

12. Опіка над дітьми в добу трансформації суспільного устрою: [монографія] [Завгородня Т.К., Лисенко Н.В. та ін.] / заг. ред. Б.М.Ступарика. – Івано-Франківськ – Ужгород: Мистецька лінія, 2002. – 152 с.
13. Прихожан А.М. Дети без семьи: (Детский дом: заботы и тревоги общества) / А.М.Прихожан, Н.Н.Толстых. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.
14. Психическое развитие воспитанников детского дома / под ред. И.В.Дубровиной, А.Г.Ружской. – М.: Педагогика, 1990. – 264 с.
15. Соціальне становлення дитини у прийомній сім'ї: соціальний супровід: [посібник] [Волинець Л.С., Капська А.Й. та ін.] / заг. ред. Л.С.Волинець. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 127 с.
16. Стрюк К.І. Особливості спілкування дітей-сиріт в умовах дитбудинку / К.І.Стрюк // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 3. – С.72-77.

The article analyses psychological features of interpersonal relations of teachers and children in the boarding-schools. Besides, the peculiarities of emotionally deprivation of children from boarding-schools were examined and its impact on the personal development of a child. It is stated in the research that there is an important realization of Trustees and educational functions of the boarding-school in the interpersonal relations of teachers and pupils. One way of achieving this function is emotionally rich and friendly communication of teachers with pupils from state educational institutions that is carried out in the form of subject-subjective relations.

Key words: social orphans, emotional deprivation, institutionalization, boarding-school, relationships in the teacher-pupil form.

Отримано: 2.02.2011

УДК 159; 615.851.1

С.І. Лазуренко

Можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини

Життєдіяльність людини пов'язана з емоційною і психічною напругою. Одним з ефективних способів саморегуляції, відновлення психофізіологічного стану як основи для формування моторних установок є різні види аутогенного тренування. Воно включає декілька взає-

мозв'язаних елементів, і після оволодіння ними можна успішно здійснювати регуляцію, відновлення психічних і фізіологічних функцій організму.

Ключові слова: аутогенне тренування, відновлення, психофізіологічний стан, регуляція функцій організму.

Жизнедеятельность человека связана с эмоциональным и психическим напряжением. Одним из эффективных способов саморегуляции, восстановления психофизиологического состояния как основы для формирования моторных установок являются разные виды аутогенной тренировки. Она включает несколько взаимосвязанных элементов, и после овладения ими можно успешно осуществлять регуляцию, восстановление психических и физиологических функций организма.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, восстановление, психофизиологическое состояние, регуляция функций организма.

Актуальність. Самонавіяння, так само як і навіювання, – категорія психологічна. Сюди в певному значенні можна віднести і такі поняття, як самовиховання, саморегуляція, самовплив і тому подібне [3; 7; 8; 14]. Можливості відновлення організму аутогенним тренуванням і зараз, і в осяжному майбутньому знаходитимуться у полі зору дослідників. Про це свідчить і історія розвитку цього явища, і останні досягнення – вдалі спроби відновлення навіть втрачених органів за рахунок ділення ствольних клітин спеціально організованим напрямом думки людини [12].

Об'єкт дослідження – психофізіологічний стан людини.

Предмет дослідження – можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини.

Мета роботи – зробити аналіз існуючих позицій щодо можливостей аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини.

Задачі роботи

1. Уточнити зміст поняття “психофізіологічний стан людини”.
2. Визначити основні напрями аутогенного тренування.
3. Вивчити можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини.

Існує багато визначень самонавіяння: “посилення впливу уявлень на вегетативні або психічні процеси, викликані психічною активністю особи, провідної самонавіяння”; методика вселення якихось думок, бажань, образів, відчуттів, станів самому собі; “складний вольовий процес, що забезпечує *цільове формування готовності організму до певної дії* (курсив наш – С. Лазуренко) і при необхідності, – до його реалізації” [3]. Таке визначення практично повністю відповідає поняттю “установка”, а точніше

“моторна установка”. Інакше кажучи, саморегуляцією, формуванням адекватного стану можна не тільки підійти, а і увійти до стану, саме психофізіологічного стану, необхідного для реалізації наміру.

