

"psychological health" as a methodological basis for the verification problem of structural overcoming of the unemployment crisis.

It is demonstrated that for the analysis of the conditions and possibilities of life crisis constructive experience which arises in circumstances of non-normative logic of person professional development there is a necessity in a concept that correlate not with individual characteristics of emotional regulatory sphere of personality but with its integral representation in the form of system-dynamic, integrated formation. One of these concepts is the concept of "psychological health".

Based on theoretical analysis it is found that the construct of "psychological health" has the conceptual heuristic potential which will provide not only theoretical, but empirical representative basis for the analysis of performance parameters of overcoming crisis situations. Since the loss of occupation is identified as crisis situation, psychological health may serve for personality as buffer and resource which as a basic personal competence will provide meaningful experiences of non-normative crisis of professional exclusion.

An important aspect of the study was treating of psychological health as a construct that comprehensively describes the psychological defense mechanism of personality from psychosomatic diseases and acts as psychological security system, personal dynamic potential of its spirituality.

Prospects for further research are seen by us in carrying out extensive and intensive searches in the direction of establishing the causal nature of interdependence between the factors of psychological health crisis and predictors of constructive overcoming the loss of occupation by the unemployed.

Key words: employment, crisis, unemployment, occupational exclusion, personality, mental health, psychological health, crisis overcoming.

Отримано: 2.04.2015 р.

УДК 159.9:62

А.І. Тарасенко

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ФАХІВЦІВ-МЕТАЛУРГІВ

А.І. Тарасенко. Ефективність психологічної регуляції функціональних станів фахівців-металургів. В статті розглянуто основні теоретичні підходи до психологічної регуляції функціональних станів фахівців в умовах виробничої діяльності. Розроблено класифікацію вказаних підходів, викладені їх основні положення.

Автор, шляхом теоретичного аналізу, розглядає підходи до визначення ефективності психологічної регуляції функціональних станів фахівців й розкриває її особливості в умовах металургійного підприємства.

Аналізується внесок відомих вчених в її розробку для професії. Зазначено, що втілення відповідних способів оптимізації ФС металургів в психології та психофізіології праці має свої особливості.

Проаналізувавши засоби профілактики несприятливих ФС в таких галузях науки, як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія праці, автор переконливо стверджує, що реалізація коре-

гуючих впливів на ФС в умовах професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, який на сьогодні є найбільш ефективним психологічним засобом оптимізації ФС. Принципова позиція автора полягає у тім, що зазначений метод є достатньо ефективним саме для усунення несприятливих ФС (перевтоми, нервово-психічної напруги, гіперкінезії, монотонії тощо).

Ключові слова: довільна саморегуляція, психологічний стан, металургія.

А.И. Тарасенко. Эффективность психологического регуляции функциональных состояний специалистов-металлургов. В статье рассмотрены основные теоретические подходы к психологической регуляции функциональных состояний специалистов в условиях производственной деятельности. Разработана классификация указанных подходов, изложены их основные положения.

Автор, путем теоретического анализа, рассматривает подходы к определению эффективности психологической регуляции функциональных состояний специалистов и раскрывает ее особенности в условиях металлургического предприятия.

Анализируется вклад известных ученых в ее разработку для профессий. Отмечено, что внедрение соответствующих способов оптимизации ФС металлургов в психологии и психофизиологии труда имеет свои особенности.

Проанализировав методы профилактики неблагоприятных ФС в таких областях науки, как психология труда, психогигиена, медицина, психология и психофизиология труда, автор убедительно утверждает, что реализация корректирующих воздействий на ФС в условиях профессиональной деятельности может быть осуществлена с помощью метода произвольной психической регуляции состояния, которое на сегодня является наиболее эффективным психологическим средством оптимизации ФС. Принципиальная позиция автора заключается в том, что указанный метод является достаточно эффективным именно для устранения неблагоприятных ФС (перетомления, нервно-психического напряжения, гиперкинезии, монотонии и т.д.).

Ключевые слова: произвольная саморегуляция, психологическое состояние, металлургия.

