а не с погодой или отношениями)? Подумайте, как провести переговоры, если начальник устал и не в духе.



Источник: Кови С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / Стивен Р. Кови. М. : Альпина Паблишер, 2012. 374 с.

## ***Тема 8. Психологическая безопасность образовательной среды***

### **Вопросы**

1. Образовательная среда: понятие, основные подходы к рассмотрению феномена.
2. Основные показатели психологической безопасности образовательной среды.
3. Методы изучения психологической безопасности образовательной среды.
4. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.
5. Стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде.
6. Проектирование и технологии формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.
7. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды.
8. Профилактика эмоциональных нарушений и сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

### **Список литературы**

Баева И.А., Лактионова Е.Б. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды // Психология образования в XXI веке: теория и практика. [Электронный ресурс] URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/education21/contents/55049> (дата обращения: 24.04.2024).

Карпович И.А. Психологическая безопасность образовательной среды в условиях цифровой трансформации // Заметки ученого. 2022. С. 140-144

Морозов Е. М., Садоха Е. И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания // Гаудеамус. 2023. №1. С. 9-17.

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Сонин А. А. Психологические аспекты информационной безопасности субъектов образовательного пространства // Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика. 2022. №1. С. 93-97

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

Чердымова Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. 124 с.

## **Задания**

**Задание 1.** Раскройте понятие образовательной среды.

**Задание 2.** Прочитайте определение образовательной среды, предложенное И.А. Баевой, выделите и подчеркните ключевые слова в данном определении. Сделайте вывод о показателях безопасности образовательной среды.

*«Образовательная среда – психолого-педагогическая реальность, содержащая специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение, сущностью которой является совокупность личностных особенностей и особенностей взаимодействия участников образовательного процесса, особенности содержания образования в единстве материально-предметного содержания и способа его усвоения» (Баева И. А., 2002. С. 48).*

Источник: Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: «СОЮЗ», 2002. 271 с.

**Задание 3.** Раскройте специфику психологической безопасности в образовательной среде.

**Задание 4.** Опишите уровни психологической безопасности в образовательной среде.

**Задание 5.** Изучите научные публикации за последние 2-3 года, проанализируйте угрозы психологической безопасности, выделенные авторами. Обозначьте какие угрозы психологической безопасности в образовательной среде характерны для современного этапа.

**Задание 6.** Назовите факторы дестабилизации психологического комфорта и безопасности образовательной среды, раскройте их содержание.

**Задание 7.** Разделитесь на подгруппы. Внутри подгруппы выполните следующие задания:

- 1) назовите методики, используемые для экспертизы психологической безопасности образовательной среды вуза;
- 2) используя одну из методик, осуществите экспертизу образовательной среды вуза, сделайте выводы;
- 3) предложите рекомендации для совершенствования среды вуза и профилактики эмоциональных нарушений;
- 4) обсудите результаты в группе.

**Задание 8.** Перечислите основные стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде, направленные на обеспечение психического здоровья и психологического комфорта:

- 1) обучающихся;
- 2) преподавателей;
- 3) вспомогательного персонала.

**Задание 9.** Используя критерии и показатели безопасности образовательной среды И.А. Баевой, разработайте анкету, направленную на измерение психологической безопасности образовательной среды студентов в ПГНИУ.

Критерии психологической безопасности в образовании (см. Баева И.А., 2002):

1. Отношение к образовательной среде – позитивное, нейтральное или отрицательное, измеряемое системой шкал, содержащих когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Референтная значимость образова-

тельного процесса, так как среда образования помогает человеку сформировать социальные нормы и ценности.

2. Удовлетворенность субъектов основными характеристиками взаимодействия в образовательной среде. Эмпирическим показателем является индекс удовлетворенности средой, рассчитываемый как суммарная оценка отдельных характеристик социальной среды школы.

3. Индекс психологической безопасности на основе оценки уровня защищенности от психологического насилия (Баева И.А., 2002. С. 172).

Источник: Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: «СОЮЗ», 2002. 271 с.

**Задание 10.** Опираясь на критерии психологической безопасности, выделенные В.А. Ясвиным (2001 г.), осуществите экспертизу психологической безопасности образовательной среды ПГНИУ.

Параметры экспертизы среды (Ясвин В.А., 2001. С. 119-159):

– *Широта образовательной среды* служит структурно-содержательной характеристикой, показывающей, какие субъекты, объекты, процессы и явления включены в данную образовательную среду.

– *Интенсивность образовательной среды* – структурно-динамическая характеристика, показывающая *степень насыщенности образовательной среды условиями, влияниями, возможностями*, а также концентрированность их проявления.

– *Степень осознаваемости образовательной среды* – показатель *сознательной включенности* в нее всех субъектов образовательного процесса.

– *Обобщенность образовательной среды* характеризует степень координации деятельности всех субъектов данной образовательной среды.

– *Эмоциональность образовательной среды* характеризует соотношение в ней эмоционального и рационального компонентов.

– *Доминантность образовательной среды* характеризует значимость данной локальной среды в системе ценностей субъектов образовательного процесса.

– *Когерентность* (согласованность) образовательной среды показывает степень согласованности влияния на личность данной локальной среды с влияниями других факторов среды обитания.

– *Социальная активность образовательной среды* служит показателем ее социально ориентированного созидательного потенциала и экспансии данной образовательной среды в среду обитания.

– *Мобильность образовательной среды* служит показателем ее способности к органичным эволюционным изменениям, в контексте взаимоотношений со средой обитания.

– *Устойчивость* образовательной среды отражает ее стабильность во времени.

Источник: Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.

**Задание 11.** Включите фантазию! Опишите такую информационно-психологическую среду вуза, при которой Вам комфортно. Предложите замечания, рекомендации для совершенствования среды вуза и профилактики эмоциональных нарушений. Придумайте, каким бы Вы хотели видеть Ваше учебное заведение.

**Задание 12.** Распределитесь на подгруппы. Выберите один из предложенных вариантов образовательной среды:

1. Школа в мультсериале «Симпсоны».
2. Учебное заведение в сериале «Уенсдей».
3. Образовательная среда в фильме «Уроки французского».
4. Образовательная среда в фильме «Чучело».

Осуществите экспертизу выбранной Вами образовательной среды, сделайте выводы, презентуйте результаты работы Вашей подгруппы однокурсникам.

**Задание 13.** Напишите эссе (объем 3-4 страницы) на тему:

- возможно ли общество без насилия;
- каким был бы человек и мир вокруг него, если бы не испытывал потребность в безопасности;
- стремление к безопасности и трусость – это одно и то же?

## ***Тема 9. Психологическая безопасность Интернет-среды***

### **Вопросы**

1. Угрозы интернет-среды для психологической безопасности детей и подростков. Симптомы интернет-зависимости.
2. Типы интернет-зависимости.
3. Кибербулинг.
4. Технологии психологической защиты пользователей (криптография, брандмауэр, обнаружение вторжения).
5. Направления работы, предназначенные для обеспечения психологической безопасности детей и подростков в Интернете.

## Список литературы

Бадалова М.В. Некоторые аспекты психологической безопасности личности в информационной среде // Гуманитарно – психологическое образование. 2018. С.5-12.

Дзялошинский И.М. Экология медиасреды: технологии манипулирования в интернете: монография. М.: Изд-во АПК и ППРО, 2017. 258 с.

Канина Н. А., Кривцова Е. В., Смагина С. С. Особенности стратегий совладающего поведения и интернет-предпочтений студентов, склонных к зависимости от компьютерных игр и социальных сетей // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2023. №1 (49). С. 175-185.

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

## Задания

**Задание 1.** Раскройте, приведите примеры на следующие типы онлайн-угроз для психологической безопасности:

- контентные угрозы;
- коммуникационные угрозы;
- потребительские;
- технические угрозы;
- угроза формирования зависимости;
- потеря контроля в Интернете, синдром отмены и замены реальности активностью в сети.

Напишите решения и способы предотвращения опасностей.

**Задание 2.** Расскажите о технологиях психологической защиты пользователей в интернет пространстве.

**Задание 3.** Сформулируйте проблемы психологической безопасности Интернет среды, которые затрагивают Вашу жизнь и окружение.

**Задание 4.** Создайте инфографику угроз психологической безопасности киберпространства, а также способов психологической защиты пользователей в интернет пространстве.

**Задание 5.** Запишите видеоролик или напишите пост об одном из способов защиты пользователей в социальных сетях и интернет-пространстве. Цель – психологическое просвещение учащихся, родителей, педагогов.

### ***Тема 10. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности***

#### **Вопросы**

1. Угрозы психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности.
2. Показатели психологической безопасности в профессиональной деятельности. Оценка психологической безопасности и корпоративной культуры организации.
3. Технологии обеспечения психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности.
4. Психологическая безопасность и профессиональное развитие личности.
5. Моббинг и его профилактика.
6. Синдром эмоционального выгорания.
7. Профессиональные деструкции личности.

#### **Список литературы**

Морозов Е. М., Садоха Е. И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания // Гаудеамус. 2023. №1. С. 9-17

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy->

[institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer](https://institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer) (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

Чердымова Е. И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. Самара: Изд-во Самарского ун-та, 2019. 124 с.

Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь : Триада, 2004. 151 с.

### **Задания**

**Задание 1.** Поразмышляйте над тем, какие опасности для личности таит ваша профессиональная деятельность. Сформулируйте и презентуйте свой ответ для одноклассников.

**Задание 2.** Назовите показатели психологической безопасности в профессиональной деятельности.

**Задание 3.** Ответьте на вопрос: как осуществить оценку психологической безопасности и корпоративной культуры организации.

**Задание 4.** Раскройте технологии обеспечения психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности.

**Задание 5.** Раскройте технологии обеспечения профессионального развития личности в организации.

**Задание 6.** Поразмышляйте над направлениями развития Вашей личности, нарисуйте траекторию Вашего профессионального пути. Сделайте вывод о том, что Вы планируете делать в будущем, каковы Ваши профессиональные цели и способы их достижения.

### **Задание 7.** Упражнение «Моя проблема в общении»

Цель: развитие умения анализировать проблему общения и находить способ ее разрешения, развитие коммуникативных навыков.

