




Научная библиотека СГМУ.

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИЗДАНИЯ ИЗ ЭБС  
«КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА»

Архангельск 2024





Психология безопасности – новое, но уже достаточно востребованное направление психологической науки. В современном мире людям сложно (но необходимо) быть уверенными в себе, уметь отстаивать личные границы, грамотно и корректно разрешать конфликты, не терять самообладания в экстремальных, угрожающих жизни, ситуациях. Именно этими вопросами и занимаются психологи в области безопасности.

Они изучают межличностные отношения в различных социальных группах (семье, учебном или трудовом коллективе и т.д.) и определяют психологическую безопасность как возможность взаимодействия участников той или иной группы без межличностных рисков. Только при наличии психологической безопасности семейные отношения могут быть гармоничными, а командная работа или учеба – продуктивными.

Психологи оказывают помощь людям, побывавшим в кризисной или чрезвычайной ситуации, разрабатывая и внедряя в практику программы и методики по реабилитации посттравматических расстройств, укреплению психики и борьбе со стрессом.

Тихонова, Я. Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций : учеб. пособие / Я. Г. Тихонова - 3-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 107 с.



Издание в сжатой форме освещает общие вопросы безопасности жизнедеятельности и психологию экстремальных ситуаций (в т.ч. особенности поведения личности в зависимости от психотипа). В дополнение к лекционному материалу в конце пособия предлагается список литературы.

Настоящий учебный курс предназначен для подготовки специалистов, работающих в сложных условиях и оказывающих непосредственную помощь пострадавшим, но будет также полезен преподавателям БЖД и медицины катастроф, студентам, изучающим эти дисциплины, сотрудникам экстренных служб и т.д.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN97859765250161.html?SSr=07E8061968C27>



**Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие для обучающихся по спец. Клиническая психология / сост. М. Н. Котлярова; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. - Рязань : ООП УИТТиОП, 2021. - 168 с.**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ  
И  
СОСТОЯНИЙ**

Учебное пособие

**Предлагаемое учебное пособие знакомит с историей отечественных и зарубежных психологических исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций.**

**В одноименных главах рассматриваются вопросы психодиагностики экстремальных состояний, психологического сопровождения лиц разных возрастных групп (в т.ч. детей и подростков) в кризисных ситуациях, приемы психологической помощи и самопомощи, психологические аспекты профессиональной деятельности в ситуациях, связанных с риском для жизни, и проблемы сохранения профессионального здоровья специалистов экстремального профиля.**

**В конце пособия помещен список литературы, а в приложении даны тесты для проверки, закрепления и углубления полученных знаний.**

**Издание будет полезно студентам и преподавателям медицинских и гуманитарных вузов, специалистам в области ГО и ЧС, практикующим врачам и психологам.**

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/20220430-22.html?SSr=07E8061968C27>

Каменская, Е. Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации : учебное пособие / Е.Н. Каменская; Южный федеральный университет. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2017. - 110 с.



Настоящее учебное пособие разработано с целью повышения эффективности изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». В нем подробно рассмотрены ключевые понятия курса - психологическое здоровье, психологическая и информационная безопасность и т.д., - а также освещены особенности поведения человека в ЧС, психологические последствия экстремальных ситуаций и способы психологической защиты от них.

Издание адресовано всем, изучающим и преподающим основы ОБЖ (БЖД), сотрудникам медико-социальных и психологических служб, представителям силовых структур.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785927525843.html?SSr=07E8061968C27>

Шарипова, М. Н. Психология безопасности : учеб. пособие для практ. занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 137 с.



