

ББК 88.3
УДК 159.9
Н62

Г. С. Никифоров

Н62 Психология самоконтроля. — СПб.: Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2020. — 232 с.

Издание является опытом систематизированного изложения психологических основ теории и практики самоконтроля. Анализируется понятие самоконтроля; рассматриваются особенности его функционирования в психических явлениях (процессы, состояния, свойства) и факторы, влияющие на его реализацию; прослеживаются закономерности формирования самоконтроля в онтогенезе; раскрывается его роль в контексте профессиональной деятельности, а также обеспечении физического и психического здоровья человека.

Предназначено для бакалавров, магистров и аспирантов факультетов психологии, практических психологов и педагогов.

ISBN 978-5-00025-214-7

© Никифоров Г. С., текст, 2020
© Оформление. ООО «ИТД «Скифия»», 2020

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

CONTENTS

On author's behalf	8
Chapter 1. Self-control phenomenon	
1.1. Processes of management, regulation and control in complex systems	12
1.2. A person as a system of self-management, self-regulation and self-control	18
1.3. Structure, function and types of self-control	29
Chapter 2. Self-control in the sphere of mental phenomena	
2.1. Mental processes	50
2.2. Mental states	83
2.3. Self-control as person's feature	99
Chapter 3. Self-control forming	
3.1. Pre-school age	121
3.2. School study period	134
Chapter 4. Self-control in professional activity	
4.1. Self-control as professionally important quality	156
4.2. Reliability of professional activity	170
Chapter 5. Healthy person and self-control	
5.1. Health psychology as scientific direction	184
5.2. To the history of self-control phenomenon: East tradition	199
Application	224