

УДК 159:364.2:[9364-787.2]

© О.В. Шевяков, О.В. Бабатенко, І.А. Шрамко, 2020

orcid.org/0000-0001-8348-1935

orcid.org/0000-0003-1835-6606

orcid.org/0000-0002-2850-6535

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.1.195229>

**ШЕВЯКОВ Олексій Володимирович**

*доктор психологічних наук, професор, Дніпровський гуманітарний  
університет, завідувач кафедри загальної психології*

**БАБАТЕНКО Олександр Васильович**

*студент-магістрант, Дніпровський гуманітарний університет*

**ШРАМКО Ігор Анатолійович**

*кандидат психологічних наук, Дніпропетровський гуманітарний університет,  
доцент кафедри загальної психології*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті проаналізовано основні теоретичні підходи до психологічної регуляції функціональних станів фахівців в умовах виробничої діяльності. Мета статті полягає у визначенні сутності психологічної регуляції функціональних станів особистості й розкритті її особливості в умовах трудової діяльності. Розроблено огляд методів дослідження функціонального стану і класифікацію методичних підходів, викладені їх основні положення. Обґрунтовано доцільність використання методу довільної психологічної саморегуляції для вирішення завдань психологічного забезпечення соціальної підтримки особистості. Розглянуто основні шляхи та засоби оптимізації і профілактики несприятливих функціональних станів, здійснення психологічного аналізу діяльності фахівців, вивчення досвіду застосування засобів оптимізації для усунення несприятливих психологічних станів особистості в таких галузях науки як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія праці. Встановлено, що реалізація коригуючих впливів на функціональний стан в умовах професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, який на сьогодні є найбільш актуальним і перспективним психологічним засобом оптимізації. Зазначений метод є ефективним для усунення несприятливих психологічних станів (перевтоми, нервово-психічної напруги, гіперкінезії, монотонії). Його використання складає перспективу подальших досліджень у контексті психологічного забезпечення соціальної підтримки фахівців.*

*Застосування елементів психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців у поєднанні з організаційними заходами дають можливість здійснювати контроль за динамікою працездатності та створювати більш оптимальні умови праці.*

*Нагальна потреба в використанні профілактичних та корекційних заходів для оптимізації функціональних станів особистості досить значна, оскільки діяльність фахівців 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 психологічного стану фахівців.*

**Ключові слова:** *довільна саморегуляція, психологічний стан, трудова діяльність, психологічне забезпечення, соціальна підтримка особистості.*

**Постановка проблеми.** Виявлення різноманітних функціональних станів (ФС) особистості передбачає не тільки знаходження адекватних способів їх оцінки, але й має безпосередньо практичну значимість. В прикладному аспекті це означає знаходження шляхів попередження (профілактики) та корекції несприятливих ФС з метою збереження фізичного та психічного здоров'я особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існують різноманітні способи покращення чи нормалізації ФС. До їх числа відносяться такі, як розробка оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов (Бодров, 1997; Корольчук, 1995), а також специфічні способи, наприклад, методи групової психотерапії, самонавіювання (Напресенко, Петрова, 1995; Рижов, Сальницький, 1983). 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 (Дикая, 1997; Шевяков, Хасхачих, 1994). Розробка різних профілактичних заходів велась в руслі багатьох наукових дисциплін, перш за все медицини, фізіології, гігієни праці.

Однак, тільки в останні роки почали з'являтися роботи психологів, в яких робляться спроби узагальнити основні напрями профілактичної роботи, пов'язані з проблематикою

оптимізації ФС в умовах реальної професійної діяльності (Simonson, Weiser, 1996; Neufeld, 1992; Schulz, 1998).

**Формулювання ідей статті та завдань.** Мета статті полягає у визначенні сутності психологічної регуляції функціональних станів фахівців й розкритті її особливості в умовах трудової діяльності. Нагальна потреба в використанні профілактичних та корекційних заходів для оптимізації ФС досить значна, оскільки діяльність фахівців 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 особистості. 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 дослідження.** Для здійснення коригуючих впливів на ФС необхідно визначитися з їх класифікацією. Встановлено (Schulz, 1998), 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 (Schwarz, 1992). 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 (Welford, 1991).

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. Боротьба зі станами монотонії проводиться за рахунок збагачення змістовної сторони праці, внесення різноманітності в умови та засоби її реалізації. 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. 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 соціальної роботи. 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.