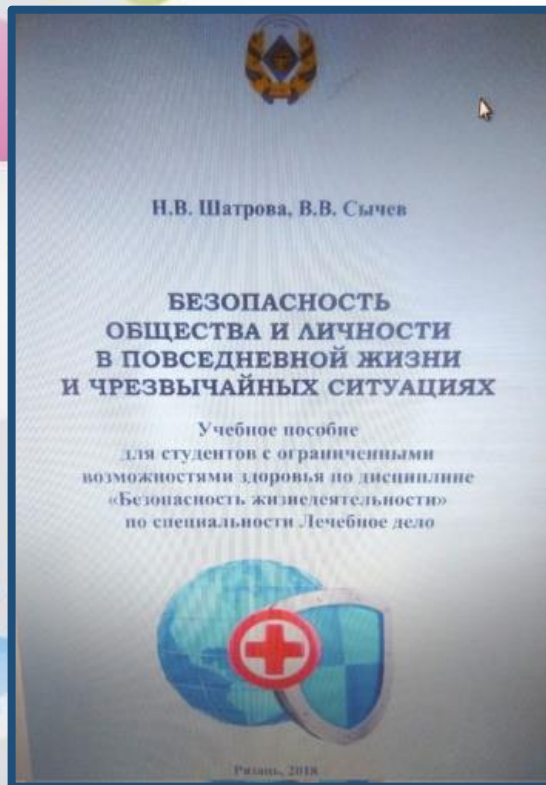
В учебнике приведен и раскрыт основной понятийный аппарат по теме «Психология безопасности». Авторами дано описание особенностей характера и свойств личности, влияющих на поведение человека в чрезвычайной ситуации. В отдельных главах рассмотрены значение стресса в психологической безопасности, психологического климата в коллективе, мотивации (стимуляции) безопасного труда. Особое внимание на страницах пособия уделено психологии суицидального поведения и его профилактике.

Издание может быть использовано студентами и преподавателями факультетов психологии и социальной работы как для теоретических, так и для практических занятий.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785741016268.html?SSr=07E8061A2A588>



Шатрова, Н. В. Безопасность общества и личности в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие для студентов с ОВЗ по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" по спец. "Лечебное дело" / Н. В. Шатрова, В. В. Сычев; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. - Рязань : ООП УИТТиОП, 2018. - 312 с.



Учебное пособие адресовано в первую очередь студентам с ОВЗ для изучения ими дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», но может быть также использовано для подготовки к занятиям и самоподготовки учащихся без ограничений по здоровью.

В книге подробно освещены методологические и правовые основы безопасности жизни человека, понятие национальной безопасности, мероприятия личной психологической безопасности (в т.ч. лиц с инвалидностью). В отдельной главе рассматриваются актуальные вопросы обеспечения безопасности медицинского персонала и пациентов в лечебных учреждениях.

Для проверки и закрепления знаний в конце пособия даны контрольные вопросы, ситуационные задачи и тесты.

[https://www.studentlibrary.ru/ru/book/RZNGMU\\_020.html?SSr=07E8061A2A588](https://www.studentlibrary.ru/ru/book/RZNGMU_020.html?SSr=07E8061A2A588)

**Каменская, Е. Н. Психофизиологические и эргономические основы безопасности : учеб. пособие / Е. Н. Каменская; Южн. федеральн. ун-т. - Ростов н/Д; Таганрог : Изд-во ЮФУ, 2019. - 134 с.**



В учебном пособии с позиций психофизиологии и эргономики рассмотрены вопросы создания благоприятного микроклимата на рабочем месте. Автор показывает прямую взаимосвязь негативных факторов производственной среды, тяжести и напряженности труда и психологического состояния персонала.

Помимо теоретического материала пособие содержит практические задания и бланки для оформления исследований по микроклимату помещений и эргономике труда.

Издание будет интересно преподавателям гигиены и медицинской экологии, специалистам по охране труда, практикующим психологам, физиологам и профпатологам.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785927531752.html?SSr=07E8061A3E857>



Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса: монография / Л.А. Китаев-Смык. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. - (Технологии психологии)



В монографии, написанной одним из известных российских ученых, подробно рассматриваются особенности жизнедеятельности человека в условиях длительного и кратковременного стресса. Автором охарактеризованы общие закономерности изменений эмоций, восприятия, памяти, мышления, работоспособности и общения в экстремальных ситуациях. Интерес представляют исследования отдельных видов т.н. «стресса жизни» и «стресса смерти» – стресс творчества и вдохновения, стресс от насилия, стресс в боевых условиях, стресс во время научных экспериментов и т.д. Помимо научных данных в книге приведены методики восстановления и сохранения психологического здоровья и обеспечения психологической защищенности.

Книга адресована всем, кто сталкивается со стрессовыми ситуациями сам или помогает справиться с ними другим людям, - медикам, психологам, специалистам экстренных служб, обычным гражданам. Издание может быть использовано также в качестве дополнительного источника при изучении соответствующей темы в курсах психологии, БЖД и медицины катастроф.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829127336.html?SSr=07E8061A3E857>

Секач, М.Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для высш. шк. / Секач М.Ф. – Москва : Академический Проект, 2020. – 192 с. - (Gaudeamus)

Психология здоровья

Настоящее учебное пособие является одним из первых в отечественной науке. Психология здоровья – достаточно молодое, но активно развивающееся направление, представляющее собой синтез психологии и валеологии и изучающее психологические причины здоровья, методы и средства его сохранения, укрепления и развития.