Постановка проблеми. Існують різноманітні способи покращення чи нормалізації функціональних станів (ФС). До їх числа відносяться такі, як розробка оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов [1,с.110], а також явно специфічні способи, наприклад, методи групової психотерапії, самонавіювання [1,с.55]. Важливим питанням стосовно зазначених підходів, на нашу думку, є вироблення конкретних профілактичних напрямків роботи та опису конкретних способів їх реалізації. Так в літературних джерелах можна знайти багато праць, присвячених тому чи іншому способу оптимізації ФС і які трактуються в різних модифікаціях [3,с.117]. Розробка різних профілактичних заходів велась в руслі багатьох наукових дисциплін – перш за все медицини, фізіології, гігієни праці [4-10].

Мета статті та завдання дослідження. Мета статті полягає у визначенні ефективності психологічної регуляції функціональних станів фахівців й розкритті її особливості в умовах металургійного підприємства. Нагальна потреба в використанні профілактичних та корекційних заходів для оптимізації ФС в металургійному виробництві досить значна, оскільки діяльність металургів проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних та інших чинників, які призводять до зниження рівня працездатності. Все це з особливою гостротою підкреслює необхідність створення відповідної психопрофілактичної системи оптимізації ФС фахівців. Така система за своїм змістом повинна бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на окремі бригади. Типовими об'єктами профілактичної роботи можуть бути: підвищення працездатності та усунення наслідків професійної втоми. Створення такої психопрофілактичної системи повинно ґрунтуватися на виборі комплексу психорегулюючих впливів та розробки відповідних організаційних форм їх втілення, враховуючи конкретну специфіку діяльності.

Методи, що застосовуються, повинні бути ефективними для усунення синдрому професійної втоми, яка зумовлена наявністю цілого спектру інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

Виклад основного матеріалу. Встановлено [9, с.115], що найбільш часто основу такої класифікації складає два основних і відносно незалежних класи методів, які відрізняються характером впливу на ФС:

- опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування несприятливих ФС та комплексу супутніх їм факторів;
- безпосередні, що здійснюють вплив на саму людину через систему міжособистісних комунікацій чи прямого впливу на ті чи інші психофізіологічні функції [10,с.25]. В середині останнього класу можуть бути виділені дві самостійні групи методів, що відрізняються ступенем активності суб'єкта впливу. В даній класифікації вони умовно названі зовнішні та внутрішні способи оптимізації ФС.

Очевидно, що для профілактики несприятливих ФС, радикальним шляхом служить усунення причин їх виникнення.

Тому, практично вся оптимізаційна робота щодо зміни змісту та умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, так як вона веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих ФС. Корекція станів втоми та перевтоми, в першу чергу, пов'язується з нормалізацією характеру та тривалості робочих навантажень, розробкою оптимальних режимів праці та відпочинку [8, с.35]. Боротьба зі станами монотонії проводиться за рахунок збагачення змістовної сторони праці, внесення різноманітності в умови та засоби її реалізації [9, с.116]. Зменшення ступеню екстремальності факторів за допомогою зниження їх інтенсивності, несподіваності

появи, переведення в зону звичних умов сприяють попередженню станів емоційної напруженості та різних видів стресу [10, с.26]. В усіх зазначених випадках оптимізація ФС будується на базі реорганізації об'єктивного змісту трудового процесу.

Такий підхід до проблеми оптимізації ФС традиційний і найбільш поширений в розробках з психології праці, інженерної психології та ергономіки. Його основними напрямками є:

- раціоналізація процесу праці з точки зору складання оптимальних алгоритмів діяльності, типологізація схем рішення професійних завдань, раціональний розподіл часових лімітів тощо;

- вдосконалення предметів та засобів праці у відповідності з психофізіологічними особливостями людини;

- раціональна організація місць (робочих зон) та формування оптимальної робочої пози;

- розробка оптимальних режимів праці та відпочинку для компенсації своєчасним та повноцінним відпочинком, виснаження внутрішніх ресурсів людини впродовж робочої зміни;

- використання раціональних форм зміни трудових задач і збагачення змісту праці для усунення одноманітності в роботі та перевантаження окремих психофізіологічних систем;

- нормалізація умов праці у відповідності з природними для людини умовами життєдіяльності;

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, підвищення матеріальної та моральної зацікавленості в результатах праці.

Дієвість такого підходу, опосередкованого впливом на ФС через вдосконалення структури праці, доведена багаточисельними науково-прикладними розробками в різних сферах практичної діяльності [8, с.33].