Порядок проведения. Члены группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются, сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок,

читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

Источник: Живилова Ю.В., Селихова Т.А, Борисова О.В., Жангурова А.А. В моей душе поселилось солнце: материалы для проведения групповых тренингов с подростками «группы риска» / под ред. С.А. Улановой. Сыктывкар, 2019. 92 с. URL: [https://vk.com/doc542407668\\_644610606?hash=jjLGLMV1Oh52vm3XUEr1FC5RhLXZ5tgwLavciMfDcWL&dl=VvbwuWCkNn0nhJtp0qx6Ugviz3FAIydHsR3CBAtnfzT](https://vk.com/doc542407668_644610606?hash=jjLGLMV1Oh52vm3XUEr1FC5RhLXZ5tgwLavciMfDcWL&dl=VvbwuWCkNn0nhJtp0qx6Ugviz3FAIydHsR3CBAtnfzT) (дата обращения: 11.12.2023)

### **Задание 8.** Упражнение «Рыба для обсуждения».

Цель: формирование ресурсов и способности доверять социальному окружению. Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его собственными словами.

#### 1. Предложения на карточках:

- Самый большой страх, это ...;
- Я не доверяю людям, которые ...;
- Я сержусь, когда ...;
- Я не люблю, когда ...;
- Мне грустно, когда ...;
- Когда я спорю ...;
- Когда на меня повышают голос, я ...;
- Самое грустное для меня ...;
- Человек считается неудачником, если ...;
- и т.п.

#### 2. Предложения на карточках:

- Мой самый счастливый день ...;
- Я люблю, когда ...;
- Мне весело, когда ...;
- У меня вызывает улыбку;
- Человека считается успешным ...;
- Я всегда могу ... ;
- и т.п.

Обсуждение. Какое чувство вы испытывали, заканчивая предложения? Действительно каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности,

неуспеха. Наверное, случилось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

Время: 10 мин.

Источник: Ковалева Н.А. Программа тренинга «Жизнестойкость». Курган, 2017. URL: <http://sz326.gov45.ru/upload/iblock/78e/siy0bzbhv7wrg9fandcuowphl01pd7hm.pdf> (дата обращения: 24.04.2024).

### **Задание 9.** Упражнение «Аукцион»

Цель: овладение способами эмоциональной саморегуляции.

По типу аукциона участникам предлагается придумать как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

Время: 10 мин.

Источник: Ковалева Н.А. Программа тренинга «Жизнестойкость». Курган, 2017. URL: <http://sz326.gov45.ru/upload/iblock/78e/siy0bzbhv7wrg9fandcuowphl01pd7hm.pdf> (дата обращения: 24.04.2024).

**Задание 10.** Прочитайте перечисленные ниже приемы снятия эмоционального напряжения. Проранжируйте данные приемы по степени эффективности и применимости в Вашей жизни. Проанализируйте их с точки зрения частоты использования в Вашей жизни.

Приемы, направленные на снижение стресса:

1. Узнаю все, что возможно о том, что произошло.
2. Пытаюсь отвлечься от происходящего.
3. Стараюсь подготовить себя к успеху.
4. Всегда имею запасной план.
5. Обесцениваю и уменьшаю важность события.
6. Пытаюсь расслабиться.
7. Мыслю позитивно, стараюсь найти что-то полезное в случившемся
8. Выплескиваю накопившуюся негативную энергию наружу, например: занимаюсь спортом, делаю уборку и т.д.

## Раздел 3. Психологическая безопасность личности

### *Тема 11. Психологическое здоровье и психологическая безопасность личности*

#### **Вопросы**

1. Сопоставление понятий психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическая безопасность личности.
2. Психологические, социальные, духовные критерии здоровья.
3. Личностные ресурсы обеспечения психологической безопасности: сопротивляемость, жизнестойкость.
4. Копинг-стратегии, механизмы психологической защиты.
5. Принципы и приемы психологического оздоровления личности.

#### **Список литературы**

Михайлова И. В., Легкова Ю. В. Взаимосвязь общей эмоциональной направленности с иррациональными установками и психологическими защитами личности // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2023. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-obschey-emotsionalnoy-napravlennosti-s-irratsionalnymi-ustanovkami-i-psihologicheskimi-zaschitami-lichnosti> (дата обращения: 11.12.2023).

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М. : Педагогика-Пресс, 2013. 142 с.

## **Задания**

**Задание 1.** Проанализируйте понятия: психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическая безопасность личности.

**Задание 2.** Назовите психологические, социальные, духовные критерии здоровья личности.

**Задание 3.** Назовите копинг-стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями или состояниями.

**Задание 4.** Пройдите опросник на определение копинг-стратегий, для этого перейдите по ссылке: <https://psytests.org/coping/wcqb-run.html>. Сделайте вывод об используемых Вами копинг-стратегиях и способах совладания со стрессом.

## **Задание 5.**

1. Посмотрите следующие ролики из мультфильмов:

*А) мультфильм «Маша и Медведь».*

От Маши прячутся обитатели её двора. Оказавшись на владениях Медведя, Маша роняет улей и тем самым злит пчел. Спасается от пчёл в доме Медведя, где устраивает беспорядок. Медведь пытается избавиться от Маши и защитить свой дом. Оставляет ее в лесу, но, испугавшись за девочку, решается идти на поиски, спасает Машу. Вернувшись домой, пробует веселиться и шалить по примеру Маши.

*Б) мультфильм «Тайна Коко».*

Семья мальчика хочет, чтобы Мигель продолжил династию сапожников и никогда не занимался музыкальной деятельностью. А мальчик, наоборот, мечтает стать музыкантом и совсем не интересуется сапожным делом. Семья запрещает Мигелю играть на гитаре, общаться с музыкантами, участвовать в музыкальном конкурсе и ломает гитару. Мигель в тайне от семьи хранит фото знаменитого исполнителя, учится играть на гитаре и общается с музыкантом, пока семья не видит; убегает из дома, когда ломают его гитару.

*В) мультфильм «Голубой щенок».*

Из-за уникальной голубой масти на щенка оказывается давление и жестокое обращение со стороны обычных серых собак. Коварный кот подстрекает злого пирата напасть и захватить щенка, доброго моряка – выкрасть и спасти щенка. Найдя в моряке друга, щенок становится героем: спасает из плена себя и доброго моряка, а население с серыми собаками защищает от злого пирата.

2. Ответьте на следующие вопросы:

– В каких ситуациях наблюдаются проблемы с информацией?

- Как проблемы с информацией повлияли на безопасность героев?
  - Какие копинг-стратегии используют герои мультфильмов?
3. Сделайте вывод о личностных ресурсах обеспечения психологической безопасности.

## *Тема 12. Психологическая безопасность личности*

### **Вопросы**

1. Понятие психологической безопасности личности.
2. Показатели психологической безопасности личности.
3. Способность личности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе с психотравмирующими воздействиями.
4. Психологическая безопасность и саморегуляция.
5. Личностный смысл и безопасность личности.

### **Список литературы**

Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 176 с. (Психология безопасности и успеха).

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

Франкл В. Воля к смыслу. Пер. с английского Любовь Сумм. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 227 с.

Франкл В. О смысле жизни : лекции. М.: Альпина нон-фикшн, 2022. 164 с.

Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни: актуальная психотерапия. Пер. с нем. С. С. Панкова. Новосибирск : Сибирское унив. изд-во, 2011. 102 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. и нем. / В. Франкл; Общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева; Вступ. ст. Д. А. Леонтьева [с. 5-21]. М. : Прогресс, 1990. 366 с.

Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. Пер. с нем. М.: Альпина нон-фикшн, 2009. – 239 с.

Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М. : Педагогика-Пресс, 2013. 142 с.

### **Задания**

**Задание 1.** Раскройте понятие психологической безопасности личности.

**Задание 2.** Назовите показатели психологической безопасности личности.

**Задание 3.** Перечислите факторы и условия, влияющие на способность личности сохранять устойчивость в среде с психотравмирующими воздействиями.

**Задание 4.** Перечислите приемы саморегуляции, позволяющие сохранять личности психологическую устойчивость в условиях неблагоприятной психотравмирующей среды.

**Задание 5.** Приведите пример из книги или фильма, свидетельствующий о жизнестойкости и саморазвитии личности.

**Задание 6.** Прочитайте работы В. Франкла, указанные в списке литературы. Подготовьтесь к дискуссии на тему: «Смысл жизни – в чем он состоит? Что делать, если его потерял».

**Задание 7.** Упражнение «Неудобные вопросы».

Разбейтесь на пары. По очереди задайте друг другу перечисленные ниже вопросы. Проанализируйте, какие чувства Вы испытывали, когда пытались ответить на вопрос. Прибегали ли Вы к механизмам психологической защиты? Сделайте вывод о том, какие механизмы психологической защиты Вы использовали при ответе на вопросы.

Примеры неудобных вопросов:

1. Какой самый большой отказ вы испытывали?
2. На какую сумму в месяц Вы сейчас живете?
3. Что самое странное вы сделали в одиночестве?
4. Есть ли секрет, о котором вы не рассказали своим родителям?

5. Какую самую большую ложь вы когда-либо говорили, но вас не поймали?
6. Считаете ли вы себя счастливым человеком?
7. Что вам больше всего нравится в себе?
8. Что вам меньше всего нравится в себе?
9. Если бы вы могли стереть негативный опыт из своей жизни, что бы это было?
10. Что самое безумное, что вы сделали ради любви?
11. Какую последнюю ложь вы сказали?
12. Что бы вы изменили в своей жизни, если бы могли?
13. Если бы вы могли загадать одно желание прямо сейчас, что бы это было?
14. Что вас больше всего волнует?

### ***Тема 13. Стратегии безопасного поведения личности***

#### **Вопросы**

1. Стратегии безопасного поведения личности.
2. Стратегии преодоления стресса.
3. Стресс-преодолевающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов личности.
4. Основные стратегии копинг-поведения.
5. Копинг-ресурсы личности.

#### **Список литературы**

Бодров В. А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с. (Современное образование)

Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. 136 с.

Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)

Смирнов А.А. Вопросы правовой институционализации информационно-психологической безопасности // Правовое государство: теория и практика. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-pravovoy-institutsionalizatsii-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)

Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 162 с.

### **Задания**

**Задание 1.** Дайте определение копинг-стратегиям и копинг-ресурсам личности. Назовите отличительные черты.

**Задание 2.** Назовите основные стратегии копинг-поведения.

**Задание 3.** Перечислите копинг-ресурсы личности.

**Задание 4.** Упражнение «Цветное дыхание».

Цель – развитие навыков релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

Содержание. Упражнение проводится в кругу. Преподаватель задает участникам вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?» Если группа не очень большая, то важно, чтобы высказались все. Преподаватель обращает внимание группы на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. Этот факт еще раз показывает важность индивидуального подхода в использовании любых предлагаемых на тренинге или в специальной литературе техник. После этого предлагается принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда дыхание стало спокойным и ровным, дать участникам следующую инструкцию: «Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось». Такое дыхание продолжается в течение 1-2 мин. Далее повторить процедуру, спрашивая у группы о цвете, с которым ассоциируются беспокойство, тревога. Теперь участникам группы предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.

