

12. Тарасун В.В. Особенности навчання математики молодших школярів з порушеннями мовленнєвого розвитку: Навчальний посібник / В.В.Тарасун, Н.С.Гаврилова. – Кам’янець-Подільський: ПП Мошинський В.С., 2007. – 268 с.
13. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: Нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности /Л.С.Цветкова. – М.: Просвещение – АО “Учеб. лит.”, 1995. – 304 с.
14. Шипицина Л.М. Комплексное исследование мнестической деятельности младших школьников с речевой патологией // Дефектология /Л.М.Шипицина, Л.С.Волкова, Э.Г.Крутикова. – 1991. – № 2 – С. 83-95.

In the article in the features of psychical development of junior schoolchildren are considered with heavy violations of broadcasting. It was considered till recently that to put with heavy violations of broadcasting, that have the stored intellect and a biological rumor and sight are normally developed, does not feel serious difficulties in studies. From the analysis of scientific literature we see that the study of integral structure of defect, in schoolchildren with heavy violations of broadcasting, predetermines an excalation for the children of not only broadcasting but also determines reasons of mastering difficulties by them knowledge, abilities and skills from different educational disciplines at school.

**Keywords:** thought, speech, memory, development, forming.

*Отримано: 29.08.2011*

УДК 159.938 : 159.947 : 159.9.07

*Ю.В. Серёгин*

## **Особенности сохранения психического здоровья молодёжи в условиях её профессионального становления в профессиях типа “ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК”**

У статті досліджуються й аналізуються методи психічної саморегуляції, як спеціалізований інструментарій, здатний своїм впливом на психічну систему людини забезпечити, з одного боку, захист організму від дії зовнішніх патологічних факторів. З іншого, привести до норми ті

фізіологічні процеси і функціональні системи організму людини, діяльність яких була порушена внаслідок впливу на організм шкідливих факторів різної етіології.

**Ключові слова:** психічна система людини, професійно-особистісні деформації, психічна саморегуляція, психофізіологічні ресурси організму, патологічні процеси, емоційно-вольова регуляція, між-особистісні відносини, професійна діяльність.

В статье исследуются и анализируются методы психической саморегуляции, как специализированный инструментальный, способный своим воздействием на психическую систему человека обеспечить, с одной стороны, защиту организма от действия внешних патологических факторов. С другой, привести к норме те физиологические процессы и функциональные системы организма человека, деятельность которых была нарушена вследствие воздействия на организм вредоносных факторов различной этиологии.

**Ключевые слова:** психическая система человека, профессионально-личностные деформации, психическая саморегуляция, психофизиологические ресурсы организма, патологические процессы, эмоционально-волевая регуляция, межличностные отношения, профессиональная деятельность.

Жизнь и учёба в современном украинском социуме требует от студентов постоянной и, нередко, повышенной готовности к актуализации психофизиологических ресурсов всего организма. Вместе с тем, частая и хаотичная мобилизация последних нередко выходит за границы функциональных возможностей организма и, тем самым, истощает его функциональные и психические ресурсы. Именно поэтому в качестве важных факторов, оптимизирующих процессы профессионального становления и развития студента как личности и специалиста, следует учитывать, с одной стороны, его индивидуальные способности к получению конкретных знаний и, одновременно, к регламентации своей будущей профессиональной деятельности, например, в системе “человек – человек”. С другой, целенаправленно развивать у молодых людей умения и навыки дифференцированного и чёткого применения конкретных методов психической саморегуляции (ПСР), обеспечивающей организму сохранность как функционального, физиологического и психического здоровья, так и эффективный и быстрый возврат последнего к норме, в случае развития в организме патологических процессов различной этиологии. Важно отметить и то, что за время обучения в высшем учебном заведении (ВУЗе) молодые люди проходят не только школу своего профессионального роста, но и, вступая в системные межличностные отношения с группой, окружающим социумом, преподавателями, равно как и участвуя в различных

ролевых качествах при проведении организационных мероприятий, в работе общественных, партийных организаций и движений, выступая в качестве преподавателя или организатора в период школьных и производственных практик, студент невольно или, даже, вполне осознанно приобретает, развивает и воспитывает в себе качества психолога, преподавателя, менеджера по работе с персоналом, социального работника, менеджера-руководителя. Другими словами, студент приобретает не только избранную специальность, но и одну или, даже, несколько специализаций в ряде профессий типа “человек – человек”, благодаря которой или которым ему легче адаптироваться к реальным условиям профессиональной деятельности в условиях рыночных отношений уже по завершению своей учёбы в ВУЗе.