В літературі зустрічаються різні класифікації стосовно способів безпосереднього управління та саморегуляції ФС. 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.

Зовнішні по відношенню до суб'єкта впливи на ФС здійснюються за допомогою рефлексогенних зон та біологічно активних точок, нормалізації режиму харчування, використання тонізуючих чи, навпаки, заспокоюючих фармакологічних препаратів, організації сеансів функціональної музики. До цієї групи входять різні форми активного впливу однієї людини на іншу: переконання, наказ, гіпноз, навіювання. 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 загальнооздоровчих 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 сенсі 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. 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 особистості хвилює багатьох спеціалістів, які працюють в галузі психології і психофізіології діяльності фахівців. В останнє десятиріччя суттєвий внесок в її розробку для професій зробили відомі вчені, які зазначають, що втілення відповідних способів оптимізації ФС фахівців в психології та психофізіології праці має свої особливості.

В психології соціальної роботи 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.

Перелічені заходи відносяться до психофізіологічного забезпечення виробничих завдань, 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. Психологічне забезпечення професійної діяльності металургів включає наступні заходи: психологічну діагностику; психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності; психологічну підготовку; психологічну підтримку у ході виконання навчально-виробничих завдань; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання фахівців методам саморегуляції та вольової мобілізації. Однак, умови професійної діяльності спеціалістів в умовах трудової діяльності 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 виконавського 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 фахівцем (при оволодінні методом довільної психічної саморегуляції), так і за участю соціального психолога.

За допомогою прийомів довільної психічної саморегуляції можливо нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати свої внутрішні функціональні резерви і в першу чергу центральної нервової системи, 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; соціальній психології; у військовій сфері та ін.

Вченими доведено, що психічна саморегуляція стану створює позитивний вплив на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корегуєчий 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 соціальній роботі. Найбільш широкого розповсюдження у її практиці отримало «психорегулююче тренування» під назвою «психом'язове тренування» та «емоційно-вольова підготовка» фахівців. 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, самопереконання); 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.

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, водолазів, парашутистів, космонавтів, корабельних спеціалістів.

Дослідження багатьох авторів показали, що застосування прийомів психічної саморегуляції у спеціалістів операторського профілю сприяє розвитку навичок до самоконтролю, до самоспостереження 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 CO<sub>2</sub> у приміщеннях. 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. Зокрема підтверджено доцільність виконання фізичних вправ на різних етапах діяльності.

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

**Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Розглянувши основні шляхи та засоби оптимізації і профілактики несприятливих ФС, здійснення психологічного аналізу діяльності фахівців, вивчення досвіду застосування засобів оптимізації для усунення несприятливих ФС в таких галузях науки як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія праці дають право 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 актуальним і перспективним психологічним засобом оптимізації ФС. Зазначений метод є достатньо ефективним для усунення несприятливих ФС (перевтоми, нервово-психічної напруги, гіперкінезії, монотонії тощо). Його використання і складає перспективу подальших досліджень у контексті психологічного забезпечення соціальної підтримки фахівців.

#### *Список використаних джерел*

- Бодров В. А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения. *Психологический журнал*. 1997. № 8. 107–118.
- Дикая Л. Г. Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в режиме непрерывной деятельности. Москва : Просвещение, 1997. 291с.

- Корольчук М. С. Шляхи та заходи психофізіологічного забезпечення професійної діяльності. *Матеріали республіканської конференції УВС МВС України*. Київ : УВС МВС України, 1995. С. 64–67.
- Напреенко А. К., Петрова К. А. Психическая саморегуляция. Київ : Здоров'я, 1995. 237с.
- Рыжов Б. М., Сальницкий В. П. Методика оценки уровня психической напряженности у оператора. *Космическая биология и авиакосмическая медицина*. 1983. № 5. С. 83–84.
- Шевяков А. В., Хасхачих Е. Г. Динамика функционального состояния операторов-металлургов при различном качестве дисплейных видеокладов. *Физиология человека*. 1994. № 30 (4). С. 76–82.
- Simonson E., Weiser P. *Psychological aspects and physiological correlates of work and fatigue*. New York : W. S. Smith, 1996. P. 81–96.
- Neufeld R. *Psychological stress and psychopathology*. New York : W. S. Smith, 1992. P. 31–36.
- Schultz I. H. *Das autogene training*. Stuttgart : Sturm, 1998. P. 101–156.
- Schwartz G. E. *Self-modification and self-control emotional behavior*. New York : Lorenc, 1992. P. 24–32.
- Welford A. On humans of automation mental work conceptual model, satisfaction and fraining. *Industrial and bussiness psychology*. 1991. Vol. 15. P. 75–91.

