

Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г.

Саморегуляция профессиональной деятельности: Психофизиологический аспект: Монография. - Новосибирск: НГУЭУ 2006. - 206 с.

В настоящее время стресс вышел за рамки биологической категории и стал важнейшим компонентом социальной, экономической и политической жизни всего населения планеты. Он все больше привлекает к себе внимание различных специалистов, не только в области медицины, но и экспертов таких научных направлений, как экономика, менеджмент и т.д., несмотря на то, что с научной точки зрения стресс - это на сегодняшний день наиболее изученная проблема.

Актуальность избранной темы определяется, прежде всего, низким уровнем стрессоустойчивости, высокими показателями тревожности и развития депрессий как в студенческой, так и в профессиональной среде.

В монографии изложены современные представления о природе стресса, рассмотрены психо-физиологические механизмы его возникновения, профилактика, направленная на предотвращение, купирование и коррекцию данного функционального состояния. Кроме того, рассмотрены такие аспекты, как стрессоустойчивость, тревожность, депрессия, неврозы и их профилактика.

Монография содержит подробные психологические тесты, методики, наиболее успешно зарекомендовавшие себя в практической психодиагностике. Представлены методические рекомендации к выполнению этих методик. Описаны простые и доступные способы защиты от стресса с помощью методов психической саморегуляции, доступные самому широкому кругу читателей.

Монография представляет интерес для психологов, психофизиологов, биологов и всех тех, кто интересуется проблемой стресса.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1 ПРИЧИНЫ МЕХАНИЗМЫ И ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ	6
Глава 2 ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОВ И СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА	18
2. 1 Методики выявления типов темперамента	32
2. 2 Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла	35
2. 3 Опросник (офдси) В. М. Русалова	37
Глава 3 ЭМОЦИИ ИХ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПСИХОЭМО- ЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА	41
Глава 4 ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МЕХАНИЗМЫ И МОДЕЛИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ	53
Глава 5 ТРЕВОГА ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТЬ	61
Глава 6 ДЕПРЕССИЯ МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ	72
Глава 7 НЕВРОЗЫ ПРОФИЛАКТИКА НЕВРОЗОВ	78
7. 1 Меры психологической борьбы с внезапным стрессом	82
7. 2 Приемы устранения кратковременного стресса	85
7. 3 Коррекция тревожности	91
Глава 8 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СТРЕСС	93
Глава 9 ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА	98
9. 1 Мышечная и психическая релаксация	101
9. 2 Психомышечная тренировка	106
9. 3 Идеомоторная тренировка	107
9. 4 Визуомоторная тренировка	108
9. 5 Дыхательная релаксация	113

9. 6 Медитация	121
9. 7 Аутогенная тренировка	127
9. 8 Самогипноз	144
9. 9 Биологическая обратная связь	148
9. 10 Музыкалотерапия	149
9. 11 Ароматерапия	151
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	153
ЛИТЕРАТУРА	189