**Постановка проблемы.** К сожалению, в тех публикациях и тех исследованиях, которые ведутся в настоящее время, ни тем более в тех, что освещали проблемы профессионального становления студента и молодого специалиста в период, предшествующий рыночным отношениям, не содержится сейчас и, тем более, не содержалось ранее научно обоснованных данных, характеризующих период обучения в ВУЗе не только как время приобретения знаний и навыков по избранной специальности, но и как важный период обретения молодыми людьми начальных знаний и опыта в профессиях типа “человек – человек”. В результате, игнорирование или, даже, недопонимание роли этой важной составляющей в формировании студента не только как специалиста, но и как личности, опирающейся на практические знания, умения и навыки в профессиях типа “человек – человек”, не позволили части студенчества и молодых специалистов найти применение своим способностям, знаниям и навыкам в условиях жёстких, высоко конкурентных отношений рыночной экономики и общества в целом. Если же принять во внимание и тот факт, что значительная часть молодых людей не владеет навыками ПСР, способной предотвратить или, хотя бы, снизить риски возникновения и развития стрессовых и других патологических состояний, вызванных, например, психической травмой вследствие неосознания или недопонимания причин своих, очень часто – хронических неудач в становлении себя как личности и специалиста, равно как и своей беспомощности в их преодолении, служат причиной ухода части студентов и молодых специалистов в мир наркотиков, пьянства, проституции и других антисоциальных явлений, приводящих к формированию у них стойких патологических профессионально-личностных деформаций. Именно поэтому, учитывая необходи-

мость и важность овладения студентами навыками ПСР в лаборатории Возрастной психофизиологии Института психологии им. Г.С. Костюка НАПН Украины с 2008 года ведутся плановые исследования по разработке методик психофизиологического обеспечения становления специалиста в профессиях типа “человек – человек”.

**Целью настоящей работы** является исследование и классификация методов психической саморегуляции, как осознанных, волевых воздействий, направленных на управление, регулирование и стабилизацию функциональных состояний всего организма, равно как и его отдельных процессов, реакций и состояний.

Как свидетельствует история психологии способности человека к осуществлению волевой регуляции своих психических процессов и состояний были впервые изучены и описаны ещё Аристотелем. Позднее эта проблема получила своё дальнейшее развитие в работах А. Бэна [1], Т. Рибо [2], У. Джемса [3; 4]. Однако, по утверждению В.А. Иванникова [5, с.41], собственно идея регулирования поведения как особого, самостоятельного процесса была чётко сформулирована в работах И.М. Сеченова [6] и Ч. Шеррингтона [7], которые, в свою очередь, существенно дополнили, развили и углубили идеи К. Бернара о саморегуляции. Так, последние, в своих работах пришли к выводу о том, что саморегуляция, будучи продуктом сознания человека, не нуждается в наличии особого психического образования – **воли** и реализуется благодаря функциональной активности центров головного мозга, обеспечивающих процессы сознательного отражения. В результате часть учёных, воспринявших доводы И.М. Сеченова и Ч. Шеррингтона, утратили интерес к исследованию процессов и механизмов волевой регуляции, которые были частично свёрнуты, а частично нашли своё продолжение в новом научном направлении, предметом анализа которого стала не воля и волевые процессы, а приёмы и навыки **саморегуляции**. Вместе с тем, отдельные исследования механизмов саморегуляции, которые, так или иначе, связаны с исследованиями воли, стали основой для ещё одного научного направления, получившего название – **эмоционально-волевая регуляция**.