В предлагаемом издании дана характеристика здоровья как комплексного понятия в контексте проблем современного общества. Отдельные главы посвящены факторам риска, влияющим на психическую устойчивость человека, основным механизмам психологической защиты и самозащиты.

Пособие адресовано студентам и преподавателям психологических и медико-профилактических факультетов вузов, а также всем интересующимся данной темой.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829128357.html?SSr=07E8090464DDF>

**Новые психологические контексты становления личности в меняющемся мире / Т. Г. Бохан, Е. Ю. Брель, Д. Е. Власова [и др]. - Томск : Изд. Дом ТГУ, 2017. - 282 с.**



Монография посвящена новым психологическим контекстам становления личности в соответствии с вызовами изменяющегося общества. В системно-антропологическом ключе авторами рассматриваются проблемы психологического здоровья, - в частности, вопросы семейной реабилитологии, этнокультурные аспекты профилактики депрессий, психологическая безопасность как трансформативный ресурс личности, эффективные методы и формы рекреации (восстановления сил человека, затраченных в процессе труда) и психологической разгрузки.

Книга представляет интерес для преподавателей, студентов, аспирантов гуманитарных специальностей, а также практикующих психологов, социологов и т. д.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785946216654.html?SSr=07E8061A2A588>



Гаранин, М. Ю. Самозащита в современном обществе: монография / Гаранин М. Ю. - Москва : Академический Проект, 2020. - 141 с. - (Социальные технологии)



В монографии предпринимается попытка проведения комплексного социально-философского и правового анализа явления самозащиты личности, социальной группы, общества, государства, человечества от всех угрожающих явлений и обстоятельств. Понятие самозащиты получает научно обоснованное развитие - от естественного средства реализации человеком самосохранения до самозащиты в системе субъектно-объектных отношений как деятельности, до самозащиты как альтернативы государственной защите и заканчивая рассмотрением самозащиты как общетеоретического правового понятия. Автором подробно рассматриваются проблемы самозащиты в российском обществе и круг угроз, актуальных для него, - от преступлений против личности до явлений терроризма и экологических проблем.

Работа представляет интерес для философов, правоведов и широкого круга читателей, интересующихся проблемами общих закономерностей человеческой жизнедеятельности, гражданского общества, самозащиты и т.д. Она также может быть рекомендована студентам, аспирантам и преподавателям философских и юридических факультетов вузов.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829131944.html?SSr=07E809064C35C>

Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учеб. пособие / М. А. Одинцова. - 3-е изд. стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 292 с.



В пособии подробно разбираются повседневные и неповседневные жизненные ситуации, способствующие развитию жизнестойкости у человека. Автор выстраивает цепочку «личность – ситуация – поведение» и анализирует возможные пути решения жизненных проблем, постепенно подводя читателя к мысли о том, что неудачи и трудности – повод не для самокритики и саморазрушения, а для самосовершенствования.

Каждая тема проиллюстрирована отрывками из художественных произведений, статьями и притчами, а психологические практикумы, проективные методики, игры и упражнения будут интересны как профессиональным психологам, преподавателям, студентам, так и широкой читательской аудитории.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN97859765208201.html?SSr=07E8061968C27>

Петрушин, В. И. Неврозы большого города / В.И. Петрушин. - Москва : Академический Проект, 2020. - 368 с. - (Популярная психология).



Динамичная жизнь современных городов бросает их жителям все новые и новые вызовы и порождает разного рода стрессовые ситуации.

В предлагаемой книге доступно и подробно рассказывается о наиболее эффективных методах современной психотерапии, помогающих сохранить оптимизм и жизнестойкость при напряженном жизненном ритме, - терапии воображением и представлением, покоем и внушением, музыкой, пением и танцами, радостью и смехом и т.д. Автор предлагает способы проработки как положительных, так и отрицательных эмоций, которые будут полезны не только практическим психологам и социальным работникам, но и всем, кто хотел бы оказать психологическую помощь себе и своим близким.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829128197.html?SSr=07E8061968C27>



Одинцова, М. А. Многоликость "жертвы", или Немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги) : учеб. пособие / М.А. Одинцова. -3-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 253 с.