В літературі зустрічаються різні класифікації стосовно способів безпосереднього управління та саморегуляції ФС [3;4;6]. За основу в них взята спрямованість впливів на визначений рівень функціонування психофізіологічних систем. В цьому випадку всі способи та прийоми диференціюються за тим, якими активуючими та регулюючими системами організму вони реалізуються: неспецифічними, специфічними, когнітивно-мотиваційними, – тобто за механізмом здійснення впливу. Багато уваги приділяється також методичним особливостям різних способів. Так, виділяються вербальні й невербальні методи управління ФС, апаратурні та неапаратурні.

На нашу думку, при створенні узагальненої класифікації, в першу чергу, потрібно врахувати, яку позицію займає сам суб'єкт праці по відношенню до впливу, що здійснюється на нього. Він може відчувати управляючі впливи, що здійснюються на нього зі сторони, або активно брати

участь в процесі зміни свого стану сам. В останньому випадку мова йде про методи самоуправління чи саморегуляції [4, с.83].

Зовнішні по відношенню до суб'єкта впливи на ФС здійснюються за допомогою рефлексогенних зон та біологічно активних точок [5, с.150], нормалізації режиму харчування [7, с.95], використання тонізуючих чи, навпаки, заспокоюючих фармакологічних препаратів [6, с.77], організації сеансів функціональної музики [10, с.30]. До цієї групи входять різні форми активного впливу однієї людини на іншу: переконання, наказ, гіпноз, навіювання [9, с.155]. Всі зазначені способи достатньо широко використовуються в практиці оптимізації ФС і є докази їх ефективності. Однак, при їх використанні суб'єкту праці відводиться швидше пасивна роль – він виступає в якості реципієнта, який потребує сторонньої підтримки. Тому в психологічному плані спеціальний інтерес складають методи саморегуляції станів.

Поряд зі способами, що розвиваються в рамках формування професійних навичок та вмінь, тренування фізичної витривалості та загально-оздоровчих заходів, використання прийомів поведінкової психотерапії та групового тренінгу, методи саморегуляції орієнтовані на організацію спеціальної діяльності людини для подолання несприятливого ФС. При цьому методи психологічної саморегуляції, які розуміються у вузькому смислі слова, прямо пов'язані зі впливом на стан людини.

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, які дозволяють здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану [5, с.198]. Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним з розвитком сучасних професій в металургії, які диктують необхідність "володіти собою" і діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання спеціалістами даної професії та оцінки оптимізуючого ефекту.

Проблема шляхів і засобів підвищення ефективності та безпечної діяльності хвилює багатьох спеціалістів, які працюють в галузі психології і психофізіології діяльності металургів. В останнє десятиріччя суттєвий внесок в її розробку для професій зробили відомі вчені [4;6], які зазначають, що втілення відповідних способів оптимізації ФС металургів в психології та психофізіології праці має свої особливості.

В психології та психофізіології праці вчені виділяють дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності. Перша група шляхів визначається ще до зустрічі фахівця з технікою і найбільше значення із них мають:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків в системі техніка – людина – середовище, з урахуванням психофізіологічних можливостей людини;

- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішності працездатності спеціалістів;

- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективного використання роботи за конкретним фахом.

Друга група шляхів використовується в процесі обслуговування та експлуатації техніки і, в свою чергу, включає дві підгрупи заходів. Одні з них застосовують постійно, інші ж за необхідності.

Призначення заходів першої групи – профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення стійкості психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженої втоми та перевтоми у фахівців. В першу групу заходів включаються:

- динамічний контроль за станом функцій організму та працездатності;
- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів в період між виконанням циклів діяльності;
- заходи в період виконання циклів або окремих виробничих завдань;
- заходи після виконання виробничих завдань;
- заходи безпосередньої дії на організм .

Заходи другої групи проводяться в разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення працездатності. До таких заходів належать вдихання кисню при нормальному тиску, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання препаратів тощо [8, с.34].

Перелічені заходи відносяться до психофізіологічного забезпечення виробничих завдань [5, с.143], а воно, в свою чергу, включене в систему медичного забезпечення разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто психофізіологічних заходів, котрі дозволяють підвищити працездатність за рахунок регуляції неспецифічної стійкості ФС й фізіологічних резервів організму фахівців важливе значення для ефективного та безпечного виконання професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення працездатності.