Современные исследования ПСР, выполненные А.В. Алексеевым [8], О.А. Конопкиным [9], Е.И. Шварцем [10], В.И. Моросановой [11], А.А. Обозновым [12], Л.Г. Дикой [13], А.О. Прохоровым [14], А.Б. Леоновой и А.С. Кузнецовой [15] показали, что в более широком плане ПСР следует рассматривать и понимать как систему средств, приёмов и методов управления и регулирования поведением человека, базирующихся на психических процессах,

механізмах отраження і моделювання об'єктивної реальності. При такому, достаточному широкому підході до розуміння ПСР, остання включає в себе і управління поведінкою або діяльністю суб'єкта, і саморегуляцію його наявного стану. В той же час, при фіксації уваги виключно на останньому аспекті проявлень життєдіяльності людини, виникає і більш вузька трактовка цього поняття, яке в повній мірі укладається в рамки наступних визначень:

“Психічної саморегуляції називається вплив людини на самого себе з допомогою слів і відповідних їм мислених образів” [1, с.3];

“Психічну саморегуляцію можна визначити як регуляцію різних станів, процесів і дій, здійснюваних самим організмом з допомогою своєї психічної активності” [Шубина, цит. по 15, с. 56];

“Под психічної саморегуляції... розуміється цілеспрямоване змінення, як окремих психофізіологічних функцій, так і в цілому нервно-психічного стану, досягване шляхом спеціально організованої психічної активності” [16, с.78];

“Под психічної саморегуляції ми розуміємо психічне самовплив для цілеспрямованої регуляції взаємосторонньої діяльності організму, його процесів, реакцій і станів” [17, с.151].

При всіх відмінностях в рівнях узагальнення поняття ПСР в наведених вище визначеннях, загальним для кожного з них є виділення *стану* людини як *об'єкта впливу* і його усвідомлену цільову спрямованість на використання внутрішніх засобів і механізмів регуляції організму і в першу чергу – прийомів психічного самовпливу. Саме тому, типовою задачею профілактики небажаних функціональних станів (ФС) у студентів є протиправлення розвитку або зняття у них проявлень хронічного стресу, зняття або зменшення ступеня емоційної напруженості, виникаючих як в ході навчального процесу, так і внаслідок інших видів навчальної і позанавчальної діяльності, так або інакше пов'язаних з міжособистісним взаємодіянням в системі “людина – людина”. Крім того, як показали результати численних досліджень, виконаних як нами, так і поруч з іншими вченими, у студентів дуже часто на фоні нормалізації ФС (головним чином за рахунок заспокоєння або розслаблення) виникає потреба в інтенсифікації проте-

кания восстановительных процессов, усилении механизмов мобилизации ресурсов, и, тем самым, в создании предпосылок для формирования иного типа состояний – состояний высокой работоспособности (Дикая, Семикин [18, с.55-65], Прохоров [14, 19], Серёгин, Кокун [20, с.186-202]).

Принимая во внимание, что в настоящее время психологами наработаны самые различные методы, техники и приёмы ПСР, которые по своей общей направленности и эффективности являются достаточно приспособленными и адекватными для решения поставленных выше проблем, то среди них стало возможным дифференцировать следующие классы методов, техник и приёмов ПСР (Дикая, Гримак [21, с.28-54]; Леонова [22]; Эверли, Розенфельд [23]; Марищук, Евдокимов [24]; Прохоров [14]; De Keyser & Leonova [25; Mitchel 26]):

- методы нервно-мышечной (прогрессивной) релаксации;
- методы аутогенной тренировки;
- методы идеомоторной тренировки;
- методы сенсорной репродукции образов или методы образных представлений.

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что из представленной выше классификации методов наиболее разработанными в теоретическом и содержательном плане, оказались первых два: методы нервно-мышечной (прогрессивной) релаксации и аутогенной тренировки. Причём, общей – характерной для них чертой, является их яркая направленность на формирование у студента специфического состояния – *релаксации* (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, расслабление), благодаря которому он достигает необходимых и успешно контролируемых степеней аутогенного погружения. При переживании этих состояний у студента, по данным Ромен А.С. [27] и Свядоц А.М. [28, с.176-192], создаются, как правило, благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной – избирательной регуляции отдельными вегетативными и психическими функциями. Заметим, что достаточно частое использование психологами в специальной литературе термина “аутогенное погружение” как синоним термину “*гипнотическое погружение*” не является правильным и обоснованным (В.С.Лобзин, М.М.Решетников [29]). Поэтому, выделяя каждый из них, мы считаем необходимым подчеркнуть, что, невзирая на то, что оба этих состояния являются достаточно близкими по своим внешним проявлениям, их нельзя использовать как тождественные. Именно поэтому своё признание и, соответственно, широкое распростра-

