

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.	6
Глава 1. Феномен самоконтроля	
1.1. Процессы управления, регулирования и контроля в сложных системах.	12
1.2. Человек как система самоуправления, саморегулирования и самоконтроля.	18
1.3. Состав, функция и виды самоконтроля	29
Глава 2. Самоконтроль в сфере психических явлений	
2.1. Психические процессы	50
2.2. Психические состояния	83
2.3. Самоконтроль как свойство личности	99
Глава 3. Формирование самоконтроля	
3.1. Дошкольный возраст.	121
3.2. Период обучения в школе	134
Глава 4. Самоконтроль в профессиональной деятельности	
4.1. Самоконтроль как профессионально важное качество . . .	156
4.2. Надежность профессиональной деятельности	170
Глава 5. Здоровая личность и самоконтроль	
5.1. Психология здоровья как научное направление.	184
5.2. К истории феномена самоконтроля: восточная традиция	199
Приложение.	224