

БУНЯК Надія Андрониківна, НЕПЛОХОВ Сергій Сергійович

РЕГУЛЯЦІЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ОСОБИ

Nadiia BUNIAK, Serhii NEPLOKHOV
**REGULATION AND OPTIMIZATION
OF PERSON'S FUNCTIONAL STATES**

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.193>

УДК: 159.9

Актуальність і проблемне поле дослідження. Вирішення проблемного питання, піднятого у цій публікації, на наш погляд, можливе за умови скрупульозного аналізу відмінності понять «стан» та «функціональний стан». *Стан* – поняття, що застосовується науковцями на ниві багатьох сфер діяльності, хоча стосується виключно філософії і є науковою категорією. Воднораз стан людини – системна реакція організму чи особи на будь-яку дію, котра спрямована на його єдність і функціонування за конкретних умов існування. Отож стан – своєрідний прояв психічного, що чітко обмежений причиною, відповідь не окремої системи чи органу, а особи в цілому.

Функціональний стан людини, із позиції фізіологів та психофізіологів, – це її загальна характеристика як особистості; з погляду науковців, котрі присвятили себе психології праці та інженерній психології, названий стан завжди поєднаний із виконуваною діяльністю та надійністю тих систем, які задіяні в ній.

Інакше кажучи, це стан живої мегасистеми, котрий визначає рівень життєдіяльності організму, її комплексну реакцію на фізичне навантаження, котрий дозволяє встановити міру пристосування цього організму до довкілля та до побіжних завдань виживання. Відтак будь-який стан – це результат того, що індивід виконує певну роботу-діяльність, під час якої він же формується, перетворюється і, зі свого боку, впливає на власне життєздійснення, а поняття-уявлення функціонального стану дає

зможу детально описати її продуктивність у зреалізуванні людини як особистості.

Оскільки окремі функціональні стани зумовлюють розладнання діяльності та поведінки, котрі потребують внутрішнього регулювання. *Психорегуляція* – сукупність послідовних дій, що дозволяють керувати та контролювати поведінку, емоції та всі інші сторони психодушевного життя особистості. У прикладному аспекті така регуляція означає знаходити шляхи для попередження (профілактики) незручних (негативних) для кожної окремої особи функціональних станів з метою збереження її фізичного та психічного здоров'я. Це питання вельми актуальне, оскільки на сьогодні існують поодинокі роботи психологів, котрі розглядають оптимізацію перебігу функціональних станів особистості [3].

Авторська ідея. В доробках вітчизняних науковців звернена увага на те, що функціональний стан особи – це об'єднаний показник, своєрідний інтегратор життєактивності. Однак нами підмічено наявність різних міркувань як щодо самого поняття «функціональний стан», так відносно факторів, від яких він залежить. Окрім того, не прояснено ті особливості особи, що забезпечують порівневність регулювання функціонального стану і способи запобігання розвитку несприятливих режимів перебігу цих станів.

Стан наукової розробки теми. Детальний аналіз доступних нам літературних джерел виявив два засадничі погляди щодо визначення поняття-уявлення *функціональний стан*:

1) це комплекс фізіологічних реакцій серцево-судинної, дихальної, нервової систем, фізіологічних процесів організму у відповідь на емоційні, фізичні чи інші події, що взаємозалежні та можуть впливати на: а) психічний стан, викликаючи втому та перевтому, стрес, тривогу, депресію, роздратування, безсоння і б) фізіологічні реакції систем і процесів організму, спричиняючи мігрень, підвищення артеріального тиску, гіпертонічні кризи, розлади харчування та обміну речовин, гормонального балансу, загострення хронічних соматичних захворювань, що сукупно знижує працездатність дорослої людини;

2) водночас це цілісна багатокомпонентна характеристика активності внутрішніх функцій організму особи – вищих психічних функцій та фізіологічних систем, що результативно оцінюються продуктами трудової діяльності.

У науковій літературі слушно підкреслюється, що функціональний стан є показником об'єднаним, який характеризує працездатність особи, котра вирізняється персональними особливостями, соціокультурними факторами довкілля та перебігом самого процесу праці.

При цьому традиційно психологи виокремлюють три рівні функціонального стану – поведінковий, психофізіологічний та психологічний – і класифікують ці стани за своєрідним змістом діяльності, яку здійснює особа, і за обраними критеріями та потребами і завданнями суспільної практики. У цьому аналітичному розрізі існує багатоманіття внутрішніх факторів (мотивація, узмістовлення, ступінь праці, сенсорного навантаження, задіяння індивідуальних властивостей нервової діяльності тощо), від яких і залежить конкретний функціональний стан особи. Серед способів, що стабілізують цей стан науковці вказують на оптимальні режими праці та відпочинку, застосування методів групової психотерапії, конструктивного самонавіювання та ін. До того ж часто на профілактику покладається єдина можливість запобігти розвитку несприятливих функціональних станів. Зокрема, стверджується, що гігієнічні чинники профілактики вимагають узгодження зовнішніх (соціального і фізико-хімічного оточення) та внутрішніх умов діяльності особи. Таке узгодження означає перш за все створення та зберігання на належному рівні комфортного мікроклімату – температури, вологості та швидкості руху повітря, газового складу і тиску повітря, світлового й акустичного довкілля. До психосоці-

альних чинників насамперед належать ті психоемоційні умови, що не перешкоджають особистісному зростанню та фаховій діяльності й одночасно формують атмосферу довіри і доброзичливості, екзистенційне задоволення приналежності до колективу.

Мета статті: на засадах здійснення рефлексивного аналізу проблемного поля дослідження висвітлити зміст регуляції та оптимізації функціонального стану особистості на психологічному, психофізіологічному та поведінковому рівнях теоретизування.