нение среди практикующих психологов получил именно термин “аутогенное погружение”, а не “гипнотическое погружение”. Как показали результаты анализа литературных данных (Дикая [13]; Кузнецова [38]; Леонова [31]; Свядоц, Ромен [32]; Семикин [33], [39]; Филимоненко [34]), а также проведённые нами исследования (Серёгин, Кокун [20]), что в состоянии релаксации, студент способен произвольно влиять на свои биоритмы, целенаправленно концентрировать внимание, чередовать продуктивную работу с глубоким и дозированным во времени сном, избирательно регулировать другие свои состояния, существенно повышающие функциональные возможности его психической системы и организма в целом, и тем самым, использовать релаксацию как инструмент для реализации следующих целей:

- профилактики выраженных неблагоприятных состояний, вызванных стрессом, избыточными эмоциональными напряжениями, другими патологическими состояниями;
- повышения продуктивной работоспособности и выносливости в условиях избыточных учебных и общественных нагрузок в сочетании с бытовой неустроенностью.

Также важно выделить и тот факт, что субъективно состояние релаксации, правильнее рассматривать как начальную стадию аутогенного погружения, которое характеризуется возникновением у человека ощущения тепла, внутреннего комфорта и отдыха. Одновременно её действие отвлекает студента от внешних раздражителей, снимает у него беспокойство, тревогу, излишнее волнение (Эверли, Розенфельд [23]). В свою очередь, более глубокие стадии аутогенного погружения, которые, как правило, сопровождаются у человека ощущениями лёгкости, невесомости, переживания “растворённости” тела и максимальной его концентрации на мире внутренних ощущений, являются характерным следствием изменения состояния сознания, причём достаточно гибкой и активной природы (Махач, Махачова [35, с.237-250; Ромен [27]; Benson [36, р.281-284]).

По мнению ряда авторов, наблюдаемые при возникновении состояний релаксации и аутогенного погружения сдвиги в протекании физиологических (прежде всего нейрогуморальных) и психических процессов, являются своеобразной “обратной копией” ответа организма на стрессовую ситуацию (Гиссен, Вышинский [37, с.166-171]; Benson [36, р.281-284]).

В тоже время, некоторые авторы рассматривают релаксационное состояние у человека как своеобразный “энергетический антипод стресса”, со всеми характерными чертами его проявления,

особенностями формирования и механизмами запуска (Филимоненко [34, с.183-185]). С этими же проявлениями связывают и выраженные профилактические и терапевтические эффекты, наблюдаемые как результат применения различных техник, основным принципом действия которых является достижение состояния релаксации.

В целом, современные знания о механизмах релаксации и аутогенного погружения, равно как и о результатах терапии, которые достигаются благодаря их применению, позволяют все известные методы и техники ПСР разделить на 3-и группы:

- методы и техники, направленные на успокоение или устранение возбуждения, вызванных, соответственно, стрессом или эмоциональным перенапряжением;
- методы и техники восстановления у человека работоспособности при появлении у него явных признаков утомления;
- методы и техники программирования, обеспечивающие повышение реактивности организма в ответ на действие вербальных воздействий.

Если исходить из рассмотрения релаксационного состояния как антипода стресса, то следует подчеркнуть ту степень лёгкости, с которой достигается нормализующий эффект ПСР от применения данных методик. Причём, наиболее быстро достигается эффект “успокоения”, затем – “восстановления” и, в последнюю очередь, – эффект “программируемости”.

Следовательно, проблему ПСР состояний необходимо рассматривать как *специально организованную деятельность психики* по управлению собственным состоянием (Дикая [13]; Кузнецова [38]; Семикин [33, с.480-482]), а методы и техники ПСР (*действия, навыки, операции*) как средства для овладения и управления *психикой*, непосредственно реализующей и направляющей эту деятельность. В связи с этим в процессе обучения студента специальным методам и техникам управления психикой, ему необходимо обеспечить следующее:

- организацию полноценного процесса освоения средств, методов, навыков и операций ПСР;
- эффективность диагностики собственных состояний, равно как и своевременность, и точность выбора именно тех техник, приёмов и методов воздействия на собственную психику, использование которых позволит организму с наименьшими энергетическими тратами вновь обрести норму.