Найбільш розгорнуте та докладне визначення психофізіологічного стану (ПФС) з використанням поняттєвого апарату теорії функціональних систем було запропоноване А.М. Карпухіною: “ПФС – це складна ієрархічна система, що саморегулюється, і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємоспівдії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності” [5, с. 17-18]. При цьому майбутнім результатом і системоутворювальним фактором функціональної системи ПФС є досягнення суб’єктом мети діяльності [6].

Механізми навіювання і самонавіяння вивчені ще недостатньо. Передбачається, що в основі як навіювання, так і самонавіяння лежать ослаблені дії свідомого контролю, здійснюваного відносно сприйнятої інформації. Якщо при навіюванні вогнище концентрованого збудження в корі головного мозку виникає в результаті дії зовнішніх подразників, то при самонавіянні він може утворюватися унаслідок поживлення і тренування внутрішніх асоціативних зв’язків [3]. Шульц розглядав свій метод аутогенного тренування як самонавіяння, що проводиться в стані саморозслаблення як “концентроване саморозслаблення”.

Вданий час розроблена велика кількість відновних і коригуючих методів, заснованих на самонавіянні. У відновній практиці частіше за інші застосовуються методи Куе, Джекобсона, Шульца [3; 7].

Довільне самонавіяння (метод Куе)

Ще Еміль Куе звернув увагу на те, що відновний ефект ліків залежить не тільки від їхніх фармакологічних властивостей, але в ще більшому ступені від того, чи вірить хворий в цілющу силу цих ліків, чи ні. Одна справа, коли чоловік приймає ліки з упевненістю в одужанні (“завтра мені стане краще”), і зовсім інше, коли він не вірить в пілюлі (“все одне мені нічого не допоможе”). Виявляється, робить висновок Куе, сила уяви впливає на ефективність відновлення [7].

З сучасних позицій деякі теоретичні міркування Куе здаються навіть примітивними. Проте створений ним метод “довільного самонавіяння” застосовується в практиці відновлення психофізіологічного стану і по сьогоднішній день [3; 7].

Кюе вважав, що головною причиною захворювання є хвороблива уява, в якій виявляється несвідоме і порівнював силу уяви з гірським потоком, який в своїй стихійній нестримності зносить все на своєму шляху, але який можна “приручити”, і тоді він зможе виробляти позитивну енергію. Свідоме самонавіяння по Кюе – це відновний метод, що дозволяє подавити шкідливі за своїми наслідками уявлення і замінити їх корисними і благотворними, які і допомагають формувати потрібний психофізіологічний стан.

Відомий приклад Демосфена, на думку Кюе, наочно ілюструє одне з важливих його теоретичних положень: “Успіх приносить не стільки сила волі, скільки сила власної уяви” [7].

Метод Кюе може використовуватися самостійно, але частіше застосовується в комплексі з іншими методами відновлення психофізіологічного стану людини. Безперечною перевагою методу самонавіяння є те, що людина сама бере активну участь в процесі відновлення, а сеанси самонавіяння можна проводити в будь-якій обстановці і у будь-який час, навіть в умовах мешкання в гуртожитку.

Прогресивна м’язова релаксація (метод Джекобсона)

Метод запропонований лікарем Чікаго Джекобсоном в 1922 році, тобто за 10 років до того, як Шульц представив на суд громадськості свій метод.

Джекобсон виходив із загальновідомого факту, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечно-смугастих м’язів, а заспокоєння – їх релаксацією. Природно було припустити, що розслаблення мускулатури повинне супроводжуватися зниженням нервово-м’язової напруги.

Під релаксацією Джекобсон розумів не тільки релаксацію м’язів, але і стан, протилежний психічній активності [7].