Источник: Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб. : Речь, 2009. 250 с.

**Задание 5.** Упражнение «Расслабление через напряжение».

Цель – знакомство участников с мышечными зажимами и эффектами релаксации.

Содержание. Участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Удерживать напряжение 5 секунд. После этого – расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее,

нижней челюсти и правой ногой, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее преподаватель предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Источник: Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб. : Речь, 2009. 250 с.

### ***Задание 6.*** Упражнение «Бумажный стаканчик».

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Содержание. Каждый участник из бумаги делает бумажный стаканчик или рожок. В этот стаканчик мысленно помещает неприятные переживания, беспокойства, тревожные события. Когда стаканчик «наполнится», нужно со всей силы смять его и выбросить.

Обсуждение

1. Что вы почувствовали? Какое сейчас у вас состояние?
2. Привычно ли для вас визуализировать, через манипуляции руками выражать эмоции?

### ***Задание 7.*** Упражнение: «Поиск жизненного ресурса».

Сделайте с помощью аппликации карту ресурсов Вашей личности.

1. Напишите на листе А4 неприятные качества, события, особенности поведения – все то, что Вам мешает, тормозит, сдерживает Ваш потенциал.
2. Теперь разорвите лист на несколько частей.
3. Сложите из разорванных кусочков картину в форме аппликации на новом чистом листе.
4. Разукрасьте композицию, на что она стала похожа? Найдите новый смысл в получившемся изображении.

## ***Тема 14. Ресурсы стрессоустойчивого поведения личности***

### **Вопросы**

1. Стрессорные факторы жизнедеятельности (макросоциальные, микросоциальные, профессиональные, медико-психологические).
2. Основные симптомы стресса.
3. Ресурсы стрессоустойчивости (внешние; внутренние, поведенческие).
4. Позитивное мышление.
5. Модель преодоления стресса Дж.Гринберга.
6. Субъективная когнитивная оценка событий и ситуации.

## Список литературы

Амельченко М.М. Повышение уровня стрессоустойчивости педагогов посредством проведения тренинга «Ресурсы стрессоустойчивости» // Векторы психологии – 2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде [Электронный ресурс] : межд. науч.-практ. конф. (Гомель, 25 июня 2020 года) : сб. мат. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. Гомель : изд-во ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. С. 356-359.

Кольцова И.В., Долганина В.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и Психология. 2021. № 3. С. 65-76.

Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // СПЖ. 2016. №62. С. 18-37.

Роберт Сапольски. Психология стресса. 3-е изд. СПб., 2022. 480 с.

Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневыхев Е.Н. Психология стресса: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Ун-та при МПА ЕврАзЭС, 2020. 94 с.

## Задания

**Задание 1.** Перечислите стрессорные факторы жизнедеятельности: макро-социальные, микросоциальные, профессиональные, медико-психологические.

**Задание 2.** Перечислите основные симптомы стресса.

**Задание 3.** Перечислите основные факторы, вызывающие стресс в учебной деятельности студентов.

**Задание 4.** Перечислите основные факторы, вызывающие стресс в деятельности преподавателя.

**Задание 5.** Перечислите ресурсы стрессоустойчивости (внешние; внутренние, поведенческие) для студентов.

**Задание 6.** Перечислите ресурсы стрессоустойчивого поведения человека, включенного в профессиональную деятельность. В качестве примера рассмотрите будущую профессиональную деятельность.

**Задание 7.** Дайте определение позитивного мышления. Раскройте содержание данного понятия. Факторы, определяющие позитивное мышление.

**Задание 8.** Упражнение на позитивное мышление.

Хвалите себя за все, даже за самые маленькие достижения или неудачи.

За большие победы легко благодарить себя, а вот подметить маленькие достижения и найти хорошее в неудачах – задача не из легких. Важно научиться любую ситуацию правильно анализировать, тем самым превращая ее в опыт и мудрость. Заставляйте себя искать каждый день 5 моментов, за которые вы бы могли себя похвалить. Лучше, если вы будете выписывать их и вести таким образом дневник.

Источник: Мосс Д., Нарбут А. Дейл Карнеги. Как стать мастером общения с любым человеком в любой ситуации. Все секреты, подсказки, формулы. ООО «Издательство АСТ», 2014. [Электронный ресурс] URL: <https://psy.wikireading.ru/113999> (дата обращения: 11.12.2023)

**Задание 9.** Упражнение на позитивное мышление.

Опишите свой идеальный день.

Это эффективное упражнение, чтобы понять, чего вы действительно хотите и чего вы постоянно избегаете. Представьте свой идеальный день, продумайте важные моменты и попытайтесь его реализовать в ближайшее время. Далее проанализируйте этот день, если что-то не получилось, то заново распишите все моменты и воплотите в жизнь. Затем подумайте об эмоциях и чувствах, которые вы испытали. Приучите себя проживать свой идеальный день как можно чаще, и тогда вы увидите качественные изменения в себе через некоторое время.

Источник: Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.

**Задание 10.** Упражнение на позитивное мышление.

Чтобы научиться управлять своими мыслями и эмоциями, выполните следующее упражнение: вспомните какую-либо ситуацию или событие и опишите 5 положительных моментов.

Практикуясь в данном упражнении, Вы научитесь находить 5 позитивных сторон в любом событии, даже в самом плохом. Вы удивитесь, что даже в самых безысходных ситуациях можно найти положительные моменты. Также с помощью данного упражнения Вы сможете увидеть ситуацию с другой стороны, найдете нестандартные решения и возможности.

Источник: URL: <https://cppmsp59.ru/articles/teens/7-uprazhneniy-dlya-razvitiya-pozitivnogo-myshleniya/> (дата обращения: 24.04.2024)

**Задание 11.** Упражнение «Заклучите мир с прошлым».

Часто негативные мысли «тянутся» из неприятных событий из прошлой жизни. Человек постоянно возвращается мысленно к этому моменту, расстраивается и портит себе настроение, лишая себя сил и энергии. Постарайтесь

отпустить прошлое, простить старые обиды, начать жить настоящим, изменить себя, не становитесь заложником прошлых неудач. Подумайте о том, что полезного для себя Вы приобрели из ситуации, в чем состоит позитивное значение и новый смысл приобретенного Вами опыта.

Источник: Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.

### ***Задание 12.*** Упражнение «Формулы».

Внушение и самовнушение играют огромную роль в нашей жизни, в конкретных жизненных ситуациях. Но наше воображение в нашей власти. Как же при помощи самовнушения можно добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая ряд правил:

1) формулы должны быть утвердительными (не должны содержать отрицания «не»);

2) если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой;

3) формулы должны быть краткими, лаконичными. В дальнейшем возможна корректировка текста для более эффективного действия формул.

Источник: Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов // Управление образования администрации города Белгорода МБУ «Научно-методический информационный центр». Белгород, 2020. С. 123. [Электронный ресурс] URL: <https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-po-prof-emoc-vygoraniya.pdf> (дата обращения: 11.12.2023)

### ***Задание 13.*** Упражнение «Калоши счастья»

Цель – развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик. Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в предложенной вам ситуации позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Ожидаемый результат:

участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Источник: Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов // Управление образования администрации города Белгорода МБУ «Научно-методический информационный центр». Белгород, 2020. С. 123. [Электронный ресурс] URL: <https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-po-prof-emoc-vygoraniya.pdf> (дата обращения: 11.12.2023)

#### **Задание 14.** Упражнение «Воздушный шар»

Цель – управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 мин., напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Источник: Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов // Управление образования администрации города Белгорода МБУ «Научно-методический информационный центр». Белгород, 2020. С. 123. [Электронный ресурс] URL: <https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-po-prof-emoc-vygoraniya.pdf> (дата обращения: 11.12.2023)

**Задание 15.** Раскройте модель преодоления стресса Дж. Гринберга. Приведите примеры применения данной модели на практике.

**Задание 16.** Приведите примеры влияния субъективной когнитивной оценки событий и ситуации (наших мыслей о ситуации) на эмоциональное восприятие ситуации. Назовите направление психотерапии, в котором активно применяется данный подход.

#### **Задание 17.** Деловая игра.

1. В мини-группах подготовьте доклад и презентацию про ресурсы:
  - социальная поддержка (государство; предприятие; семья, друзья; информационная);
  - материальные ресурсы (уровень материального дохода; условия для проживания; безопасность жизни; стабильность оплаты труда; условия труда);
  - личностные (мотивация; знания; опыт; навыки стрессоустойчивости; позитивное мышление);

- поведенческие (копинг-стратегии; уверенное поведение);
- физические (состояние здоровья; забота о сохранении и укреплении здоровья);
- стиль жизни (наличие/отсутствие вредных привычек; питание; сон; время для отдыха).

2. На протяжении презентации выписывайте свои ресурсы в рамках каждого вида ресурсов.

3. Обсудите в парах, у кого каких ресурсов больше, какими ресурсами Вы пользуетесь.

4. Поделитесь обратной связью с группой, сделайте вывод о том, какими ресурсами пользуются студенты в большей мере. Обратите внимание на развитие своих ресурсов в дальнейшем.

### ***Тема 15. Сопротивляемость, устойчивость человека как характеристики психологической безопасности личности***

#### **Вопросы**

1. Понятия сопротивляемости, выносливости, когнитивной выносливости, жизнестойкости, сопротивляемости, устойчивости личности.
2. Оптимизм как характеристика психологической безопасности личности.
3. Адаптация личности и развитие компетентности в условиях угрозы со стороны обстоятельств.
4. Понятие чувства связности.
5. Психологические ресурсы личности, необходимые для оценивания, интерпретации, последующего ответа на стрессоры.

#### **Список литературы**

Амельченко М.М. Повышение уровня стрессоустойчивости педагогов посредством проведения тренинга «Ресурсы стрессоустойчивости» // Векторы психологии – 2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде [Электронный ресурс] : междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 25 июня 2020 года) : сб. мат. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. Гомель : Изд-во ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. С. 356-359.

Кольцова И.В., Долганина В.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и Психология. 2021. № 3. С. 65-76.

Михальчи Е. В. Изучение значения чувства связности в формировании осознанности и оценка его изменений у лиц с разным уровнем здоровья //

Вестник Мининского университета. 2021. № 4 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-znacheniya-chuvstva-svyaznosti-v-formirovanii-osoznannosti-i-otsenka-ego-izmeneniy-u-lits-s-raznym-urovнем-zdorovya> (дата обращения: 21.12.2023).