В целом, анализируя сходные черты использования различных техник, методов и приёмов ПСР и объединяя их в единую категорию

средств активного воздействия на собственную психику, можно констатировать, что главными особенностями достижения эффективной психотерапии благодаря применению методов и техник ПСР, являются следующие:

1. Приоритетное и взвешенное выделение в своём состоянии доминирующего патологического фактора в качестве объекта воздействия, в сочетании с оптимальным выбором метода и техники ПСР, ориентированной, соответственно, на *физиологический, психический или поведенческий* уровни его подавления.

2. Направленное формирование и активизация тех внутренних процессов и механизмов организма, которые под воздействием методов и техник ПСР окажутся достаточными для адекватного противодействия внешним раздражителям и приведения функционального состояния организма к норме.

3. Обязательное доминирование в ПСР *активной установки* субъекта на изменение (регуляцию) своего состояния, равно как и на формирование им *активной позиции* в процессах управления собственным состоянием. Всё это является необходимыми условиями, *с одной стороны*, для эффективного обучения навыкам ПСР, *с другой*, для успешного и рационального использования методов и техник ПСР.

4. Обучение студента методам, техникам и навыкам ПСР необходимо осуществлять в виде *последовательных этапов овладения* соответствующими техниками воздействия на собственную психику, как на ключевой фактор эффективной психотерапии.

5. Изменение ФС в процессе отдельного занятия по изучению ПСР, должно включать в себя ряд следующих стадий:

- стадию трансформации исходного фоновое состояния в специфическое состояние релаксации и более глубоких степеней аутогенного погружения при помощи методов, техник и приёмов ПСР;
- стадию активной работы по снятию негативной симптоматики исходного состояния, усилению восстановительных процессов и формированию переживаний субъективного комфорта в релаксационном состоянии;
- стадию перехода от состояния релаксации к целевому или итоговому ФС, которое может быть различным в зависимости от условий и конкретной задачи применения ПСР, направленной, например, на достижение состояния активного бодрствования, состояния срочной мобилизации, дремотного состояния как перехода к глубокому сну и др.

Обобщая представленные выше материалы, мы видим, что центральным звеном в релаксационном воздействии на ФС организма человека, являются методы, техники и приёмы ПСР, ориентированные на активное включение человеком тех или иных механизмов психики, служащих ему основным средством управления собственным состоянием. Как отмечают в своих исследованиях Барабанщикова [40], Злоказова [41], Кузнецова [38] и Леонова [31, с.43-52] в настоящее время существует достаточно много примеров эффективного использования ПСР людьми самых разных профессий: психологами, менеджерами, учителями, студентами, врачами, военнослужащими, представителями других профессий. Однако, по их общему мнению, несмотря на общность ряда профессий, в каждом конкретном случае необходима своя – целенаправленная адаптация и дополнительная специализация целостной системы психопрофилактических средств, направленных как на диагностику “слабого звена” в психической системе каждого человека, так и на подбор адекватных методов, техник и приёмов ПСР, способных эффективно вернуть её к нормальному ФС. Если принять во внимание, что ПСР это, прежде всего, серьёзная профессиональная и методическая работа, в основе которой лежит непростой психологический анализ особенностей стрессогенных ситуаций, эмоционально окрашенных переживаний. Таких состояний, например, как паника и страх, неуверенности в себе, своих силах и знаниях, умения убеждать и убедительно разговаривать с людьми, выяснять и анализировать причины их и собственных переживаний. Соотносить свои возможности с теми проблемами и тем “инструментальным пространством”, в поле которого необходимо будет реализовывать разные по психологической направленности техники и приёмы управления ФС.