Самонавіяння, йога і техніка медитації

Сучасні методи відновного самонавіяння при всьому їх різноманітті мають стародавні і в більшості своїй загальні витоки. До таких витоків перш за все належить **староіндійська система йоги** з її емпіричними знахідками.

Значення слова “йога” відповідає його санскритському корню “йюдж”, що означає “запрягати в упряжку, надягати зброю, дисциплінувати”, а в ширшому сенсі – “змусити себе зосередитися, мобілізуватися”. Йога – широке поняття, яке включає і мету, і засоби її досягнення. Раніше всього йога – староіндійська філософська система. Головне в ній – вчення про самосвідомість.

Центральним методом самонавіяння в східних ученнях є **медитація**. Слово “медитація” походить від грецького “медомой”

(“про що-небудь роздумувати”). Йому відповідає санскритський термін дхьяна (“роздум”, “поглиблення”). Інакше кажучи, медитація – це всяке зосередження думки, всяка концентрація уваги на чому б то не було [7].

Можна провести аналогію із спортом і звичайною фізичною працею. Спеціальні фізичні вправи можуть ефективніше розвивати фізичну силу і м’язи, чим повсякденна фізична праця. Так само спеціальна практика медитації може підсилювати наші психічні можливості значніше, ніж повсякденне функціонування психіки. *Якщо при медитації увага концентрується на фізіологічних процесах тіла, то це може призвести до їх зміни, як при аутогенному тренуванні* (курсив наш. – С. Лазуренко).

Техніка медитації йогів пов’язана з такими поняттями, як янтри і мантри.

Янтри. Вже первісна людина намагалася матеріалізувати свої уявлення про світ у вигляді наскальних малюнків. У подальшому, споглядаючи їх, вона викликала у себе адекватні емоційні переживання. Спочатку це були зображення реальних образів (людей, звірів, дерев), а потім – їх символів. В цьому відношенні вершу досконалості досягла єгипетська символіка.

Відомо, що зображення різноманітної форми і кольору здійснюють різний вплив на психічний стан людини. Так, зигзагоподібна лінія з гострими кутами створює враження різкої зміни, накопичення і розряду енергії, викликає у людини відчуття напруженості, тривоги. Навпаки, 8-образна крива називається лінією грації і формує відчуття гармонії, заспокоєння. Закруглені лінії можна назвати легкими, ламані – твердими. Фігури з прямими, що радіально розходяться, створюють ілюзію випромінювання, квадрат пов’язують з уявленням завершеності, круг – з космічною нескінченністю і абсолютною гармонією. На рис. 1 зображено два диски, один з яких урівноважений, щодо центру-квадрата, а інший – ні. Концентрація уваги на фігурі із збалансованим центром (урівноважена фігура) викликає у людини відчуття заспокоєння, а концентрація на незбалансованій фігурі – відчуття дискомфорту, напругу [7].

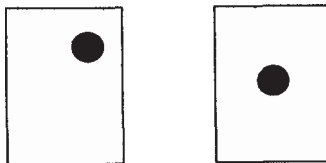


Рис. 1. Збалансована і незбалансована фігури

Певний вплив на психічний стан мають і різні кольори. Наприклад, червоний колір збуджує, а фіолетовий заспокоює; жовтий колір концентрує увагу, а синій і червоний розсіюють. Також є твердження, що оранжевий (помаранчевий) колір породжує прилив енергії, амбіцію і прагнення до тріумфу. Художники знають, що яскраво-червоний, яскраво-жовтий і оранжевий (помаранчевий) – “теплі” кольори, а світло-синій, салативий і блакитний – “холодні”. Взаємодія кольорів ще більш підсилюють вплив на емоції. Так, наприклад, золотисто-жовтий колір і колір морської хвилі взаємно підсилює емоційну врівноваженість, а поєднання золотисто-жовтого і огняно-червоного кольорів діє протилежно [3; 7].