Непряхин Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению. М.: Альпина Паблишер, 2020. 578 с. URL: [https://vsenauka.ru/free\\_books\\_cache/anatomuya\\_zablyjdenui\\_bolshaya\\_knuga\\_po\\_krutucheskomy\\_mishlenuu.pdf](https://vsenauka.ru/free_books_cache/anatomuya_zablyjdenui_bolshaya_knuga_po_krutucheskomy_mishlenuu.pdf) (дата обращения: 11.12.2023)

Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006 – 479, [1] с. – (Психология – лучшее).

Роберт Сапольски. Психология стресса. 3-е изд. СПб., 2022. 480 с.

Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М.: Прометей, 2012. [Электронный ресурс] URL: [https://www.phantastike.com/common\\_psychology/zhiznestoikost\\_lichnosti/html/](https://www.phantastike.com/common_psychology/zhiznestoikost_lichnosti/html/) (дата обращения: 11.12.2023)

Чатфилд Т. Критическое мышление: Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение. Пер. с англ. М. : Альпина Паблишер, 2019. 328 с.

Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневыхшев Е.Н. Психология стресса: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. 94 с.

## **Задания**

**Задание 1.** Раскройте понятия сопротивляемости, выносливости, когнитивной выносливости, жизнестойкости, сопротивляемости, устойчивости личности. Приведите примеры проявления данных свойств личности.

**Задание 2.** Дайте определение понятию оптимизма. Почему оптимизм рассматривается в качестве важной характеристики психологической безопасности личности?

**Задание 3.** Раскройте понятие адаптации личности. Рассмотрите роль и значение адаптации для психологической безопасности личности.

**Задание 4.** Объясните, почему чувство связности с другими выступает важным условием психологической адаптации личности. Обоснуйте свой ответ. Приведите примеры.

**Задание 5.** Подготовьте к занятию фрагменты мультфильмов, фильмов, иллюстрирующие важное значение в жизни человека оптимизма, чувства связности, устойчивости личности.

**Задание 6.** Разделитесь на подгруппы. Обсудите в группах ответы на вопрос о том, какие качества личности нужны современному человеку, чтобы чувствовать себя безопасно и комфортно в современном мире?

Обсудите Ваши ответы с однокурсниками. На основе анализа высказанных суждений составьте психологический портрет свойств личности современного человека.

**Задание 7.** Упражнение «Рисунок в круге».

Возьмите два листа А4 и любые художественные материалы (восковые мелки, краски, пастель, карандаши или фломастеры). На обоих листах нарисуйте по большому кругу. Сосредоточьтесь на проблемной ситуации и эмоциях, которые она вызывает. Заполните первый круг образами и символами, которые ассоциируются у вас с актуальным состоянием. Старайтесь не выходить за границы круга, но, если вышли, прорисуйте новую границу, чтобы рисунок оставался в круге.

После завершения рисунка сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Возьмите второй лист и заполните круг теми образами и символами, которые ассоциируются у вас с гармонией и спокойствием. Тщательно прорисуйте детали. Подумайте, с чем в реальной жизни ассоциируются у вас изображенные образы. Какое действие могло бы стать ресурсным и наполняющим?

Источник: Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с. Серия психологический практикум.

**Задание 8.** Упражнение «Рамка».

Возьмите любые творческие материалы – краски, карандаши, пастель. На листе бумаги нарисуйте рамку, отступив от края листа несколько сантиметров. Выберите три цвета, которые соответствуют вашему актуальному состоянию. Заполните пространство внутри рамки этими цветами, действуя интуитивно. Дайте название изображенной эмоции, мысленно проговорите ее. Проговаривая свои ощущения, можно дистанцироваться от переживания и снизить его напряжение. Выберите три цвета, вызывающие у вас приятные эмоции. Заполните ими пространство рамки.

Источник: Тарарина Е. В. Глубинная арт-терапия : практики трансформаций : науч.-метод. пособ. К. : АСТАМИР-В, 2018. 240 с.

**Задание 9.** Упражнение «Нейрографика».

Это графический метод организации и перестройки мышления. Сосредоточьтесь на ситуации, которая вызывает стресс, и сделайте резкий росчерк маркером на листе формата А4. Необходимо постараться вложить в рисунок все

негативные эмоции. Получившаяся фигура имеет множество пересечений и острых углов, которые необходимо скруглить, а потом с помощью плавных линий «растворить» фигуру в фоне. За счет скругления достигается терапевтический эффект и снятие психоэмоционального напряжения.

Источник: Пискарёв П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений: 5 редакция «БОМБОРА». Серия: Драйверы счастья. М., 2021. 224 с.

**Задание 10.** Упражнение «Свободное письмо».

Эта техника подразумевает безостановочное и безоценочное письмо в течение определенного времени (например, 5-10 минут). При этом не стоит следить за красотой речи, пунктуациями и грамматикой. Суть фрирайтинга – «слить» напряжение и стресс на бумагу, не даром же писательница Джулия Кэмерон назвала такой формат письма «канализацией для мозгов».

Источник: Кэмерон Дж. Путь художника. Рабочая тетрадь: Livebook, 2022. 208 с.

**Задание 11.** Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация».

Этот метод разработал американский врач-физиолог Эдмунд Якобсон. Он считал, что максимальное физическое и психоэмоциональное расслабление может произойти только после крайнего напряжения.

Максимально напрягите мышцу, где, по вашим ощущениям, локализуется напряжение. Задержитесь в крайней точке на 5 – 10 с., после чего расслабьте мышцу на 15 – 20 с., максимально концентрируясь на ощущении расслабления.

Источник: Александров А.А. Аутотренинг. СПб: Питер, 2012. 240 с.

**Задание 12.** Упражнение «Электрический ток».

Эта телесная техника помогает запустить работу парасимпатической системы, высвободить избыток гормонов стресса кортизола и адреналина и снять напряжение.

Встаньте на пол босиком или в удобной обуви. Начните трясти кистями рук, постепенно включая в работу локти, плечи, корпус, голову, ноги. Можно немного потопать ногами по полу. Тряска должна быть интенсивной, чтобы «включилось» все тело.

Источник: Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: справочник практического психолога. [Электронный ресурс] URL: <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/8075/ogl.shtml#t1> (дата обращения: 11.12.2023)

**Задание 13.** Упражнение «5-4-3-2-1». Метод Сьюзан Альберс-Боулинг.

Это упражнение на переключение из одного эмоционального состояния на другое. Оно поможет вернуться в «здесь и сейчас» и снизит стресс. В момент, когда чувствуете напряжение, беспокойство или гнев, отметьте вокруг себя:

- пять предметов, которые вы можете рассмотреть;
- четыре звука, которые вы слышите;
- три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;
- два запаха, которые вы можете ощущать;
- один вкус, который вы можете попробовать.

Источник: URL: <https://incruussia.ru/news/tehnika-5-4-3-2-1/>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основной

1. Анисимов А.А. Менеджмент в сфере информационной безопасности: учеб. пособие. М.: Изд-во: Интернет-Университет Информационных Технологий; БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009. 176 с. URL: <http://www.knigafund.ru/books/172849> (дата обращения: 24.04.2024)
2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: СОЮЗ, 2002. 271 с.
3. Баева И. А., Волкова И. А., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды: учеб. пособие. М.: Эконом-Информ, 2009.
4. Харламова Т.М. Психология влияния: учебное пособие. – М.: ФЛИНТА; МПСИ, 2011. – 111 с. URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=2439](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=2439) (дата обращения: 24.04.2024)

### Дополнительный

1. Александров А.А. Аутотренинг. СПб.: Питер, 2012. 240 с.
2. Абрамян В.А., Гусева И.В. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости // Развитие современного образования: теория, методика и практика. 2015. № 5. С. 462-463.
3. Амельченко М.М. Повышение уровня стрессоустойчивости педагогов посредством проведения тренинга «Ресурсы стрессоустойчивости» // Векторы психологии – 2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде [Электронный ресурс] : междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 25 июня 2020 года): сб. мат. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. Гомель : Изд-во ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. С. 356-359.
4. Бадалова М.В. Некоторые аспекты психологической безопасности личности в информационной среде// Гуманитарно – психологическое образование. 2018. С. 5-12.
5. Баева И.А., Лактионова Е.Б. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды [Электронный ресурс] // Психология образования в XXI веке: теория и практика. URL: [https://psyjournals.ru/education21/issue/55049\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/education21/issue/55049_full.shtml) / (дата обращения: 11.12.2023).
6. Баришполец В. А. Информационно-психологическая безопасность: основные положения // РЭНСИТ. 2013. №2. С.62-104

7. Богомяккова О. Н. Психологическая безопасность образовательного пространства вуза // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2013. №1.
8. Гамова С.Н., Красова Т.Д., Чуйкова Ж.В. Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №4.
9. Гаязова Л.А. Психологические основания мониторинга безопасности образовательной среды // ИЗВЕСТИЯ РГПУ им. А.И. ГЕРЦЕНА. 2012. №145. С. 64-72.
10. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности – состояние и возможности психологической защиты. М., 2004.
11. Грачев Г.В., Мельник И. Манипулирование личностью. М.: Эксмо, 2003.
12. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Изд-во «Речь», 2001.
13. Грачев Г.В. Информационно – психологическая безопасность личности: теория и техника психологической защиты. М.: 2000.
14. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – М.: «ЧеРо» совместно с издательством «Юрайт», 2000.
15. Думчева А.Г. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды //Методические рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ. СПб., 2019. С. 8.
16. Захарова Т.Н., Андросова М. И. Психологическая безопасность образовательной среды обучающихся // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. Т. 26 С.67–70. URL: <http://e-koncept.ru/2017/770714.htm> (дата обращения 24.04.2024)
17. Зелинский С. А. Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание. Средства массовой коммуникации, информации и пропаганды – как проводник манипулятивных методик воздействия на подсознание и моделирования поступков индивида и масс. СПб.: Изд-во Торговый Дом «СКИФИЯ», 2008. 280 с.
18. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
19. Карпович И.А. Психологическая безопасность образовательной среды в условиях цифровой трансформации// Заметки ученого. 2022. С.140-144
20. Киршбаум Э., Еремеева А. Психологическая защита. 3-е изд. М.: Смысл. 2005. 175 с.
21. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом Современная зарубежная

психология. 2023. Том 12. № 3. С. 8–18 URL: [doi:10.17759/jmfp.2023120301](https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120301) (дата обращения: 24.04.2024)

22. Ковалева Н.А. Программа тренинга «Жизнестойкость». Курган, 2017. URL:

<http://sz326.gov45.ru/upload/iblock/78e/siy0bzbhv7wrg9fandcuowphl01pd7hm.pdf> (дата обращения: 24.04.2024)

23. Козилова Л. В., Гуськова С. К. Информационная культура: понятие, сущность и методология анализа // Современное педагогическое образование. 2023. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-kultura-ponyatie-suschnost-i-metodologiya-analiza> (дата обращения: 11.12.2023).

24. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 176 с. (Психология безопасности и успеха).

25. Кольцова И.В., Долганина В.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и Психология. 2021. № 3. С. 65-76.

26. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года" (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_287411/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_287411/) (дата обращения: 24.04.2024)

27. Кудинов С.И., Кудинов С.С., Михеева А.В. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности // Известия Саратовского университета. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т.6.

28. Кэмерон Дж. Путь художника. Рабочая тетрадь: Livebook, 2022. 208 с.

29. Лактионова Е.Б. Представление педагогов-психологов о рисках в образовательной среде. Безопасность образовательной среды: сб. ст. / отв. ред. и сост. Г.М. Коджаспирова. М.: Экон-Информ, 2008. 158 с.

30. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с. Серия психологический практикум

31. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // СПЖ. 2016. №62. С. 18-37.

32. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: справочник практического психолога. [Электронный ресурс] URL: <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/8075/ogl.shtml#t1> (дата обращения 11.12.2023)

33. Материалы дистанционных курсов «Психологическая защита и поведение в критических ситуациях». [Электронный ресурс] URL: <http://psyfactor.org/uspeh3.htm> (дата обращения 11.12.2023)

34. Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов // Управление образования администрации города Белгорода МБУ «Научно-методический информационный центр». Белгород, 2020. С. 123. [Электронный ресурс] URL: <https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-po-prof-emoc-vygoraniya.pdf> (дата обращения 11.12.2023)

35. Михайлова И. В., Легкова Ю. В. Взаимосвязь общей эмоциональной направленности с иррациональными установками и психологическими защитами личности // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-obschey-emotsionalnoy-napravlenosti-s-irratsionalnymi-ustanovkami-i-psihologicheskimi-zaschitamlichnosti> (дата обращения: 11.12.2023).

36. Молокостова А.М., Якиманская И.С. Социально-психологические аспекты безопасности образовательной среды и субъективное благополучие специалистов помогающих профессий // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. №2 (177). С 189-193.

37. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.

38. Морозов Е. М., Садоха Е. И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания // Гаудеамус. 2023. №1. С. 9-17.

39. Мосс Д., Нарбут А. Дейл Карнеги. Как стать мастером общения с любым человеком, в любой ситуации. Все секреты, подсказки, формулы. ООО «Издательство АСТ», 2014. [Электронный ресурс] URL: <https://psy.wikireading.ru/113999> (дата обращения 11.12.2023).

40. Нарциссова С.Ю. Психология безопасной коммуникации: монография. 2-е изд., доп. М.: Издательство «Академия МНЭПУ». – 2018. 316 с.

41. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017. Указ Президента РФ от 1.06.2012 № 761. URL: <https://rosmintrud.ru/docs/> (дата обращения: 24.04.2024)

42. Непряхин Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению. М.: Альпина Паблишер, 2020. 578 с. URL: [https://vsenauka.ru/free\\_books\\_cache/anatomuya\\_zablyjdenui\\_bolshaya\\_knuga\\_po\\_krutucheskomy\\_mishlenuu.pdf](https://vsenauka.ru/free_books_cache/anatomuya_zablyjdenui_bolshaya_knuga_po_krutucheskomy_mishlenuu.pdf) (дата обращения 11.12.2023)

43. Остапенко А.А. Уклад школы: педagogический анализ: Из чего складывается школьная воспитательная среда? М. : Чистые пруды, 2010. 32 с.: ил. (Библиотечка «Первого сентября», серия Воспитание. Образование. Педагогика. Вып. 29).

44. Орлов А. Б. Психологическая центрация в профессиональной деятельности учителя // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии, 1989. № 2. С. 52–56.
45. Пазухина С.В. Влияние центраций педагогического сознания на отношение будущих учителей к личности учащегося // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2013. Т. 3. С. 3086-3090. URL: <http://e-koncept.ru/2013/53623.html> (дата обращения: 24.02.2018)
46. Петров С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения. М.: Изд-во: НЦ ЭНАС, 2006. 248 с.
47. Петросян Ю.П., Беляшова О.В. Повышение уровня стрессоустойчивости педагогов посредством проведения тренинга «Ресурсы стрессоустойчивости» // Векторы психологии. 2020. С. 127-130.
48. Пискарёв П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений: 5 редакция «БОМБОРА». Серия: Драйверы счастья. М., 2021. 224 с.
49. Пилипенко В. Ф. Обеспечение комплексной безопасности образовательного учреждения: Справочник руководителя: Серия «В помощь руководителю образовательного учреждения. М.: Центр «Школьная книга», 2009. 210 с.
50. Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н
51. Психология безопасности: учеб. пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. М.: Издательство Юрайт, 2023. 269 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. URL: [https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya\\_bezopasnosti](https://studme.org/209341/psihologiya/psihologiya_bezopasnosti) (дата обращения: 16.04.2024)
52. Рассоха Н.Г. Представления о психологической безопасности образовательной среды школы и типы межличностных отношений ее участников. Автореф. канд. психол. наук. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2005.
53. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006 – 479 с. (Психология – лучшее).
54. Рерке В. И., Бубнова И. С., Демаков В. И. Информационно-психологическая безопасность как научно-исследовательская дефиниция // Ped.Rev.. 2022. №5 (45). С. 202-211.
55. Романова Е . С. , Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.
56. Рубцов В. В., Баева И. А., Гаязова Л. А. Обеспечение безопасности образовательной среды: комплексный подход // Психологические проблемы

безопасности в образовании: мат. всерос. науч.-практ. Конф. с межд. участием / под ред. И. А. Баевой, В. В. Рубцова. М.: Изд-во МГППУ, 2011. Т. 1. С. 3–7.

57. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. СПб.: Питер, 2022. 480 с.

58. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости // учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. СПб.: Научное издание, 2023. 81 с.

59. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. / Мартин Селигман. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.

60. Смолова Л.В. Психология взаимодействия с окружающей средой. Экологическая психология. СПб: Изд-во СПб. Гос. института психологии и социальной работы, 2010. 227-287 с.

61. Сонин А. А. Психологические аспекты информационной безопасности субъектов образовательного пространства // Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика. 2022. №1. С. 93-97

62. Баева И.А., Бурмистрова Е.В., Лактионова Е.Б., Рассоха Н.Г. Сопровождение психологической безопасности в педагогическом общении // Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практ. руководство / под ред. И.А. Баевой. СПб.: Речь, 2006. 251-280 с.

63. Столяренко А.М., Сердюк Н.В., Вахнина В.В., Боева О.М., Грищенко Л.Л. Психологические аспекты деструктивного информационно-психологического воздействия [Электронный ресурс] // Психология и право. 2019. Т. 9. № 4. С. 75–89. URL: DOI: 10.17759/psylaw.2019090406 // [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019\\_n4/Stolyarenko\\_Serduk\\_Vakhnina?ysclid=Inc021ti1j483270287](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019_n4/Stolyarenko_Serduk_Vakhnina?ysclid=Inc021ti1j483270287) (дата обращения: 24.04.2024).

64. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683. М., 2015. URL: <http://rg.ru/2015/12/31/nac-bezopasnost-site-dok.htm> (дата обращения: 21.02.2017)

65. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р. М., 2015.

66. Тарарина Е. В. Глубинная арт-терапия : практики трансформаций : науч.-метод. пособ. / Елена Тарарина. К. : АСТАМИР-В, 2018. 240 с.

67. Тубельский А.Н. Уклад жизни школы как компонент содержания образования // Перемены. 2000. С. 58.

68. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности: МПГУ, Прометей; М.; 2012. [Электронный ресурс] URL: [https://www.phantastike.com/common\\_psychology/zhiznestoikost\\_lichnosti/html/](https://www.phantastike.com/common_psychology/zhiznestoikost_lichnosti/html/) (дата обращения 11.12.2023)

69. Франкл В. Воля к смыслу. Пер. с англ. Любовь Сумм. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 227 с.
70. Франкл В. О смысле жизни : лекции. М.: Альпина нон-фикшн, 2022. 164 с.
71. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. Пер. с нем. М.: Альпина нон-фикшн, 2009. 239 с.
72. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни: актуальная психотерапия. Пер. с нем. С. С. Панкова. Новосибирск : Сибирское унив. изд-во, 2011. 102 с.
73. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. и нем./ общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева; Вступ. ст. Д. А. Леонтьева [с. 5 – 21]. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
74. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М. : Педагогика-Пресс, 2013. 142 с.
75. Чатфилд Т. Критическое мышление: Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение. Пер. с англ. М. : Альпина Паблишер, 2019. 328 с.
76. Чердымова Е. И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. Самара: Изд-во Самарского ун-та, 2019. 124 с.
77. Чиркина Т. А. , Хавенсон Т. Е. . Школьный климат. История понятия, подходы к определению и измерение в анкетах PISA // Вопросы образования. 2017. № 1. С.207-239.
78. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь : Триада, 2004. 151 с.
79. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.
80. Ясвин В.А. Экспертно-проектное управление развитием школы. М.: Сентябрь, 2011. 176 с.
81. Якиманская И.С. Психологическая безопасность в напряжённой и благоприятной образовательной среде в представлениях школьников и родителей // Психологическое благополучие современной семьи. Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2016.
82. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневыхшев Е.Н. Психология стресса: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. 94 с.

## Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. Газета «Школьный психолог» издательского дома «1 сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru> (дата обращения: 24.04.2024)
2. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.voppsy.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
3. Институт психологии РАН [Электронный ресурс]. URL: <http://ipras.ru/>
4. Московский городской психолого-педагогический университет [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mgppu.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
5. Портал психологических изданий PsyJournals.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournals.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
6. Психологическая газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psy.su/> (дата обращения: 24.04.2024)
7. Психологический словарь на psy.webzone.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://psi.webzone.ru/index.htm> (дата обращения: 24.04.2024)
8. Российское психологическое общество [Электронный ресурс]. URL: <http://psyrus.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
9. Социально-психологические ресурсы на портале А. Я. Психология [Электронный ресурс]. URL: <http://azps.ru/articles/soc/> (дата обращения: 24.04.2024)
10. Факультет психологии Московского госуниверситета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psy.msu.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
11. Факультет психологии Санкт-Петербургского госуниверситета [Электронный ресурс]. URL: <https://spb.postupi.online/vuz/fakultet-psihologii-spbgu/> (дата обращения: 24.04.2024)
12. Академия психологии и педагогики Южного федерального университета [Электронный ресурс]. URL: <https://app.sfedu.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
13. Федерация психологов образования России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rospsey.ru/> (дата обращения: 24.04.2024)
14. Social Psychology Network [Электронный ресурс]. URL: <http://www.socialpsychology.org/> (дата обращения: 24.04.2024)
15. Научная электронная библиотека. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 24.04.2024)
16. Университетская информационная система «Россия» [Электронный ресурс]. URL: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh/uis-rossiya> (дата обращения: 24.04.2024)
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. URL: <http://e.lanbook.com/> (дата обращения: 24.04.2024)

## Критерии психологической безопасности в образовательной среде

Источник: Думчева А.Г. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ. СПб, 2019. С. 7.

Показатели психологически безопасной образовательной среды, по И.А. Баевой, определяют весь спектр явлений психологической безопасности и разделяются на три группы [2,3]:

1. *Референтная значимость образовательной среды.* Образовательная среда служит для индивида своеобразным стандартом и источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

2. *Удовлетворенность потребности в личностно-доверительном общении.* Определяющим принципом здесь является «удовлетворённость-неудовлетворенность», который предусматривает возможность снятия или аккумуляции внутриличностного и межличностного напряжения.

3. *Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.* Человеку важно отстаивание прав и интересов его личности. Психологическое насилие является исходной формой любого насилия. В отношениях между взрослым и ребенком оно характеризуется как «преднамеренное манипулирование взрослым ребенком как объектом, игнорирование его субъектных характеристик (свободы, достоинства, прав и т.д), либо разрушающее отношения привязанности между взрослым и ребенком, либо, напротив, фиксирующее эти отношения и приводящее к различным деформациям и нарушениям поведенческого, интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного личностного развития) (Орлов, 2000).

Таким образом, психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками школьной среды и защищенности от психологического насилия во взаимодействии (Баева, Волкова, Лактионов, 2009).

## Признаки угроз психологической безопасности образовательной среды, выделенные И.А. Баевой

Источник: Думчева А.Г. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ. СПб, 2019. С. 8.

Таблица 8

№	Показатель	Эмпирические проявления
1	Референтная значимость образовательной среды	Отсутствие / частичное признание референтной значимости среды; реализация намерения ее покинуть; отрицание ее ценностей и норм
2	Удовлетворенность потребности в личностно-доверительном общении	Возможность/ невозможность высказать свою точку зрения; уважительное отношение к себе; сохранение личного достоинства; возможность обратиться за помощью; учет личных проблем и затруднений
3	Защищенность от психологического насилия во взаимодействии	1. <i>Психологические воздействия</i> (угрозы, унижения, оскорбления, травля, чрезмерные требования, запреты на поведение и переживание, негативное оценивание, фрустрация основных нужд и потребностей ребенка). 2. <i>Психологические эффекты</i> (утрата доверия к себе, миру, диффузная самоидентичность, беспокойство, тревожность, нарушения сна и аппетита, депрессия, агрессивность, плохая успеваемость, коммуникативная некомпетентность, низкая самооценка, задержки психического и физического развития, соматические и психосоматические заболевания, фиксация паттерна «жертва-насилыник»). 3. <i>Психологические взаимодействия</i> (доминантность, аффективность, непредсказуемость, непоследовательность, неуверенность, беспомощность).

**Факторы педагогического риска**

Источник: Думчева А.Г. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ. Санкт-Петербург, 2019. С. 9.

Таблица 9

<b>№</b>	<b>Факторы</b>	<b>Индикаторы</b>
1	Условия обучения (все показатели, подлежащие гигиеническому нормированию)	Размер учебных классов, освещённость, полиграфические параметры учебников
2	Учебная нагрузка (информационная сторона учебного процесса и организация обучения)	Объем заданий, распределение учебной программы в течение учебного дня, недели, четверти, учебного года, обширное количество материала
3	Стиль межличностных взаимоотношений педагогов, обучающихся и их родителей	Уровень конфликтности в школьной среде, отношения педагогов к учащимся, включая оценку результатов, взаимоотношения между педагогами, нарушение детско-родительских отношений
4	Экологичность применяемых педагогических средств	Педагогическая техника, провоцирующая возникновение стресса у детей; интенсификация учебного процесса; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьника; нерациональная организация учебной деятельности
5	Профессиональная квалификация педагога Кадровая политика образовательной организации	Игнорирование педагогами психологических задач и механизмов взросления детей и подростков; недостаточная осведомленность педагогов в отношении адаптивных, функциональных и компенсаторных возможностях детей и факторах, провоцирующих психофизический стресс; игнорирование педагогами социально-психологических законов развития личности в группе и коллективе; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья Недостаточное обеспечение педагогическими кадрами; отсутствие системы внутриорганизационной поддержки учителей; неудовлетворительное состояние здоровья педагогов.

## Юридическая ответственность детей за травлю

Источник: Думчева А.Г. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ. СПб, 2019. С. 35–36.

Всю ответственность за действия детей несут **родители и государственные учреждения**, где ребенок находится. Но как заставить их эту ответственность прочувствовать? Через представителей властей и суды.

КоАП РФ ст. 5.35.: Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних

**Абьюзеру<sup>1</sup> 14 лет:** наступает его личная ответственность по некоторым пунктам уголовного кодекса

УК РФ ст. 111. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психическое расстройство сюда также относится!);

УК РФ ст. 112. Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести;

УК РФ ст. 158. Кража;

УК РФ ст. 161. Грабеж;

УК РФ ст. 162. Разбой;

УК РФ ст. Статья 163. Вымогательство;

УК РФ ст. 214. Вандализм;

УК РФ ст. 167 часть 2. Умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах;

УК РФ ст. 213 ч. 2. Хулиганство при отягчающих обстоятельствах.

**После 16 лет** наступает ответственность в полной мере.

УК РФ ст. 110. Доведение до самоубийства. Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего.

УК РФ ст. 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства. Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет»

УК РФ ст. 116. Побои. Побои или иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по

---

<sup>1</sup> Абьюзер (англ.) – осуществляющий насилие.

мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

УК РФ ст. 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства. Склонение к совершению самоубийства путем угроз, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства

УК РФ ст. 128.1. Клевета. Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

КоАП РФ ст. 20.1. Мелкое хулиганство. Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

УК РФ ст. 117. Истязание. Причинение физических или психических страданий.

### Поддержка дезадаптивных детей: рекомендации учителю по профилактике психологического неблагополучия

Источник: Думчева А.Г. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ. СПб, 2019. С. 22–25.

Дезадаптивные дети – частое явление в обыденности школьной жизни. С ними трудно и им самим трудно. Эти дети по разным причинам в данный период жизни не в состоянии справиться с задачами, стоящими перед ними, либо выбираемые ими способы неадекватны условиям или собственным возможностям. Эти дети (подростки) зачастую являются субъектами небезопасного поведения. Часть из них оказывается в роли жертвы, неудачника, отверженного, часть – берут на себя роль агрессора, клоуна, отрицательного лидера... Так или иначе, эта категория учеников небезопасна для себя и для других, а, следовательно, нуждается в профессиональной педагогической поддержке, снижающей риск психологического неблагополучия. В таблице 10 предложены рекомендации по оказанию поддержки наиболее распространённым типам дезадаптированных детей.

Таблица 10

Тип дезадаптации	Рекомендации
Хроническая школьная неуспешность и тревожность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вернуть ощущение успеха, отмечать улучшение собственных результатов;</li> <li>– не сравнивать с эталонами и достижениями других детей;</li> <li>– придание ценности любому опыту успешности в деятельности;</li> <li>– снятие тревожности от школьных отметок (плохая отметка – стимул к активности);</li> <li>– не фиксировать внимание ребёнка на его неудачах;</li> <li>– внушение уверенности в достижении хороших результатов обучения</li> </ul>
Уход от деятельности, негативное самопредъявление	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не реагировать на демонстративные выходки, в том числе наказаниями;</li> <li>– доверительное общение при уравновешенном поведении ребёнка;</li> <li>– не устраивать сцен примирения;</li> <li>– прежние нарушения не вспоминать;</li> <li>– привлекать к творческой деятельности;</li> <li>– поддержка успешности в преодолении трудностей;</li> <li>– мотивация на достижение</li> </ul>

Тип дезадаптации	Рекомендации
Социальная дезориентация	<ul style="list-style-type: none"> <li>– замечать и наказывать нарушения поведения по этапам: сначала только самые серьёзные, затем следующие по значимости и т. д.;</li> <li>– добиться осознания иерархии норм поведения;</li> <li>– обсуждать ситуации и поступки в опыте других людей с точки зрения морали, нравственности;</li> <li>– развивать коммуникативную грамотность</li> </ul>
Вербализм, интеллектуализм	<ul style="list-style-type: none"> <li>– эмоциональное общение с близкими, в том числе средствами художественных образов;</li> <li>– поддержка ценностей дружбы со сверстниками;</li> <li>– развитие коммуникативных умений;</li> <li>– переключать переживание негативных эмоций на мысли, как исправить положение</li> </ul>
Агрессивность, конфликтность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перевод физической агрессии в конвенциональную (замечания, оценка...)</li> <li>– перевод агрессии на преодоление трудностей в достижении социально-значимой цели деятельности (н., в спорте)</li> <li>– обучение приёмам самообладания, релаксации, самозащиты</li> <li>– развитие позитивной коммуникации, навыков общения в конфликтах</li> <li>– формирование готовности к сотрудничеству (доверия, эмпатии)</li> <li>– отработка потребности в конструктивной деятельности</li> <li>– объективная оценка происходящего</li> <li>– направить на поиск разнообразных вариантов действий, продумывание их последствий</li> </ul>
Ребенок, подвергающийся травле (буллингу)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поговорить с ребенком о нем самом, чтобы больше узнать о том, что происходит с ним в классе, узнать, обращался ли он к кому-то за помощью;</li> <li>– прийти в класс и рассказать о своей позиции в отношении буллинга;</li> <li>– объяснить детям, что буллинг и конфликт – это разные вещи, что они должны учиться распознавать это и знать как обращаться за помощью взрослых, т.к. решить такую проблему самостоятельно не смогут;</li> <li>– провести диагностику психологического состояния и нанесения морального вреда, оценки социально-психологического климата класса;</li> <li>– собрать консилиум с целью профессионального обсуждения проблемы.</li> <li>– проинформировать абьюзеров и их родителей о юридических основаниях травли (см. приложение 3)</li> </ul>

*Общие рекомендации психологической поддержки при работе с дезадаптивными детьми следующие:*

- снимайте ощущение безысходности;

- обсуждайте с детьми проблемы, не оставляйте их в одиночестве;
- обсуждайте желания с разных позиций;
- замените в речевых посланиях к детям «надо» на «хочу», «могу»;
- хотя бы час в неделю позволяйте ребёнку заниматься делом, которое радует, успокаивает и приносит удовлетворение;
- четко организуйте и спланируйте деятельность по времени и объёму информации;
- совместное планирование действий;
- обсуждайте отрицательные и положительные последствия проблемы, извлеките пользу из неудачи.