В останні роки все більше з'являється робіт, в яких обґрунтовується необхідність проводити комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності спеціалістів, головною метою якого є підтримка основних показників працездатності на оптимальному рівні у будь-яких умовах [9, с.135]. Психологічне забезпечення професійної діяльності металургів включає наступні заходи: психологічну діагностику; психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності; психологічну підготовку; пси-

хологічну підтримку у ході виконання навчально-виробничих завдань; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання фахівців методам саморегуляції та вольової мобілізації [3, с.230]. Однак, умови професійної діяльності спеціалістів в умовах металургійного виробництва вимагають від вчених пошуку більш ефективних психологічних заходів підвищення, збереження й відновлення їх працездатності в умовах професійної діяльності. Для чого ряд авторів пропонують використовувати додаткові елементи комплексного психологічного забезпечення: аутогенне тренування; психологічну допомогу; спеціальні фізичні вправи окремо або поєднано. Із всієї сукупності заходів, що пропонується для оптимізації ФС спеціалістів операторського профілю, сьогодні найбільшого значення набувають методи довільної психічної саморегуляції стану. Як уже зазначалося, застосування методу довільної психічної саморегуляції для підвищення ефективності професійної діяльності є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію несприятливих ФС та їх подолання. Цей метод дозволяє самостійно, шляхом самонавіювання впливати на окремі функції організму, і що характерно для нього, на відміну від інших, що він може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, при виконанні фізичних відновлювальних процедур тощо. В кожному окремому випадку спеціальні формули можуть розроблятися як самим оператором (при оволодінні методом довільної психічної саморегуляції), так і за участю психолога.

За допомогою прийомів довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати свої внутрішні функціональні резерви і в першу чергу ЦНС, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи знизити психічну напругу, які ускладнюють прояв інтелектуальної, мисленнєвої діяльності, швидкісних і точнісних характеристик. Довільна психічна саморегуляція може використовуватись як профілактичний і лікувальний засіб при невротичних розладах, утомі та перевтомі, нервово-психічній напрузі тощо. Метод дозволяє позбутися небажаних властивостей і негативних якостей – невпевненості в собі, нерішучості, а також набути необхідних позитивних – рішучості, цілеспрямованості. Даний метод отримує широкого розповсюдження у різноманітних сферах життєдіяльності людей: у медичній практиці; у спорті; психології праці; у військовій сфері та ін.

Вченими доведено, що психічна саморегуляція стану створює позитивний вплив на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корегуючий вплив методу на індивідуально-психологічні особливості особистості привернув увагу багатьох вчених для його використання здоровими людьми у різних галузях діяльності. Особливо широкого розповсюдження для регуляції ФС організму

за допомогою аутогенного тренування отримано у спорті. Найбільш широкого розповсюдження у спортивній практиці отримало "психорегуюче тренування" під назвою "психом'язове тренування" та "емоційно-вольова підготовка" спортсменів . Особливістю методики є те, що у обох випадках навчання проводиться у формі гетеротренінгу під керівництвом психолога, або лікаря чи тренера. В основі курсу лежать вправи тренуваної м'язової релаксації, які викликають фазові стани у корі головного мозку. У подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння; цілеспрямовано розвивається здібність до сенсорної репродукції; використовуються прийоми, спрямовані на підвищення здібностей до самонавіювання і активної реалізації формул самонаказів.

Застосування прийомів довільної психічної саморегуляції ФС може реалізовуватися через визначені способи самовпливу: вольова саморегуляція (аутотренінг); вербальний самовплив (самонаказ, самопереконавання); невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція) . В основу вольової саморегуляції покладено різні модифікації аутотренінгу, які сьогодні знаходять найбільшого застосування, і призначені для психом'язового тренування, що включає чотири компоненти: вміння розслабляти м'язи; здатність максимально чітко уявляти зміст формул самонавіювання; вміння утримувати увагу на вибраному об'єкті; вміння впливати на самого себе необхідними словесними формулами.

З середини 80-х років ХХ століття застосування методу довільної психічної саморегуляції набуває професійно-прикладного значення. Серед багаточисельних факторів, які впливають на працездатність і можуть сприяти розвитку психоневрологічної патології виділяють три основні групи: підвищена нервово-емоційна напруга; перевтома; гіпокінезія і сенсорна деривація; хронобіологічні фактори [10].