Манипулирование личностью, использование различных средств и технологий психологического воздействия на людей стало достаточно обычным явлением в повседневной жизни, экономической конкуренции и политической борьбе.

Психологическое воздействие манипулятивного характера, осуществляемое в интересах человека или групп людей по отношению к другим, является специфической формой управления. Такая форма управления носит опасный характер в случаях, когда оно осуществляется тайно, приносит односторонние выгоды его организаторам.

В предлагаемом пособии представлен понятийный аппарат с детальным анализом каждого термина (некоторые из них используются впервые) и авторская классификация видов «жертв» с точки зрения социальной психологии. Каждая из рассмотренных тем сопровождается психологическими практикумами и методическими рекомендациями по сопровождению клиентов с установкой на поведение «жертвы».

Издание будет полезно практикующим психологам, работающим в силовых структурах и кризисных центрах, учащимся и педагогам факультетов психологии и широкому кругу читателей.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/flinta20122546.html?SSr=07E8061968C27>

Эдмондсон, Э. Работа без страха : Как создать в компании психологически безопасную среду для максимальной командной эффективности / Э. Эдмондсон; пер. с англ. И. Окунькова. - Москва : Интеллектуальная Литература, 2020. - 197 с.



Сегодня достижение успеха в различных сферах деятельности всецело зависит от активного мышления и общения людей, инноваций, творчества. Но при этом, считает автор, важно создавать в организациях соответствующую среду, - такой психологический климат, который позволит каждому члену коллектива реализовать свои способности и не бояться быть высмеянным или проигнорированным.

В книге, написанной профессором кафедры лидерства и менеджмента Гарвардской школы бизнеса, приводятся примеры из практики различных организаций, доказывающие, что психологическая безопасность на рабочем месте напрямую связана с продуктивностью самой деятельности.

С изданием будет интересно познакомиться не только учащимся и преподавателям экономических специальностей, но и представителям других профессий, желающим построить в своей организации культуру, свободную от страха.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785907274020.html?SSr=07E8061A2A588>

Коджаспиров, А. Ю. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений. Курс лекций: учеб. пособие / А.Ю. Коджаспиров, Г.М. Коджаспирова. - Москва : Проспект, 2017. - 464 с.



Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды – одна из актуальных проблем современности. Автор рассматривает безопасность учреждений образования с позиций деятельности основных субъектов – администрации, педагогов, учащихся и их родителей - и предлагает способы ее мониторинга и экспертизы.

Пособие представляет интерес не только с теоретической, но и с практической точки зрения, т.к. содержит конкретные методические рекомендации по организации безопасной образовательной среды, и может быть полезно педагогам, наставникам (тьюторам), воспитателям, психологам ДДУ, ДОУ и т.д., студентам и преподавателям психолого-педагогических направлений обучения, аспирантам, магистрантам и бакалаврам, родителям самих учащихся.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392218332.html?SSr=07E8061A2A588>



**Соловьева, А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте : сущность, содержание, причины : монография / А. В. Соловьева. - 3-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2022. - 184 с.**



**Проблема психологической защиты – одна из наиболее актуальных в подростковой психологии.**

**В предлагаемой монографии даны развернутая характеристика подросткового возраста с учетом его специфики и задач, а также обзор современных исследований по психологической защите у подростков. В конце книги помещен список использованной и рекомендованной литературы, в приложениях приведены критерии оценки защитных механизмов.**

**Издание может быть использовано преподавателями и студентами медицинских и гуманитарных вузов при изучении возрастной психологии, а научными работниками и практикующими специалистами в этой области – при проведении собственных экспериментов.**

**<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785976515963.html?SSr=07E8061A3E857>**

**Информационная безопасность и вопросы профилактики кибер-экстремизма среди молодежи :**  
сб. ст. / под ред. Г. Н. Чусавитиной, Л. З. Давлеткириевой, Е. В. Черновой. - 3-е изд. , стер. -  
Москва : ФЛИНТА, 2019. - 161 с.