Мантри. Вплив звуків і мови на психічний стан людини безперечний. Основне призначення мови полягає в передачі інформації. Проте емоційна і сугестивна дія людської мови визначається не тільки змістом інформації, але і залежить від виразності, гучності, музичності вимовлених слів. Залежність сили дії людської мови від її структури – цікава і ще мало розроблена область знань.

Мантри можна придумувати самому, створюючи мантри, відповідні різним емоційним станам. Медитація на мантрах і янтрах як засоби самонавіяння відвіку використовується в східних релігіях. За допомогою концентрації уваги на ритмах танцю і предметах культу людина формувала у себе психічний настрій, збуджуючи себе або заспокоюючи [3; 7].

Аутогенне тренування (метод Шульца)

Аутогенне тренування – це самонавіяння в стані релаксації (нижчий ступінь) або гіпнотичного трансу (вищий ступінь). Творцем методу аутогенного тренування по праву вважають **Іоганса Генріха Шульца**, йому ж належить і термін “**аутогенне тренування**”. Часом створення методу вважають 1932 рік, проте коріння його народження йде в далеке минуле.

Шульц ще за життя пощастило бути свідком “переможного ходу” аутогенного тренування. Однак, пізніше Шульц з тривогою писав, що широке розповсюдження методу призвело до того, що, на жаль, до нього “примазались” і шарлатани. Шульц підкреслював, що слід настійно попереджати читачів, що не мають відношення до медицини, про неприпустимість використання нашого методу самостійно або із сторонньою допомогою без лікарського контролю; оскільки за своєю внутрішньою суттю аутогенне тренування направлене на перебудову свідомості людини, її необхідно здійснювати під спостереженням фахівця.

Аутогенне тренування, запропоноване Шульцем як самостійний метод, за своїм характером методом синтетичним. У його основі лежать знахідки староіндійської системи йогів, досвід дослідження відчуттів людей, занурюваних в гіпноз, практика використання самонавіяння нансійською школою психотерапевтів, психофізіологічні дослідження нервово-м'язового компонента емоцій і досвід застосування м'язової релаксації, а також раціональна психотерапія. Основною заслугою Шульца є перш за все те, що він звільнив учення йоги від нальоту містицизму.

При аутогенному реагуванні людина ставить собі питання: “У чому причина мого стомлення?”. Відповідь він отримує у візуалізованих образах, які потім інтерпретуються. Зазвичай спостерігається “пошаровий” розтин психотравмуючих причин: спочатку розкриваються “поверхневі”, а в кінці – “глибокі” елементи-причини захворювання.

Розтин і реагування психотравми веде до її нейтралізації і одужання. Іноді процес “відтворення” психотравмуючих причин завершується бурхливою афектною реакцією (*ауто-катарсис*). В даний час з'явилася велика кількість модифікацій методики Шульца. Зупинимося коротко лише на деяких з них.

Модифікація Клейнзорге – Клюмбісса. На відміну від класичної методики Шульца автори великого значення надають синдромологічно орієнтованим вузькоспеціалізованим комплексам тренування. Автори виділяють такі групи комплексів: “Спокій”, “Судини”, “Серце”, “Легені”, “Живіт”, “Голова”.

Психотонічне тренування за Міровським – Шогамом. Зазвичай аутогенне тренування направлене на розслаблення, заспокоєння і зрештою на транквілізуючий ефект. Методика К. І. Міровського і А. Н. Шогама розрахована на протилежний, стимулюючий ефект. Тренування починається безпосередньо із спеціалізованих мобілізуючих вправ. Релаксуючий етап тренування різко скорочений або зовсім виключений. Автори пропонують формули самонавіяння приблизно такого змісту: “Плечі і спину охоплює легка прохолода, ніби приємний освіжаючий душ. Всі м'язи стають пружними. Я – як сталева пружина. Все готово до боротьби!” Такій мобілізуючій формулі передують формули спокою: “Я абсолютно спокійний. Ніщо і ніхто не відволікає. Я абсолютно спокійний”. Введення в методику аутогенного тренування тонізуючих вправ послужило основою для застосування її в спортивній практиці, на виробництві [2].

