

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 8 |
| Глава 1. Особые и экстремальные условия деятельности. Общие понятия | 12 |
| 1.1. Основные принципы разграничения особых и экстремальных условий | 12 |
| 1.2. Методологические основы изучения деятельности в особых условиях | 14 |
| 1.3. Методы изучения деятельности в экстремальных условиях | 17 |
| 1.4. Стресс. Общие понятия | 20 |
| 1.5. Ситуационный эксперимент и ситуационное моделирование | 25 |
| Глава 2. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях | 28 |
| 2.1. Закономерности деятельности в экстремальных условиях | 28 |
| 2.2. Изменение в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях | 32 |
| 2.3. Переносимость экстремальных условий | 35 |
| 2.4. Нервно-психическая неустойчивость | 37 |
| 2.5. Психологическая концепция условий деятельности | 39 |
| Глава 3. Экстремальные факторы внешних условий деятельности | 42 |
| 3.1. Понятие физиологического эквивалента деятельности и физиологической адаптации | 42 |

| | | |
|-----------------|---|-----------|
| 3.2. | Влияние абиотических факторов на работоспособность и функциональное состояние человека..... | 44 |
| 3.3. | Защитная адаптация внешних условий деятельности..... | 50 |
| 3.4. | Некорректируемые факторы внешних условий деятельности..... | 53 |
| Глава 4. | Психогенные факторы, обусловленные характером деятельности | 60 |
| 4.1. | Операциональная напряженность. Общие понятия | 60 |
| 4.2. | Психогенные факторы, обусловленные малой интенсивностью работы..... | 61 |
| 4.3. | Психогенные факторы, обусловленные чрезмерной интенсивностью деятельности..... | 67 |
| 4.4. | ■ Общая характеристика профессионального (трудового) стресса..... | 71 |
| Глава 5. | Психогенные факторы информационного характера..... | 78 |
| 5.1. | Понятие об информационном и компьютерном стрессе..... | 78 |
| 5.2. | Дефицит и перегрузка информацией..... | 82 |
| 5.3. | Деятельность человека в условиях потока сигналов..... | 86 |
| 5.4. | Количественные методы оценки информационных потоков... .. | 88 |
| Глава 6. | Экстремальные состояния человека.. | 92 |
| 6.1. | Экстремальные состояния. Общие понятия..... | 92 |
| 6.2. | Адекватная форма реакции... .. | 93 |

| | | |
|-----------------|--|------------|
| 6.3. | Реакция тревоги, её виды | 95 |
| 6.4. | Динамика экстремальных состояний | 98 |
| 6.5. | Специфические виды экстремальных состояний | 99 |
| Глава 7. | Готовность к деятельности в экстремальных условиях | 108 |
| 7.1. | Теоретические аспекты изучения психологической готовности | 108 |
| 7.2. | Готовность и установка | 110 |
| 7.3. | Готовность и адаптация | 112 |
| 7.4. | Методы определения адаптационных возможностей человека | 114 |
| 7.5. | Этапы процесса адаптации | 119 |
| Глава 8. | Толерантность к психологическому стрессу | 124 |
| 8.1. | Проблема толерантности в психологии | 124 |
| 8.2. | Подходы к пониманию эмоциональной устойчивости | 125 |
| 8.3. | Измерение защитных механизмов личности | 129 |
| 8.4. | Концепция отсроченных реакций на травматический стресс | 131 |
| 8.5. | Общая характеристика синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD-синдром) | 134 |
| Глава 9. | Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях | 138 |
| 9.1. | Сущность и виды психологической поддержки | 138 |
| 9.2. | Общая схема процесса психологической поддержки | 140 |

| | | |
|---|--|------------|
| 9.3. | Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки | 141 |
| 9.4. | Роль подсказки в процессе психологической поддержки | 144 |
| 9.5. | Поддержка в принятии решений человеком в экстремальных условиях | 146 |
| Глава 10. Психогигиена и психопрофилактика стресса | | 150 |
| 10.1. | Значение профилактических мероприятий в предупреждении стресса | 150 |
| 10.2. | Психопрофилактические мероприятия коллективного характера | 153 |
| 10.3. | Психопрофилактические мероприятия индивидуального характера | 157 |
| 10.4. | Психологическая подготовка и тренировка | 162 |
| Заключение | | 167 |
| Методический инструментарий (тесты и упражнения) | | |
| 1. | Диагностика адаптивных возможностей человека | 174 |
| 2. | Диагностика склонности к стрессам | 185 |
| 3. | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко | 187 |
| 4. | Диагностика уровня невротизации | 193 |
| 5. | Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» | 195 |

| | | |
|-----|--|------------|
| 6. | Методика диагностики самооценки психических состояний | 199 |
| 7. | Методика измерения ригидности | 201 |
| 8. | Вариант методики психорегулирующей тренировки | 204 |
| 9. | Тест для оценки мотивационной направленности личности Куля | 220 |
| 10. | Опросник на «выгорание» (МВІ) | 223 |
| 11. | Опросник НПН (признаки нервнопсихического напряжения) | 225 |
| 12. | Определение способности человека к преодолевающему поведению | 230 |
| 13. | Методика измерения уровня тревожности Тейлор | 235 |
| 14. | Опросник Олынниковой-Рабинович | 239 |
| 15. | Опросник Юнга | 242 |
| 16. | Шкала самооценки | |
| 17. | Методика «Эмотивная самооценка эмоций» | 244 |
| 18. | Методика САН | 247 |
| 19. | Методика «Когнитивная самооценка эмоций» | 249 |
| 20. | Упражнения на релаксацию | 254 |
| | Глоссарий | 258 |
| | Литература | 289 |