*Общие рекомендации и приемы в учебной работе:*

- организация повседневной жизни, учёбы с опорой на определённые правила и нормы: социальные, культурные, нравственные;
- конкретика целей и ценностей в работе;
- достижение прочности базовых общеучебных умений;
- четкие правила взаимодействия, единые для всех;
- понятные критерии оценивания;
- оценивать усилия труда так же, как результат;
- поддержка внутренней автономии и возможности выбора;
- организация ситуаций для волевых усилий учащихся в принятии решения;
- обучение основам психофизиологической саморегуляции состояния.

## **Опросник исследования школьного климата (составлен на основании анкет PISA)**

Источник: Т. А. Чиркина, Т. Е. Хавенсон. Школьный климат История понятия, подходы к определению и измерение в анкетах PISA // Вопросы образования. 2017. № 1. С. 207 – 239.

В анкете для учащихся выделено шесть наборов вопросов. Каждый набор объединяется затем в индекс:

- 1) поддержка со стороны учителя (Mathematics Teacher Support);
- 2) дисциплина в классе (Classroom Management);
- 3) взаимоотношения с учителем (Teacher-Student Relation);
- 4) чувство принадлежности к школе (Sense of Belonging to School);
- 5) отношение к школе (Attitude Towards School: Learning Outcomes);
- 6) отношение к занятиям (Attitude Towards School: Learning Activities).

Каждый вопрос представляет собой суждение о школьной жизни, степень своего согласия с которым школьники должны были оценить по 4-балльной шкале. Теоретически первые три индекса относятся к социальному аспекту школьного климата, конструкт «чувство принадлежности к школе» – к культурному, а отношение к школе и к занятиям – факторы индивидуального аспекта климата.

### **Поддержка со стороны учителя**

- Мой преподаватель дает нам понять, что мы должны усердно учиться.
- Мой преподаватель предоставляет дополнительную помощь учащимся в случае необходимости.
- Мой преподаватель помогает учащимся в изучении математики.
- Мой преподаватель дает учащимся возможность выразить свое мнение.

### **Дисциплина в классе**

- Преподаватель добивается того, чтобы учащиеся его слушали.
- Преподаватель держит дисциплину в классе.
- Преподаватель начинает уроки вовремя.
- Преподавателю приходится долго ждать, пока учащиеся успокоятся.

### **Взаимоотношение с учителями**

- Учащиеся ладят с большинством преподавателей.
- Большинство преподавателей интересуются жизнью учащихся.
- Большинство моих преподавателей действительно слушают то, что я говорю.

– Если мне нужна дополнительная помощь, я получу ее от моих преподавателей.

– Большинство моих преподавателей относятся ко мне справедливо.

#### **Чувство принадлежности к школе**

– Я чувствую себя изолированным от коллектива.

– Я легко завожу себе друзей в образовательном учреждении.

– Я чувствую себя частью образовательного учреждения.

– Я чувствую себя неловко, не на своем месте в образовательном учреждении.

– Мне кажется, что я нравлюсь другим учащимся.

– Я чувствую себя одиноким в образовательном учреждении.

– Я чувствую себя счастливым в образовательном учреждении.

– Все в моем образовательном учреждении идеально.

– Я доволен своим образовательным учреждением.

#### **Отношение к школе**

– Образовательное учреждение мало сделало, чтобы подготовить меня к взрослой жизни после его окончания.

– Занятия в образовательном учреждении были пустой тратой времени.

– Образовательное учреждение научило меня принимать решения.

– Образовательное учреждение научило меня тому, что может пригодиться в дальнейшей работе.

#### **Отношение к занятиям**

– Усердные занятия помогут мне получить хорошую работу.

– Усердные занятия помогут мне поступить в хороший университет (институт, колледж).

– Мне нравится получать хорошие отметки.

– Усердные занятия очень важны для меня.

## Виды манипуляции

Источник: Романова К. С. Манипуляция как форма «мягкой» власти // И Дискурс-Пи. 2014. № 1(11). С. 133 – 134.

Манипуляция представляет собой вид скрытого, неявного психологического воздействия на людей с целью управления их поведением.

Манипуляцией являются все формы воздействия, как сознательно организованные, так и бессознательные. Мишенью манипуляции являются эмоции людей, чтобы, вызвав чувство вины или страха, зависти или эйфории, изменить их поведение в соответствии с желанием и целью манипулирующего геополитического оппонента.

Ряд часто встречающихся манипуляций:

- провоцирование защитных реакций;
- провоцирование замешательства;
- дезориентация личности;
- формирование впечатления, что партнер настроен на сотрудничество;
- игра на вашей нетерпимости – «висящая морковка»;
- игра на вашем чувстве безысходности;
- игра на чувстве жадности;
- использование запланированных «трудных» уступок;
- намеренное затягивание времени обсуждения;
- провоцирование вашего интереса к партнеру – «убаюкивание», чтобы «убить» позднее.

## Приемы манипуляций

Источник: Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. М.: Эксмо, 2009. 528 с.

Существуют следующие приёмы манипуляций:

- *«навешивание ярлыков»*: оскорбительные названия, имена, эпитеты, метафоры, вызывающие эмоционально негативное отношение к конкретным людям, всему государству – объекту геополитической экспансии;
- *«трансфер» («перенос»)*: ненавязчиво и незаметно переносится общепризнанный авторитет на нужную при геополитической экспансии фигуру, явление, процесс для формирования между ними ассоциативных связей, имеющих ценность и значимость у окружающих;
- *«ссылка на авторитет»*: установления доверительных отношений с манипулируемой аудиторией или конкретными людьми;
- *«перетасовка» («подтасовка карт»)*: односторонняя подача только положительных или только отрицательных фактов, свидетельств, доводов, при одновременном замалчивании противоположных;
- *«общий вагон»*: подбор суждений, высказываний, фраз, требующих единообразия в поведении для создания впечатления, будто так делают все;
- *«обратный эффект»*: большое количество негативной информации вызывает прямо противоположный эффект;
- *«принцип контраста»*: одна информация подается на фоне другой;
- *«правда – наполовину»*: манипулируемой аудитории преподносится только часть достоверной информации;
- *«осмеяние»* конкретных лиц, взглядов, идей, программ, организаций для усиления информационно-психологического воздействия на целевые аудитории;
- *«слухи»*: пропагандистское воздействие в условиях дефицита информации;
- *провокации*: как целенаправленное создание событий в качестве информационного повода;
- *«захват»* медиaprостранства: люди получают информацию только от одной организации как единственно верной;
- *«утвердительные заявления»*: распространение различных утверждений как самоочевидных и не требующих доказательств заявлений;
- *«принуждающая пропаганда»*: использование слов и выражений принуждающего характера, типа «голосуй или проиграешь»;

- *«общественное неодобрение»*: создание негативного образа политика путем тенденциозного подбора различных высказываний «групп влияния», «представителей» различных слоев населения;
- *«прямое опровержение»* всех элементов пропаганды другой стороны;
- *«игнорирование»*: преднамеренное умолчание нежелательных элементов и тем другой стороны;
- *«нарушение логических и временных связей между событиями»* для создания иллюзии тех или иных тенденций и ситуаций;
- *«замена источника сообщения»* для увеличения или уменьшения доверия к сообщению за счет манипулирования источниками;
- *«формирование информационного окружения»* вокруг какого-то события для снижения или увеличения его значения;
- *«рейтинги»* для манипуляции общественным мнением других стран.

## Способы и механизмы противодействия

Источник: Столяренко А.М., Сердюк Н.В., Вахнина В.В., Баева О.М., Грищенко Л.Л. Психологические аспекты деструктивного информационно-психологического воздействия // Психология и право [Электронный ресурс]. 2019. Т. 9. № 4. С. 75 – 89. DOI: 10.17759/psylaw.2019090406 // [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019\\_n4/Stolyarenko\\_Serduk\\_Vakhnina?ysclid=Inc021ti1j483270287](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019_n4/Stolyarenko_Serduk_Vakhnina?ysclid=Inc021ti1j483270287) (дата обращения: 24.04.2024)

Способы и механизмы противодействия основаны на тех же факторах и особенностях человеческого сознания, что и способы, и механизмы воздействия. Противодействие угрозам информационно-психологической безопасности бывает:

- техническое – совокупность приемов, способов и средств воздействия, применяемых при информационно-психологическом противоборстве;
- организационно-правовое выражается в соответствующих нормативных актах и законах, принимаемых органами государственной и муниципальной власти.

Методы информационно-психологического противодействия:

– определение возможных и существующих источников деструктивного информационно-психологического воздействия, выявление методов и приемов их нейтрализации, минимизации психологических последствий;

– превентивное информирование людей по наиболее актуальным для них темам и вопросам. Следует учитывать, что первое сообщение на интересующую тему обычно оказывает влияние на восприятие последующих;

– обучение приемам защиты от негативного информационно-психологического воздействия, различных форм манипулирования, основам информационной безопасности; разъяснение личному составу приемов и техники ведения деструктивной пропаганды;

– сохранение индивидуальности и собственного мнения, основанного на базовом наборе ценностей; защита своих культурных границ и традиций; умение связать разрозненные публикации в единую смысловую цепочку; навыки критического восприятия услышанного (прочитанного), даже если это мнение специалистов; опора на единомышленников;

– выработка у людей психологической готовности к выполнению задач в условиях негативного информационно-психологического воздействия;

– индивидуальная работа с лицами, наиболее подверженными негативному воздействию.