Психом'язове тренування за Алексєєвим.

В основі ПМТ лежать такі елементи: уміння розслабитися, здатність максимально яскраво, з граничною силою уяви, але не

напружуючись, уявити зміст формул самонавіяння, уміння утримувати увагу на вибраному об'єкті, уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами. Спочатку досягається послідовне розслаблення різних груп м'язів, починаючи з рук. На вдиху м'язи поволі напружуються. Потім іде затримка дихання, під час якої м'язова напруга утримується. На видиху м'язи швидко розслабляються. Ця вправа супроводжується словесною формулою: "Мої руки (вдих)... розслабляються (видих), мої руки (вдих)... теплішають (видих)".

Тому, вже на першому занятті об'єднується тренування в м'язовій релаксації з тренуванням викликання відчуття тепла. Після освоєння вправи для рук той, що тренується переходить до м'язів обличчя, шиї, ніг, тулуба. Наступна вправа полягає в тренуванні загальної релаксації всього тіла. Формула самонавіяння: "Я (вдих)... розслаблююся і заспокоююся (видих)"

Заняття завершуються формулами: "Стан глибокого спокою", "весь мій організм відпочиває", "я відпочив і заспокоївся", "самопочуття хороше". Основна мета вправи полягає в розвитку здатності "входити в стан контрольованої дрімоти" і одночасно "концентрувати увагу на заданому відчутті".

Після освоєння початкових вправ ПМТ (перший ступінь) люди оволодівають прийомами самонавіяння, направленою на подолання відчуття передстартового хвилювання, відчуття болю при травмі, навчаються прийомам аутоактивізації, тонізації і мобілізації в потрібний момент своїх психічних і фізичних можливостей. При підготовці до майбутніх змагань використовуються образні уявлення: "бойової" готовності, ідеального виконання вправи, ситуації, в якій виступ був вдалим. Схожі вправи використовуються і при психогенній саморегуляції на виробництві та в екстремальних умовах [2].

Аутогенне тренування і зворотний біологічний зв'язок

Поедане застосування аутогенного тренування і зворотного біологічного зв'язку (ЗБЗ) є одним з перспективних напрямів у психотерапії, про що свідчить велика кількість робіт останніх років [1; 2; 9; 10].

Будь-який емоційний стан, психічна напруженість виявляються в змінах показників вегетовісцеральних функцій організму. Хвилювання, страх, тривога супроводжуються прискоренням пульсу, підвищенням артеріального тиску, зміною температури тіла, напругою поперечно-смугастої мускулатури.

Тут доречно пригадати наукові погляди, оригінальні ідеї, у тому числі і вже підтверджені практикою, Івана Павловича Неумивакина.

“Засновник суспільного руху “Перетворення” А.Н. Петров зі своїми сподвижниками А.І. Політаєвим і І.В. Арєпєєвим стверджують, що клітина безсмертна. Правда, вважається, що безсмертна ракова клітина, але щоб цією властивістю володіла нормальна клітина, це щось нове. Насправді це так.