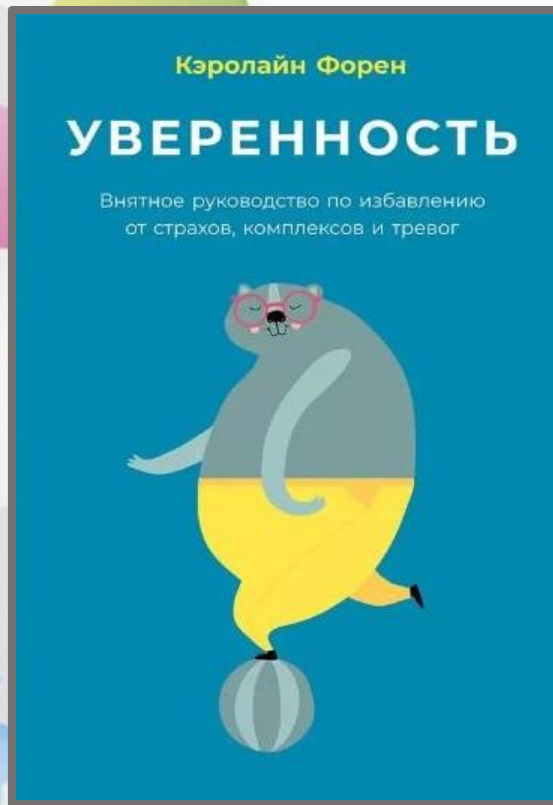


В настоящий сборник включены статьи по различным аспектам информационной безопасности в современной ИКТ – насыщенной среде. Особый акцент сделан на профилактике киберпреступности среди молодежи, - раскрыты социально-психологические корни проблемы, дана характеристика основных видов и форм киберэкстремизма в молодежной среде, предложены методики родительского контроля за безопасным поведением подростков и юношества в сети Интернет, представлен опыт проведения тематических вебинаров в образовательных учреждениях.

Публикации сборника представляют интерес для педагогов и психологов, работающих с молодежью, родителей, студентов и преподавателей профильных вузов, IT-специалистов, представителей силовых структур и т.д.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785976520387.html?SSr=07E8061A3E857>

Форен, К. Уверенность : Внятное руководство по избавлению от страхов, комплексов и тревог / Форен К. - Москва : Альпина Паблшер, 2019. - 256 с.



Тревожность, загнанные внутрь комплексы, подавляемые страхи — всё это мешает нам жить полноценно, быть успешными на работе и в личной жизни. Избавиться от них помогут простые инструменты и упражнения, разработанные Кэролайн Форен, специалистом в сфере коммуникаций. В примерах из книги многие узнают себя - тут и боязнь публичных выступлений, и чрезмерный перфекционизм, и синдром самозванца и многие другие проблемы современного человека. Основываясь на собственном опыте и результатах современных исследований в областях физиологии, социологии и когнитивной психологии, Кэролайн Форен объясняет, как именно справиться с той или иной проблемой. Ее книга помогла тысячам людей во всем мире побороть неуверенность, поверить в себя и полноценно реализоваться без оглядки на чужое мнение.


<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785961410990.html?SSr=07E809064C35C>



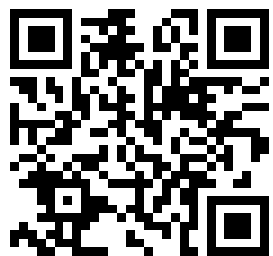


Для обеспечения психологической безопасности можно предпринять следующие шаги:

- **Самоанализ.** Важно понимать свои сильные и слабые стороны, а также то, что влияет на психологическое состояние.
- **Развитие эмоционального интеллекта.** Умение управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с другими людьми.
- **Забота о своём теле.** Регулярные упражнения, здоровое питание и достаточный сон помогут улучшить физическую форму и повысить уровень психологической безопасности.
- **Социальная поддержка.** Люди, которые чувствуют поддержку со стороны своих близких, друзей и коллег, часто имеют более высокий уровень психологической безопасности.
- **Установка границ.** Важно устанавливать границы в отношениях с другими людьми и с окружением.
- **Позитивное мышление.** Важно замечать свои негативные мысли и работать над тем, чтобы заменить их на более позитивные и оптимистические.
- **Консультирование с психологом.** Если вы испытываете чрезмерный стресс или другие эмоциональные проблемы, обращение за помощью к профессиональному психологу может быть очень полезным.
- **Окружение и обстановка.** Самым основным и самым важным фактором психологической безопасности является оценка места, где вы находитесь в настоящий момент, с точки зрения его комфортности и защищенности.



Информация о доступах к электронным ресурсам  
представлена на сайте университета: Научная библиотека,  
раздел «Электронные ресурсы» <http://www.nsmu.ru/lib/external/>



ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru>

*Разработка материала:  
ведущий библиотекарь Перкова О.В.  
библиотекарь Хасанова Я.Б.*