Багато вчених звернули увагу на стан спеціалістів, діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напругою, високою відповідальністю і впливом екстремальних факторів праці: спеціалістів – операторів [10], водолазів, парашутистів [9], космонавтів [7], корабельних спеціалістів [8].

Дослідження багатьох авторів показали, що застосування прийомів психічної саморегуляції у спеціалістів операторського профілю сприяє розвитку навичок до самоконтролю, до самостереження за зовнішніми проявами емоцій, вмінню самостійно переборювати емоційну напругу, самостійно управляти своїми самопочуттями і поведінкою, які найбільш раціональні у кожному випадку. Це сприяло покращенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації і внутрішньо групової взаємодії, деякому зниженню професійних захворювань, підвищенню ефективності професійної діяльності; у тому числі в особливих

умовах. Окрім відмічених соціально-психологічних ефектів, спостереження показали, що психічна саморегуляція істотно впливає на психічний стан людини, підвищує здатність до концентрації уваги, швидкості простих й складних реакцій, об'єму короткочасної та довготривалої пам'яті; покращує самопочуття, активність, настрої спеціалістів.

Одним із важливих елементів комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності в операторів є активний відпочинок у зв'язку з їх значною розумовою працею – фізичні вправи. Фізичні вправи – це ефективний засіб боротьби з гіподинамією та мобілізації резервних психічних та фізичних можливостей організму. Однак у більшості випадків рекомендації про підбір фізичних вправ, їх використання носять загальний характер. Деякі автори пропонують регулювати темп і кількість вправ у залежності від температури, вологості і змісту CO₂ у приміщеннях [6]. Інші вважають, це недоцільним так як відомо, що: по-перше, довготривала дія гіперкінезії покращує адаптацію до фізичних навантажень, по-друге, фізичні навантаження прискорюють адаптацію до температурного режиму [9]. У дослідженнях М.С. Корольчука [2, с.35] підтверджується доцільність виконання фізичних вправ на різних етапах діяльності.

Застосування розглянутих елементів психологічного забезпечення професійної діяльності металургів у поєднанні з певними організаційними заходами дають можливість здійснювати контроль за динамікою працездатності останніх та створення більш оптимальних умов праці.

Висновки. Розглянувши засоби профілактики несприятливих ФС в таких галузях науки, як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія праці можливо стверджувати, що реалізація корегуючих впливів на ФС в умовах професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, який на сьогодні є найбільш ефективним психологічним засобом оптимізації ФС. Зазначений метод є достатньо ефективним саме для усунення несприятливих ФС (перевтоми, нервово-психічної напруги, гіперкінезії, монотонії тощо).

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения/ В.А. Бодров // Психологический журнал. 1997. -Т.8. – С.107-118.
2. Корольчук М.С. Шляхи та заходи психофізіологічного забезпечення професійної діяльності / М.С. Корольчук // Матеріали Республіканської конференції УВС МВС України. – К., 1995. – С.64-67.
3. Психическая саморегуляция / Под ред. А.К. Напреенко, К.А. Петрова – К.: Здоров'я, 1995. – 237с.

4. Рыжов Б.М. Методика оценки уровня психической напряженности у оператора / Рыжов Б.М., Сальницкий В.П. // Космическая биология и авиакосмическая медицина. 1983. – № 5. – С.83-84.

5. Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в режиме непрерывной деятельности /Под ред. Л. Г. Дикой. – М.: Просвещение, 1997. – 291с.

6. Шевяков А. В. Динамика функционального состояния операторов-металлургов при различном качестве дисплейных видеок кадров / А.В. Шевяков А. В., Е.Г. Хасхачих // Физиология человека. 1994. – Т.30. – № 4. – С. 76-82.

7. Psychological aspects and physiological correlates of work and fatigue // Ed. by E. Simonson and P. Weiser, N.Y. -1996. – P.81-96.