Вважається, що регуляція процесів ділення клітин до звичайних умов здійснюється на молекулярно-клітинному рівні. Клітинка в стані спокою і не ділячись виконує свої функції. Наприклад, в органі 95% клітин знаходяться в стані спокою і лише 5% діляться, замінюючи застарілі. У разі травм і хвороби включається механізм регенерації, що стимулює процес включення сплячих клітин, що і позначається на загоєнні ран, одужанні. “Виявляється, що за допомогою направленої свідомості можна також змусити ці клітини, що знаходяться у спокої, почати ділитися до повного вибудовування пошкодженого органу. Відмічено, що першими в регенованому органі з’являються лідируючі функціональні клітини, а потім вже наростає маса опорних клітин строми. Цей процес охоплює не тільки відновлення хворого органу, але його повну регенерацію у випадку, якщо він був видалений: будь то жовчний міхур, нирки, щитовидна залоза і тому подібне. Основа цього феномена лежить в гармонізації внутрішніх і зовнішніх взаємозв’язків і включенні оператором або самою людиною самої свідомості. Часто в неусвідомленій сфері можна виділити базис свідомості – ті автоматичні функції, якими ми користуємося в повсякденному житті, не дуже-то роздумуючи про те, чому ми чинимо так, а не інакше. Саме робота по гармонізації базису свідомості і освоєння методики управління свідомістю є запорукою успішної корекції здоров’я. Тут, звичайно, психологічна орієнтація і активна участь самого хворого відіграє певну роль в успішності одужання” [11, с. 298-299].

Школа Фонду А. Петрова відкриває не тільки нові горизонти свідомості, але і виводить людину на рівень ясновачення. От як трактує цей процес академік П. Гаряєв: “Мислення і свідомість людей, зокрема ясновидців, мають квантову природу з використанням елементів нелокальності (телепортації). Наші теоретичні і експериментальні результати повністю узгоджуються зі світовими тенденціями розуміння роботи мозку як структури, основною інформаційною фігурою якої є квантово-нелокальний генетичний апарат. Наші експерименти на приладовому рівні продемонстрували те, що можуть робити ясновидці без всякої апаратури (миттєво передавати на відстань багатьох кілометрів управляючу генетико-метаболичну інформацію про живі здорові клітини на хворий

організм і коректувати його у бік нормального здорового стану)” [11, с. 299].

Наша думка такий самий матеріальний процес, як все інше в Природі, але об’єктивних доказів цього було мало. Наприклад, М.І. Шадурі, використовуючи ефект Кирліан, довела, що наша думка в реальному часі відбивається на випромінюванні, витікаючому від пальця. За допомогою цього методу, названого біофотографією, доведено, як думка управляє тілом. Фотографія пальців, де зображення є динамічною голографією, дозволяє судити про стан не тільки всього тіла (рівне свічіння), але і про характер захворювання того або іншого органу. Чим серйозніше хворий орган, тим яскравіше і чітко висвічується він сам, а по такій картинці дається точний опис того, що відбувається усередині нього. Висновок: треба представляти свій хворий орган здоровим, і послідує команда на його одужання.

Думка утворюється зоровим чином, а не мовою, в цьому полягає суть і гідність нового відновного методу – **імажинації**. Негативні образи руйнують. Страх, смуток, нерішучість, недовір’я – початок реалізації негативних програм. Боязнь захворіти раком – початок раку. Якщо вірити, що рака немає і не буде – організм сам, за допомогою такого явища, як апоптоз (механізм усунення всього того, що заважає нормально працювати) усуне патологічний процес [4; 12; 13].

Тому слід вважати, що всі різновиди дії на тілесну складову людини (аутогенне тренування, м’язова релаксація, самонавіявання, імажинація і інше) представляються вельми дієвими і далеко не вичерпали себе для пізнання, в тому числі і для формування психофізіологічного стану як основи для виконання потрібної рухової активності, створення моторних установок.

Висновки. Психофізіологічний стан являє собою складну ієрархічну систему, що саморегулюється, і є динамічною єдністю внутрішніх компонентів для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом зовнішніх компонентів. При цьому майбутнім результатом і системоутворювальним фактором психофізіологічного стану є досягнення суб’єктом мети діяльності.

Усі основні напрями аутогенного тренування, незважаючи на різноманітність підходів, об’єднує одне – людина може сама, напрямом думки, організованої за змістом, управляти своїм психофізіологічним станом.

Всі різновиди дії на тілесну складову людини (аутогенне тренування, м’язова релаксація, самонавіявання, імажинація та інше) далеко не вичерпали себе для пізнання, в тому числі і для

формування психофізіологічного стану як основи для виконання потрібної рухової активності, створення моторних установок.

