

Содержание

<i>Введение</i>	6
1. Теоретические основы саморегуляции	9
1.1. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности	10
1.2. Психологические концепции саморегуляции	14
1.3. Концепции регуляции поведения	27
1.4. Концепции саморегуляции психических состояний..	41
Заключение	57
2. Основные технологии саморегуляции психических состояний	58
2.1. Аутогенная тренировка	58
2.2. Комплекс активной релаксации по Дж. Эверли и Р. Розенфельду	66
2.3. Методика прогрессивной релаксации по Э. Джекобсону	76
2.4. Аутогенная тренировка по А. Т. Филатову	77
2.5. Психорегулирующая тренировка (ПРТ) по Л. Д. Гиссену и А. В. Алексееву	82
2.6. Релаксирующая тренировка с последующим аутотренингом по Г. Д. Горбунову	84
2.7. Идеомоторная тренировка	94
2.8. Сенсорная репродукция	97
2.9. Медитация	102
2.10. Простейшие приемы саморегуляции	129
Заключение	132
3. Методы саморегуляции психических состояний в напряженных, трудных условиях жизнедеятельности	133
3.1. Психомышечная тренировка (ПМТ) по А. В. Алексееву	133

3.2. Методика создания оптимального боевого состояния по А. В. Алексееву	144
3.3. Методика активной саморегуляции по О. А. Черниковой и О. В. Дашкевичу.....	152
3.4. Психорегулирующая методика СКР (самоконтроль-саморегуляция) по В. Л. Марищуку.....	158
3.5. Вербально-музыкальная психорегуляция по Г. Д. Горбунову.....	163
3.6. Психорегулирующая тренировка с помощью функциональной музыки по В. Н. Некрасову.....	166
3.7. Пять правил экстренной самопомощи.....	168
Заключение.....	170
4. Стресс и его регуляция	171
4.1. Причины повседневного стресса и его проявления.	172
4.2. Типы поведения и стресс	177
4.3. Мотивы и стресс.....	179
4.4. Психологические защиты и стресс	181
4.5. Самооценка и стресс	186
4.6. Иррациональные убеждения и стресс	189
4.7. Стратегии преодоления стресса.....	191
4.8. Профилактика стрессового состояния.....	194
4.9. Правила психогигиены в саморегуляции стресса ...	207
Заключение.....	215
5. Азбука повседневной саморегуляции состояний	216
5.1. С утра в хорошем настроении.....	216
5.2. Профилактика утомления.....	221
5.3. Экстренная (срочная) саморегуляция	231
5.4. Преодоление повседневных страхов и тревоги.....	236
5.5. Бессонница. Что делать?	245
5.6. И еще раз о настроении	256
5.7. Стратегии и практики саморегуляции состояний в повседневной жизни.....	262
Вместо заключения.....	278

6. Обучение навыкам саморегуляции психических состояний	279
6.1. Курс «Основы самоуправления психическим состоянием»	279
6.2. Комплексная программа обучения навыкам психического самоуправления.....	285
6.3. Психотехники развития эмоциональной гибкости ...	289
6.4. Саморегуляция психических состояний через изменение содержания контекста осмысления.....	306
6.5. Тренинг смысловой саморегуляции психических состояний студентов при подготовке к сдаче экзаменов и зачетов	313
6.6. Критерии оценки эффективности психической саморегуляции	322
Заключение.....	325
Подведем итог.....	326
Приложения	328
Приложение 1. Методика «Способность самоуправления»	328
Приложение 2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	335
Приложение 3. Методика «Оценка самоконтроля в общении»	344
Приложение 4. Опросник «Контроль за действием».....	346
Приложение 5. Опросник «Когнитивная регуляция эмоций»	351
<i>Литература</i>	355