Вместе с тем, нельзя не отметить и фактор, существенно облегчающий исследования. Так, во всех без исключения случаях, ПСР используется как инструмент воздействия на психическую систему человека – на те её центры, раздражение или угнетение которых вызывает, соответственно, успокаивающее или возбуждающее, угнетающее или активизирующее действие. В таких случаях влияние ПСР, как правило, затормаживает активность тех центров головного мозга, которые оказывают дестабилизирующее влияние на сбалансированную работу всей системы. Затем, достигнув определённого уровня торможения, действие ПСР стабилизирует состояние функциональных систем психики. И, наконец, спустя какое-то время, выводит их на уровень функциональной нормы.

Принимая во внимание, что отмеченная последовательность во влиянии ПСР на психическую систему человека носит повторяющийся характер, можно предположить, что методы, техники и приёмы ПСР в своей основе разработанные, развитые и усовершенствованные, например, при работе со студентами, как с субъектами, наиболее ярко сочетающимися в своей деятельности практически все виды работ, встречающиеся в профессиях типа “человек – человек”, могут служить той реальной – базовой основой и для практического использования методов и техник ПСР у людей, деятельность которых непосредственно относится к профессиям типа “человек – человек”.

#### Список использованных источников

1. Бен. А. Психология. – Т.2. – Кн.4. – Воля /А.Бен. – М., 1906.
2. Рибо Т. Воля в её нормальном и болезненном состояниях / Т.Рибо. – СПб., 1894.
3. Джемс В. Научные основы психологии /В.Джемс. – СПб., 1902.
4. Джемс В. Психология/В.Джемс. – СПб., 1911.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие, 3-е изд. / В.А.Иванников.– СПб.: “Питер”, 2006.
6. Сеченов И.М. Избранные произведения/ И.М.Сеченов. – М., 1953.
7. Шеррингтон Ч. Интегративная деятельность нервной системы / Ч.Шеррингтон. – Л., 1969.
8. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции /А.В.Алексеев. – М.: ЦОЛИУВ, 1979.
9. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности /О.А.Конопкин. – М.: Наука, 1980.
10. Шварц И.Е. Оптимизация психического состояния рабочих с помощью автогенной тренировки /И.Е.Шварц// Способы изучения и предупреждения производственного утомления /Под ред. Г.Я. Габона, Ю.Б. Карпов. – Пенза: Б.И., 1984.– С.226-230.
11. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И.Моросанова. – М.: Наука, 2001.
12. Обознов А.А. Психическая регуляция операторской деятельности (в особых условиях рабочей среды) / А.А.Обознов. – М.: Изд-во ИП РАН, 2003.
13. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход)/ Л.Г.Дикая. – М.: Изд-во ИП РАН, 2003.
14. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности /А.О.Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005.

15. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б.Леонов, А.С.Кузнецова. – М.: Смысл, 2007.
16. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции /Ю.И.Филимоненко// Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право, 1982. – №23. – С. 78-80.
17. Гримак Л.П. Психическая саморегуляция в деятельности человека – оператора /Л.П.Гримак, В.М.Звонков, А.И.Скрипников; под ред. Ю.М. Забродина // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме “Кибернетика”, 1983. – С. 150-167.
18. Дикая Л.Г. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности /Л.Г.Дикая, В.В.Семикин // Психолог. журнал, 1991. – Т.12. – №1. – С. 55-65.
19. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний /А.О.Прохоров. – Дубно: “Феникс +”, 2002.
20. Серьогін Ю.В., Кокун О.М. Застосування психічної саморегуляції у професійній підготовці фахівців професій типу “людина – людина” // Актуальні проблеми психології. Том. V: Психологія фізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 6 / Ю.В.Серьогін, О.М.Кокун; за ред. Максименка С.Д. – К.: ДП “Інформаційно-аналітичне агентство”, 2008. – С. 186-202.
21. Дикая Л.Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности /Л.Г.Дикая, Л.П.Гримак; под ред. Ю.М. Забродина. – М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме “Кибернетика”, 1983. С. 28-54.
22. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека/А.Б.Леонова. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984.
23. Эверли Дж.С. Стресс. Природа и лечение /Дж.С.Эверли, Р.Розенфельд. – М.: Медицина, 1985.
24. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л.Марищук, В.И.Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001.
25. De Keyser, V. Leonova A.B. (Eds.). Error prevention and well-being at work in Western Europe and Russia: Psychological traditions and new trends. Dordrecht: Kluwer, 2001.
26. Mitchel, L. Simple Relaxation: The psychological method for easing tension. London: Pergamon Press, 1977.
27. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека: Экспериментально-теоретическое и клинико-практическое исследование/А.С.Ромен. – Алма-Ата: Казахстан, 1970.

