

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЙ	8
1. Монотонность	—
2. Рассогласование ритма сна и бодрствования	14
3. Изменение восприятия пространственной структуры	19
4. Ограничение информации	25
5. Одиночество	29
6. Групповая изоляция	33
7. Угроза для жизни	41
Глава II. ЭТАПНОСТЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ	50
Глава III. ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ	61
1. Тактика познавательного поведения	62
2. Космический «полет» на Земле	64
3. Взаимодействие в группе операторов	69
4. Как сформировать психологически совместимый экипаж	79
Глава IV. СТАРТОВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	88
Глава V. ПО ТУ СТОРОНУ БАРЬЕРА	101
1. Эмоциональное разрешение	102
2. Пространственные иллюзии	106
3. Нарушения самосознания	112
4. Аффективные реакции	117
5. Дисгармония двигательной деятельности	121
Глава VI. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ИЗМЕНЕННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ	124
1. Восприятие пространства в космосе	—
2. Зрительные парадоксы	134

	3. Обманчивость суждений	143
	4. «Сверхценные идеи»	149
Глава VII.	ЗАГАДКИ ТИШИНЫ	153
	1. Сенсорный голод	—
	2. Ожившие образы	159
	3. Психология скуки	166
	4. Пароксизмы сна	172
	5. Между сном и бодрствованием	176
	6. Искусство, рожденное тишиной	181
Глава VIII.	НАЕДИНЕ С СОБОЙ	186
	1. «Сотворение собеседника»	—
	2. Раздвоение личности	197
	3. Сновидения, принятые за реальность	201
Глава IX.	В ИЗОЛИРОВАННОЙ ГРУППЕ	205
	1. Под постоянным взглядом	—
	2. Потребность в уединении	211
	3. Информационная истощаемость	216
	4. Влияние астенизации на процесс общения	221
Глава X.	ВОЗДЕЙСТВИЕ ОПАСНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	231
	1. Готовность к опасности	—
	2. Аффективные реакции	240
Глава XI.	ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПСИХОГЕННЫЕ РЕАКЦИИ	248
Глава XII.	ЗАВЕРШАЮЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	260
Глава XIII.	ВОЗВРАЩЕНИЕ В ОБЫЧНЫЕ УСЛОВИЯ	266
	1. Острые психические реакции выхода	—
	2. Реадаптация	273
Глава XIV.	МЕРЫ ЗАЩИТЫ ОТ ПСИХОГЕННЫХ ФАКТОРОВ	277
	1. Роль интерьера в психогигиене	—
	2. О благотворном влиянии музыки	284
	3. Кино как средство борьбы с эмоциональным голодом	289
	4. Значение литературы, игр и самодеятельности в экстремальных условиях	290
	5. Психологическая поддержка	292
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	296