**Технологии создания у населения политических убеждений и ориентаций**

Источник: Столяренко А.М., Сердюк Н.В., Вахнина В.В., Баева О.М., Грищенко Л.Л. Психологические аспекты деструктивного информационно-психологического воздействия // Психология и право [Электронный ресурс]. 2019. Т. 9. № 4. С. 75 – 89. DOI: 10.17759/psylaw.2019090406 // [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019\\_n4/Stolyarenko\\_Serduk\\_Vakhnina?ysclid=Inc021ti1j483270287](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019_n4/Stolyarenko_Serduk_Vakhnina?ysclid=Inc021ti1j483270287) (дата обращения: 24.04.2024)

**1. Политическая мифологизация** – процесс формирования у населения государства (геополитического конкурента) установок, стереотипов, групповых норм, массовых политических настроений, общественного мнения для развития не критичного мышления, неустойчивого, импульсивно воспринимающего состояния в целях управления поведением людей в нужном для геополитического субъекта направлении. При конструировании политического мифа и для эффективного его внедрения в массовое сознание решающее значение имеет героизация того или иного образа политического лидера. Такая героизация опирается на социальную востребованность в герое на базе несоответствия желаемого и действительного в политической жизни страны. Положительный образ героя играет значительную роль для оправдания, легитимизации действий в данной стране внешнего геополитического субъекта.

**2. Политическое имиджирование**, при котором распространенными политическими имиджформирующими приемами являются:

– *внедрение образа-посредника* для отождествления политического лидера с образом другого известного или неизвестного человека на основе позитивного его восприятия в массовом сознании;

– систематическая публикация *результатов рейтингов, социологических опросов*, которые, как достоверные источники, ориентируют население с помощью использования образа большинства на соответствующие политические нормы, ценности;

– *сравнение с зарубежными политиками*, при котором на фоне негативного, ироничного характера информации, например, об отечественных политиках в массовом сознании в определенном позитивном ракурсе представляются те или политические лидеры геополитического субъекта, которые становятся все ближе к своему народу, понимают его и живут его чаяниями и проблемами. При этом о своих политиках допускается дозированная негативная информация, чтобы не допустить их идеализации;

– *политические скандалы*, «грязные» политические истории, которые имеют актуальность на данный период и целенаправленно предлагаются массовому сознанию для определенного восприятия той или иной политической

фигуры данной страны, нежелательной для внешнего геополитического субъекта. Для создания у граждан страны негативной оценки о политике СМИ преподносят в соответствующий момент различные политические скандалы в виде таких «грязных» историй, имеющих разоблачительный и резонансный характер, как громкие некорректные высказывания политиков, нелепые истории, коррупционный скандал, шпионаж за политическими оппонентами, компромат на аудио-видеозаписях, фальшивые дипломы, плагиат в диссертациях, алкогольные истории, любовные романы и т. д. Многие такие скандалы имеют достаточно спорный характер из-за отсутствия официальных доказательств причастности политика к тем или иным событиям.

3. **Деструкции дискурса**, понимаемые как «нарушения кодирования (декодирования) информации, влияющие на процесс восприятия и интерпретации мировых событий и обусловленные культурными различиями, этноцентризмом, стереотипами, свойственными участникам коммуникации»:

- изменение аксиологических приоритетов и установок;
- замена идеологической парадигмы;
- цензура на высказывания в СМИ;
- идеологическое преследование людей, имеющих собственную точку зрения на происходящие события.

4. **Хоррор-менеджмент**, который предполагает выполнение следующих задач:

- целенаправленное внедрение негативной информации как истинной в массовое сознание для решения геополитических задач;
- формирование чувства собственной незащищенности посредством поддержания обстановки постоянной ненависти, агрессии;
- страха, тревоги;
- реализацию замыслов, достижение которых связывается с поддержкой общественного мнения.

Постоянная негативная информация в СМИ заставляет население чувствовать себя беззащитной, неполноценной, разобщенной нацией и нуждаться в другой, более сильной политической власти, которая бы смогла объединить граждан, решить социальные проблемы, взять на себя ответственность за судьбу страны.

5. **Когнитивное моделирование**, направленное на переформатирование сознания. Наглядным примером такого моделирования сегодня является фальсификация истории

6. **Технология информационно-психологического воздействия через сетевые структуры**. На сегодняшний день миллиарды людей не могут жить без контактов в социальных сетях.

7. **Флэш-моб.** Его популярность основана на возможностях быстрого обмена информацией друг с другом участниками флэш-моба через социальные и мобильные сети. Флэш-моб позволяет участникам в большой организованной толпе в сети почувствовать свою силу, свою возможность для самоутверждения и эмоциональной подзарядки, ощутить чувство свободы от общественных стереотипов поведения, свою причастность к общему делу.

**Тенденции преобразования информационного потока в процессе распространения слуха:**

– сглаживание состоит в том, что несущественные в глазах аудитории детали исчезают, сюжет становится короче. Сохранившиеся детали выдвигаются на первый план, становятся более масштабны и значимы;

– заострение проявляется в обрастании сохранившегося сюжета дополнительными деталями, которые придают ему эмоциональную окраску и смысловую наполненность;

– приспособление означает подстройку деталей сюжета под стереотипы, установки и ожидания аудитории. В результате психологическое содержание информации может в корне меняться.

## Психологические уловки манипулятивного воздействия

Источник: Панкратов В.Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация: практическое руководство. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 208 с. (Серия: Психология успеха и эффективного управления). С. 13-40.

Под психологическими уловками понимаются такие недопустимые с точки зрения нравственности приемы спора, дискуссии, полемики, которые основаны на психологическом воздействии на собеседника с целью ввести его в состояние раздражения, сыграть на чувствах самолюбия, стыда, использовать проявления тончайших особенностей психики человека.

- Раздражение оппонента – выведение из состояния психического равновесия.

- Использование непонятных слов и терминов. Впечатление значимости обсуждаемой проблемы, доводов. Или реакция раздражения у оппонента.

- Ошарашивание темпом обсуждения – слишком быстрый (оппонент не успевает за ходом мысли) или слишком медленный (расслабленно, манипулятор может перевести тему в свое русло).

- Перевод спора с аргументов в сферу домыслов. Перевести полемику в русло обличения и заставить оппонента либо оправдываться, либо объяснять то, что не имеет никакого отношения к сути обсуждаемой проблемы.

- Чтение мыслей на подозрение. Отвести от себя возможные подозрения. Например: «Может, вы думаете, я вас уговариваю? Так вы ошибаетесь!»

- Отсылка к высшим интересам без их расшифровки. Намек, что оппонент будто бы затрагивает интересы, которые затрагивать нельзя. «Вы понимаете, на что покушаетесь, когда не соглашаетесь с приведенными доводами?!»

- «Это банально!», «Это все глупости!». Заставить оппонента реагировать на бездоказательную оценку, побудить к оправданию.

- Лесть или комплимент.

- Ложный стыд. Использование довода, который оппонент способен проглотить без возражений: «Вы конечно же знаете, что недавно принято решение...», «Ты не мог не слышать про такое тренд, когда...».

- Демонстрация обиды. Направлена на срыв спора. «Вы за кого меня принимаете...».

- Навешивание ярлыков. Цель – вызвать ответную реакцию на высказанные упреки. Реакция на слова – «ты обманщик», «подлец», будет агрессивной – «сам такой», «от такого же слышу».

- Видимая поддержка. «Да, но...».

- Полуправда – смешивание лжи и достоверной информации.

## Способы защиты от манипуляций

Источник: Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо, Изд-во МГУ, 1997. 344 с.

**1. Бегство, отдаление себя, уход** – увеличение дистанции, прерывание контакта, выведение себя за пределы досягаемости влияния агрессора. Проявления этого вида защит: смена темы беседы на безопасную, нежелание обострять отношения (обход острых углов), стремление уклониться от встреч с тем, кто является источником неприятных переживаний; избегание травмирующих ситуаций, прерывание беседы под благовидным предлогом и т. п. Предельным выражением данной тенденции может быть полная замкнутость, отчуждение, отказ от контактов с людьми.

**2. Прятание, уход в укрытие, использование преград, блокировка** – контроль воздействия, достигающего субъекта защиты, выставление преград на его пути. Вариации: смысловые и семантические барьеры («мне трудно понять, о чем идет речь»), ролевые рисунки («я на работе»), «маска», «персона» (Юнг) и т. п., которые принимают на себя основной «удар» («это не я – это у меня характер такой»). Предельное выражение: ограждение себя, полная самоизоляция посредством глубокоэшелонированной обороны.

**3. Замирание (маскировка, прекращение потока информации о себе, поступающей к агрессору)** – контроль информации о самом субъекте защиты, ее искажение или сокращение подачи. Проявления: маскировка, обман, сокрытие чувств, отказ от действий, чтобы не проявлять себя (не навлекать беду). Крайняя форма – оцепенение, тревожная подавленность.

**4. Игнорирование** – контроль информации об агрессоре, наличии или характере угрозы с его стороны, ограничение по объему или искаженное восприятие. Например, стереотипизация («да он просто хулиганит»), умаление степени угрозы, объяснение позитивными намерениями («она желает мне добра»). Предельное проявление – критическое искажение, утрата адекватности восприятия, иллюзии.

**5. Нападение, уничтожение, изгнание** – увеличение дистанции, удаление агрессора. Вариации проявлений: выгнать из дома, уволить с работы, отослать куда-нибудь под приемлемым предлогом, осуждение, насмешки, унижение, колкие замечания. Предельным выражением данной тенденции оказывается убийство – защитная по происхождению агрессия, доведенная до своего логического завершения. Поскольку мы уже приняли в качестве модельного представления множественную природу личности, легко объяснимым становится отнесение осуждения и насмешек к стратегии изгнания – это частичное убиение,

уничтожение какой-то части другого: черты характера, привычек, действий, намерений, склонностей и т. д.

**б. Контроль, управление** – контроль воздействия, исходящего от агрессора, влияние на его характеристики: плач (стремление разжалобить) и его ослабленные виды – жалобы, ноющие интонации, вздохи; подкуп или стремление умиловить; попытки подружиться или стать членами одной общности («своих не бьют»); ослабить или дестабилизировать активность, полностью инактивировать; спровоцировать желаемое поведение и т. д. Сюда же попадает защитная по происхождению манипуляция. Предельное выражение – подчинение другого, помыкание им.

*Учебное издание*

**Жданова Светлана Юрьевна  
Краева Виктория Сергеевна**

**Психологическая безопасность личности  
в информационно-цифровом пространстве**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Н. И. Стрекаловская*  
Корректор *Н. И. Цветкова*  
Компьютерная верстка: *О. Н. Бастырева*  
Дизайн обложки: *В. С. Краева*

---

Объем данных 1,39 Мб  
Подписано к использованию 08.05.2024

---

Размещено в открытом доступе  
на сайте [www.psu.ru](http://www.psu.ru)  
в разделе НАУКА / Электронные публикации  
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Управление издательской деятельности  
Пермского государственного  
национального исследовательского университета  
614068, г. Пермь, ул. Букирева, 15