Перспективи подальших досліджень. Представляється достатньо перспективним використання паралельно різних видів практик аутогенної дії і об'єктивних методик фіксації змін стану різних органів і систем організму людини. З цією метою, на наш погляд, доцільно використовувати оперативну і достатньо точну методику діагностики "Накатані-тест". Крім того, може бути перспективним дослідження використання різних звукових (музичних) супроводів, у тому числі і таких, які можуть сприяти розпаду молекул води в організмі людини, у тому числі і на атомарний кисень, який, як відомо [І.П. Неумивакин, 2009, 2011], взаємодіючи з клітинами органів і систем організму, сприяє активному відновленню останніх, покращуючи тим самим психофізіологічний стан людини.

Список використаних джерел

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э.Берн. – СПб, 1991.
2. Гримак Л.Л. Резервы человеческой психики / Л.Л.Гримак. – М., 1998.
3. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В.Динейка. – М.: ФиС, 1987. – 63 с.
4. Исаев А.А. Физическая психология / А.А.Исаев. – Владивосток: ВГУЭС, 2003. – 122 с.
5. Карпухина А.М. Системный анализ психофизиологического состояния в решении прикладных задач контроля и коррекции состояния человека-оператора / А.М.Карпухина // Проблемы нейрокибернетики: диагностика и коррекция функциональных состояний / Под. ред. Г.А. Кураева. – Ростов: Изд-во Ростов. ун-та, 1989. – С. 15 – 23.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія /О.М.Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
7. Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия: рук. для врачей / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. – 5-е изд., исправленное – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 464 с.
8. Лазуренко С.І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ / С.І. Лазуренко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агентство", 2010. – 195 с.
9. Максименко К. С. Переживання і подолання особистістю негативних психічних станів при хронічних соматичних

- захворюваннях: автореф. дис. психол. наук за спеціальністю 19.00.04. Медична психологія / К. С.Максименко. – К., 2009.
10. Мягков И.Ф., Боков С.Н. Медицинская психология: основы патопсихологии и психопатологии. Учебник для Вузов / И.Ф.Мягков, С.Н.Боков. М., 1999. – 232 с.
 11. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание. Мифы и реальность / И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина. – СПб.: ДИЛЯ, 2009. – 336 с.
 12. Неумывакин И.П. Биоэнергетическая сущность человека. Мифы и реальность / И.П.Неумывакин. – СПб.: ДИЛЯ, 2011. – 416 с.
 13. Суржин В.Н. Комплексная регенеративная энергоинформационная полевая спин-терапия / В.Н.Суржин. – Киев, 2007.
 14. Щербина В.А., Гришко Н.Т., Лазуренко С.И. Прикладная психомоторная подготовка студентов технического вуза: учебно-методическое пособие / В.А.Щербина, Н.Т.Гришко, С.И.Лазуренко. – Київ, КМУЦА, 1996. – 108 с.

The vital functions of man are related to emotional and psychical tension. One of effective methods of self-regulation, proceeding in the psychophysiological state, as bases for forming of motor options are the different types of the autogennoy training. It includes a few associate elements and after a capture it is possible successfully to carry out adjusting, proceeding in the psychical and physiology functions of organism by them.

Keywords: the autogennoy training, renewal, psychophysiological state, adjusting of functions of organism.

Отримано: 31.01.2011

УДК 37 : 159.942

В.Д.Лісіцин

Особливості та стрес-фактори професійного становлення учнів ПТНЗ

У статті аналізуються особливості професійного та особистісного розвитку учнів в процесі здобуття ними освіти в ПТНЗ. Розглядаються зовнішні та внутрішні чинники вибору молоді людиною як місця навчання ПТНЗ, аналізуються психологічні та психосоціальні фактори стресових станів, зокрема вплив навчального процесу як стрес-фактора на особистість учня, простежуються взаємозв'язки між окремими чинниками стресів.