28. Свядоц А.М. Автогенная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. – Ташкент: Медицина, 1979. С. 176-192.
29. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка / В.С.Лобзин, М.М.Решетников. – М.: Медицина, 1986.
30. Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – С. 329-358.
31. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний /А.Б.Леонова// Психологический журнал. – 1988. – Т. 10. – №3. – С.43-52.
32. Свядоц А.М., Ромен А.С. О возможности применения автогенной тренировки для психологической подготовки человека к космическим полётам // Материалы симпозиума по изучению особенностей сна и переходных состояний человека применительно к задачам и условиям космического полёта / Под ред. В.В. Парина, Ф.Д. Горбов, И.М. Хазена и др. – М., 1968. – С. 89-91.
33. Семикин В.В. Возможности произвольной регуляции психофизиологических функций и состояний /В.В.Семикин// Категории, принципы и методы психологии. Тезисы научных сообщений к 6-му Всесоюзному съезду Общества психологов СССР /Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Наука, 1983. – Ч. 3. – С.480-482.
34. Филимоненко Ю.И. Релаксационное состояние как психофизиологическая основа психической саморегуляции /Ю.И.Филимоненко// Проблемы диагностики и управления состоянием человека – оператора / Под ред. Ю.М. Забродина. – М.: Знание, 1984. – С. 183-185.
35. Махач М. Целенаправленное формирование актуального психофизиологического состояния спортсмена с использованием метода саморегуляции /М.Махач, Е.Махачова// Стресс и тревога в спорте / Под ред. Ю.Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 237-250.
36. Benson, H. The relaxation response: Its subjective and objective precedents and psychology // Trends in Neurosciences, 1983, 6 (7), 281-284.
37. Гессен Л.Д. Изучение механизмов психорегуляции / Л.Д.Гессен, В.А.Вышинский // Проблемы психологии спорта. – М.: Знание, 1971. – Вып. 1. – С. 166-171.
38. Кузнецова А.С. Методы психологической саморегуляции и психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека в связи с особенностями профессиональной деятельности: Дисс. ... к.пс.н. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1993.

39. Семикин В.В. Произвольная саморегуляция функционального состояния в условиях режима непрерывной деятельности: Дисс. ... к.пс.н. – М.: ИПАН, 1986.
40. Барабанщикова В.В. Модальность образной сферы как фактор оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе психологической саморегуляции: Дисс. ... к.пс.н. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 2005.
41. Злоказова Т.А. Психологическая саморегуляция как средство оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе бизнес – тренингов: Дисс. ... к.пс.н. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 2007.

The article is devoted to the research of the trends and prospects of using the methods of psychic self-regulation, serving to normalization of functional systems and mental processes in human body under the pathological stress conditions, emotional breakdowns, chronic self-doubt, self-confidence, knowledge and skills, inclined to panic and fear, retreat into himself and own emotional experiences. Author shows the ways of research the methods of psychic self-regulation as a specialized tool for influencing on psychic system of human, capable to prevent development of pathological conditions or influence effectively on the processes of restoration to the norm of those of its systems and processes, the functional activity of which was broken due to influence on the body harmful factors of various etiology.

**Keywords:** human psychic system, professional and personality deformations, psychic self-regulation, psycho physiological resources of organism, pathological processes, emotional and volitional regulation, interpersonal relations, professional activity.

*Отримано: 15.08.2011*

**УДК 316.454.3**

*Ю.Р.Сидорик, А.В.Олійник*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ВЗАЄМИНАХ МІЖ ОКРЕМИМИ ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї**

У статті розглядається проблема взаємозумовленості проявів поведінки членів сім'ї. Взаємини у сім'ї розглядаються у їх цілісності, взаємодоповнюваності та взаємозв'язаності. Відповідно до концепту-