8. Psychological stress and psychopathology// Ed. by R. Neufeld, N.Y., 1992. – P.31-36.

9. Schultz I.H. Das autogene training. 12 Aufl – Stuttgart, 1998. – P.101-156. 10.Schwartz G.E. Physiological patterning and emotion. Implication for the self-regulation of emotion. //Self-modification and self-control emotional behaviour. N.Y.,London, 1992. -P.24-32.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Bodrov V.A. Rabotosposobnost cheloveka-operatora i puti ee povyisheniya/ V.A. Bodrov // Psihologicheskii zhurnal. 1997. -T.8. – S.107-118.

2. Korolchuk M.S. Shlyahi ta zahodi psihofiziologichnogo zabezpechennya profesinyo diyalnosti / M.S. Korolchuk // Materlali Respublikansko Yi konferentsiyi UVS MVS UkraYini. – K., 1995. – S.64-67.

3. Psihicheskaya samoregulyatsiya / Pod red. A.K. Napreenko, K.A. Petrova – K.: Zdorov'ya, 1995. – 237s.

4. Ryizhov B.M. Metodika otsenki urovnya psicheskoy napryazhennosti u operatora /Ryizhov B.M., Salnitskiy V.P. // Kosmicheskaya biologiya i aviakosmicheskaya meditsina. 1983. – #5. – S.83-84.

5. Funktsionalnyie sostoyaniya i effektivnost deyatelnosti cheloveka-operatora v rezhime nepreryivnoy deyatelnosti /Pod red. L. G. Dikoy. – М.: Prosveschenie, 1997. – 291s.

6. Shevyakov A. V. Dinamika funktsionalnogo sostoyaniya operatorov-metallurgov pri razlichnom kachestve displeynih videokadrov / A.V. Shevyakov A. V., E.G. Hashachih // Fiziologiya cheloveka. 1994. – Т.30. – # 4. – S. 76-82.

7. Psychological aspects and physiological correlates of work and fatigue // Ed. by E. Simonson and P. Weiser, N.Y. -1996. – P.81-96.

8. Psychological stress and psychopathology// Ed. by R. Neufeld, N.Y., 1992. – P.31-36.

9. Schultz I.H. Das autogene training. 12 Aufl – Stuttgart, 1998. – P.101-156. 10. Schwartz G.E. Physiological patterning and emotion. Implication for the self-regulation of emotion. //Self-modification and self-control emotional behaviour. N.Y.,London, 1992. -P.24-32.

A.I. Tarasenko. Efficiency of psychological metallurgs regulation of functional state of metallurgs. The article is devoted to the review of the basic theoretical going near the psychological adjusting of the functional states of specialists in the conditions of production activity. Classification of the indicated approaches is developed, their substantive provisions are expounded.

The main purpose of the article is to determine the effectiveness of psychological regulation of functional states of experts and revealing its peculiarities in terms of metallurgical enterprises.

The problem is actualized different ways and means to improve the efficiency and safety of concern to many professionals working in the field of psychology and neuroscience of metallurgists. Significant contributions to its development, which noted that the implementation of appropriate ways to optimize steelmakers in psychology and psychophysiology of work has specific differences.

Author examined means of preventing adverse science in areas such as labor psychology, mental hygiene, medicine, psychology and psychophysiology of work may be argued that the implementation of corrective actions to psychological states in terms of professional activity can be carried out using the method of arbitrary regulation mental state, which is currently the most effective psychological means of optimization of psychological states. The above method is quite effective is to remove the adverse FS (fatigue, mental stress, hyper kinesis, monotony, etc.).

Key words: arbitrary self-regulation, psychological states, metallurgy.

Отримано: 16.03.2015 р.

УДК 159.923

Т.Є. Тімова

ЦІННІСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Т.Є. Тімова. Ціннісні аспекти розвитку особистості майбутніх психологів. Стаття присвячена проблемі дослідження цінностей та ціннісних орієнтацій як базових якостей особистості, які спрямовують та регулюють поведінку людини. Розглядається необхідність особистісно орієнтованого навчання майбутніх психологів. Визначається необхідність орієнтації навчально-виховного процесу не лише на набуття особистістю певних знань, умінь та навичок, а й формування у неї відповідної системи ціннісних пріоритетів. Описується програма "Цінності у моєму житті", яка дозволяє оптимізувати процес формування ціннісних орієнтацій майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Ключові слова: ціннісно-смыслова сфера особистості, цінності та ціннісні орієнтації особистості формування ціннісних орієнтацій, соціально-психологічний тренінг, ціннісні орієнтації майбутніх психологів.