

УДК 615.832.9(075.8)

ББК 68.9я73

П863

Авторы:

А. Н. Блеер (предисловие, гл. 1); О. С. Васильева (гл. 10); А. Г. Дрижика (гл. 8);
Е. М. Крамник (гл. 9); Э. Г. Мартиросов (гл. 7); В. Н. Непопалов (гл. 2, 11, 12);
Л. Г. Правдина (гл. 10); А. В. Родионов (гл. 1, 2, 3, 5); В. Ф. Сопов
(гл. 1, 2, 6, 11, 13); Л. Г. Уляева (гл. 5); С. Н. Филиппова (гл. 4)

Рецензенты:

действительный член РАО, доктор педагогических наук, профессор
Ю. М. Портнов;

заведующий кафедрой инженерной психологии факультета психологии МГУ
им. М. В. Ломоносова, доктор психологических наук, профессор *Ю. К. Стрелков*

Психология деятельности в экстремальных условиях : учеб.
П863 пособие для студ. высш. учеб. заведений / [В. Н. Непопалов,
В. Ф. Сопов, А. В. Родионов и др.; под ред. А. Н. Блеера]. — М. :
Издательский центр «Академия», 2008. — 256 с.
ISBN 978-5-7695-3869-8

В учебном пособии систематизированы результаты научных исследований и обобщен практический опыт, связанный с психофизиологическими особенностями поведения человека в экстремальных условиях деятельности, в том числе при выполнении специфических задач сотрудниками различных подразделений силовых ведомств России. Показано, как практика спорта высших достижений, трансформированная в стройную систему многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть с успехом адаптирована к конкретным условиям профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования.
Будет полезно всем, чья деятельность проходит в экстремальных условиях.

УДК 615.832.9(075.8)

ББК 68.9я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Коллектив авторов, 2008

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008

ISBN 978-5-7695-3869-8 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Понятие экстремальной деятельности	6
1.1. Деятельность человека в экстремальных условиях	6
1.2. Стресс как естественное условие экстремальной деятельности	9
1.3. Психофизиологические механизмы экстремальной деятельности	12
Глава 2. Предмет и методы психофизиологических исследований экстремальной деятельности	16
2.1. Предмет психофизиологии экстремальной деятельности	16
2.2. Повышение эффективности экстремальной деятельности: психофизиологический подход	17
2.3. Методы психофизиологических исследований экстремальной деятельности	19
Глава 3. Активность и активация в экстремальной деятельности	33
3.1. Активность человека	33
3.2. Особенности двигательной активности	40
3.3. Понятие активации	42
Глава 4. Биологические основы адаптации человека к экстремальной деятельности	45
4.1. Биосферные кризисы как фактор возрастания экстремальности жизнедеятельности человека	45
4.2. Сфера общественного и индивидуального здоровья: основные понятия	46
4.3. Адаптивные типы человека. Генотипическая и фенотипическая адаптация	47
4.4. Общий адаптационный синдром как целостная реакция организма на экстремальные воздействия	48
4.5. Индивидуальные способы реагирования на стресс	50
4.6. Формирование адаптивных резервов организма	51
4.7. Адаптационные стратегии человека	53
4.8. Ведущая роль головного мозга в регуляции процессов адаптации организма	54
4.9. Роль межполушарной асимметрии мозга в формировании адаптивных резервов организма	55
4.10. Психоэмоциональное напряжение как ведущее звено дезадаптации	56
4.11. Механизмы и факторы утомления	58