### References

- Bodrov, V. A. (1997). Rabotosposobnost cheloveka-operatora i puti ee povysheniia [Operability of the human operator and ways to improve it]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 8, 107-118 [in Russian].
- Dikaia, L. G. (1997). *Funktsionalnye sostoiianiia i effektivnost deiatelnosti cheloveka-operatora v rezhime nepreryvnoi deiatelnosti [Functional states and efficiency of human operator activity in the continuous activity mode]*. Moskva: Prosveshchenie [in Russian].
- Korolchuk, M. S. (1995). Shliakhy ta zakhody psykhofiziologichnoho zabezpechennia profesiinoi diialnosti [Ways and measures of psychophysiological support of professional activity]. *Materialy respublikanskoï konferentsii UVS MVS Ukrainy*. (pp. 64-67). Kyiv: UVS MVS Ukrainy [in Ukrainian].
- Napreenko, A. K., & Petrova, K. A. (1995). Psikhicheskaia samoreguliatciia [Psychic self-regulation]. Kyiv: Zdorov'ia [in Russian].
- Neufeld, R. (1992). *Psychological stress and psychopathology*. (pp. 31-36). New York: W.S. Smith.
- Ryzhov, B. M., & Salnitckii, V. P. (1983). Metodika otcenki urovnia psikhicheskoi napriazhennosti u operatora [Method of estimation of level of mental tension at the operator]. *Kosmicheskaiia biologiiia*

*i aviakosmicheskaia meditsina [Space biology and aerospace medicine]*, 5, 83-84 [in Russian].

- Schultz, I. H. (1998). *Das autogene training*. (pp. 101-156). Stuttgart: Sturm.
- Schwartz, G. E. (1992). *Self-modification and self-control emotional behavior* (pp. 24-32). New York: Lorenc.
- Sheviakov, A. V., & Hashatschyh, E. G. (1994). *Dinamyka funktsionalnogo sostoyaniya operatorov-metallurgov pry razlitschnom katschestve dyspleynyh videokadrov [Dynamics of the functional state of metallurgical operators with different quality video display frames]. Fiziologiya cheloveka [Human physiology]*, 30 (4), 76-82 [in Russian].
- Simonson, E., & Weiser, P. (1996). *Psychological aspects and physiological correlates of work and fatigue* (pp.81-96). New York: W.S. Smith.
- Welford, A. (1991). On humans of automation mental work conceptual model, satisfaction and training. *Industrial and bussiness psychology*, 15, 75-91.

***O. Sneyakov, O. Babatenko, I. Shramko***

## **RESEARCH OF PERSONALITY'S FUNCTIONAL STATES IN LABOR CONDITIONS**

*The main theoretical approaches to the psychological regulation of the specialists functional states in the conditions of production activity are analyzed in the article. The purpose of the article is to determine the essence of psychological regulation of the individual functional states and to reveal its peculiarities in the conditions of work. An overview of functional state research methods and methodological approaches classification is developed, their main provisions are outlined. The expediency of voluntary psychological self-regulation method using for solving the problems of psychological support of personality is substantiated. The basic ways and means of unfavorable functional states optimization and prevention, psychological analysis of activity of specialists realization, application of optimization tools for elimination of personality's unfavorable psychological states in such branches of science as psychology of labor, psychohygiene, medicine, psychology and psychophysiology experience studying are considered. It is established that corrective influences on the functional state in the conditions of professional activity realization can be carried out by voluntary mental regulation of the condition method, which is today the most relevant and promising psychological means of optimization. This method is effective for the elimination of adverse psychological conditions (fatigue, neuro-psychological tension, hyperkinesia, monotony). Its use provides the prospect of further research in the context of psychological support for social support professionals.*

*Keywords: arbitrary self-regulation, psychological state, work activity, psychological support, social support of the individual.*

Надійшла до редакції 20.10.2019 р.