Глава 5. Психофизиологические механизмы адаптации к экстремальной деятельности	63
5.1. Адаптация	63
5.2. Психологические механизмы адаптации	66
5.3. Специфика адаптации в условиях спортивной деятельности	68
5.4. Особенности психофизиологической адаптации	73
5.5. Биологическая обратная связь как механизм оптимизации процесса адаптации к условиям спортивной деятельности	74
Глава 6. Психофизиологические состояния в экстремальной деятельности	81
6.1. Психофизиологические состояния в системе психических явлений	81
6.2. Функциональное состояние организма	81
6.3. Общая характеристика психофизиологических состояний в экстремальной деятельности	83
6.4. Актуальные отрезки экстремальной деятельности	84
6.5. Структура психофизиологического состояния	87
6.6. Трехмерная модель психического состояния	89
6.7. Классификация психофизиологических состояний	91
6.8. Формирование психофизиологических состояний в экстремальной деятельности и их классификация	92
6.9. Динамика психофизиологического состояния	93
6.10. Феноменология психофизиологических состояний в экстремальной деятельности	99
6.11. Психологическая готовность к экстремальной деятельности	111
Глава 7. Взаимобусловленность психических и соматических особенностей человека	115
7.1. Типологии человека	115
7.2. Психосоматические особенности человека	123
Глава 8. Проявления индивидуальных психофизиологических различий в экстремальной деятельности	129
8.1. Индивидуально-психологические особенности субъекта экстремальной деятельности	129
8.2. Особенности нейродинамических и психодинамических свойств спортсменов	130
8.3. Типологические свойства нервной системы	131
8.4. Психофизиологические детерминанты эмоциональной устойчивости	132
8.5. Психофизиологические детерминанты индивидуального стиля деятельности	133
8.6. Психофизиологические детерминанты индивидуализации тренировочного процесса	134
Глава 9. Психофизиологические качества субъектов экстремальной деятельности	141

9.1. Проблема профотбора в экстремальных видах деятельности	141
9.2. Стадии работоспособности	143
9.3. Типичные для профессиональной экстремальной деятельности психофизиологические функциональные состояния	146
9.4. Психофизиологические механизмы реакции человека на экстремальную ситуацию	149
9.5. Кризисная ситуация и эмоциональный дискомфорт	153
Глава 10. Развитие личности в экстремальных ситуациях	156
10.1. Современные представления о личности в кризисных ситуациях	156
10.2. Развитие личности	157
10.3. Психотерапия и развитие личности	160
10.4. Позитивные аспекты влияния экстремальных ситуаций на человека	161
10.5. Экстремальная ситуация как фактор развития личности	169
10.6. Увлечение экстримом как социальная тенденция	170
Глава 11. Взаимодействие людей в экстремальных условиях деятельности	176
11.1. Взаимодействие и взаимоотношения	176
11.2. Условия и факторы возникновения экстремальных ситуаций в деятельности альпинистских групп	178
11.3. Структура группы и внутригрупповые процессы	184
11.4. Процессы коммуникации	185
11.5. Процессы совместимости и срабатываемости	187
11.6. Групповое давление. Конформизм	188
11.7. Процессы лидерства и руководства	188
11.8. Факторы, влияющие на психодинамику группы	190
11.9. Влияние на взаимоотношения величины группы	191
11.10. Психологические закономерности общения в альпинистской группе	192
11.11. Конфликты и их разрешение	195
11.12. Взаимоотношения тренера и группы	198
11.13. Факторы, негативно влияющие на взаимоотношения тренера и группы	199
11.14. Особенности взаимодействия и общения в группах экстремального туризма при переходах в пустыне и пробегах в горах	201
11.15. Особенности группового взаимодействия в экстремальных условиях пустыни	202
11.16. Особенности взаимодействия и общения лидеров в ситуациях различных катастроф	206
Глава 12. Психофизиология принятия решений	213
12.1. Информационный подход к анализу процесса принятия решения	213
12.2. Технологические и методологические основы принятия решений	215

12.3. Специфика принятия решений в отдельных группах видов спорта	218
12.4. Обобщенная модель процесса принятия решений в экстремальной ситуации	224
Глава 13. Психофизиологические средства и методы восстановления после экстремальной деятельности	228
13.1. Психическая дезадаптация в спорте	228
13.2. Методы восстановления психической работоспособности	229
13.3. Психопрофилактика неблагоприятных психофизиологических состояний	236
13.4. Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении	238
13.5. Психофизиологические методы восстановления и психофармакология	247