Виклад основного матеріалу дослідження

Спершу зазначимо, що нами цілковито підтримується доволі просте і зрозуміле трактування відмінності трьох рівнів функціонального стану особи (див. [1]): це різні режими виконання функцій як індивідом у цілому, так і системами його організму, зокрема сенсорної, інтелектуальної чи моторної. Якщо мовиться про психічні (психологічні) стани, то маємо на увазі винятковість лише у якісному розумінні, тобто про ступінь переживань особою чи про її реактивність на різні життєві ситуації.

Насправді, на наше переконання, психічні стани особистості охоплюють як кількісні, так і якісні, характеристики. Тому в цьому разі доречно вживати термін «психофізіологічні стани», що позначає функціональні стани уявлення психофізіологічних функцій. Іншими словами, психофізіологічний стан – це не що інше, як відображення способу забезпечення вищих психічних функцій, єдиним виявленням яких є усвідомлена особою, соціально зумовлена поведінкова, рухова чи будь-яка інша діяльність.

Отже, окремий стан особи – це і переживання її, і діяльність функціональних систем організму, що оприявнюється у повсякденній поведінці. Звідси очевидно, що психічний аспект названого стану полягає у почуттях і переживаннях, тоді як фізіологічний – у зміні цілого шерегу функцій, передовсім вегетативних і рухових. Причому зовні це виявляється у: а) *психофізіологічних властивостях індивіда* – психомоторних (координації, швидкості реакції), емоційно-вольових (сталість, витривалість, урівноваженість), рисах-якостях уваги (концентрація, стійкість, розподіл, швидкість переключення, обсяг), пам'яті (швидкість та обсяг запам'ятовування, тривалість збере-

ження інформації, точність її відтворення); б) психофізіологічних характеристиках особи – у функціональній рухливості нервових процесів, в обсязі оперативної пам'яті, ступені концентрації уваги, в орієнтації у просторі, надійності переключення уваги та оперативного мислення; в) психофізіологічних здібностях, а саме у спроможності викликати в себе відповідні образи, творчо та доцільно переробляти їх, здійснювати реконструкцію, регулювати емоційні стани, формувати внутрішній план дій, спостерігати за ознаками об'єкта, аналізувати, синтезувати, абстрагуватися, порівнювати, конкретизувати, узагальнювати поведінку людини. Ця класифікація функціональних станів особи видається нам слушною, але за умови її належного критерійного забезпечення. Тут найбільш дієвими є чотири критерії: надійності та цінності діяльності, адекватності відповідної реакції людини вимогам учинкового діяння і сукупності його характерних ознак.

Надійність – це відносно рідкісний психічний і суто соціальний феномен, котрий стає очевидним за умови досягнення стабільних позитивних результатів у всякій професійній діяльності особистості, включно із вмінням передбачати її наслідки й одночасно зберігати навички саморегуляції, самовдосконалення, самозвернення.

Цінність діяльності визначається ступенем виснаження організму особи і, зрештою, вагомістю впливу на її здоров'я.

За вказаними критеріями функціональні стани поділяються на:

– *допустимі*, що дають змогу виконувати діяльність, коли її продуктивність не нижча певного межового рівня та не має негативного впливу на ментальне здоров'я особи;

– *неприпустимі*, коли продуктивність діяльності виходить за нижні межі норми й водночас має місце помітний негативний вплив на психічне здоров'я.

За критерієм адекватності відповідної реакції людини вимогам діяльності функціональні стани поділяються на:

– *адекватно мобілізаційні*, що цілком відповідає ступеню напруження функціональних можливостей особи тим вимогам, що залежать від заданих умов;

– *динамічно неузгоджені*, коли реакція неадекватна, функціональні можливості особи значно перевершені.

Функціональні стани людини також поділяються за такими характерними ознаками:

– *за тривалістю дії*: відносно стійкі, тривалі та періодичні;

– *за інтенсивністю інформаційного потоку, що сприймається*: стани, котрі поєднані з інформаційним навантаженням, і стани «сенсорного голоду»;

– *за стереотипністю і складністю дій, які виконуються*: стани монотонії (за умови виконання одноманітної діяльності) і стани інтелектуального і творчого напруження;

– *за відповідністю роботи функціональних систем умовам праці*: стан адаптації, стрес, дистрес.

Окрім вищезазначеного, вживаними є поняття «нормальний функціональний стан» і «патологічний функціональний стан». Першим поняттям доречно оперувати тоді, коли система домінантна і стійка, причому попри дію побічних подразників на організм особи, котра здійснює довільну діяльність. Тут витрати ресурсів організму відповідають «межі» працездатності та систематично поновлюються у процесі самої діяльності, що виражається її максимальною результативністю. Тоді, скажімо, *стоплення* буде нормальним станом, тому що це природна відповідь організму, що з'являється під час здійснення будь-якої діяльності і що не знаходить відображення ані на її результативності, ані на стані здоров'я людини.

Перевтома – це стан «на межі» норми і патології, котрий виникає через накопичення втоми внаслідок тривалої діяльності без потрібного перепочинку для відновлення біопсихічних ресурсів організму чи без перепочинку взагалі, характеризується функціональними розладами організму особи, які є вельми несприятливими для здоров'я (головний біль, дратівливість, нервозність, розлади сну тощо) [2].

Для адекватної оцінки фактичного індивідуального здоров'я особи узагаданним є критерій функціонального стану органів і систем організму у їх взаємодоповненні, що пояснюється терміном «*індивідуальне фактичне здоров'я*». Сутнісно це такий стан, за якого організм може досконало виконувати свої соціальні та біологічні функції, використовуючи при цьому низку критеріїв, як от: а) функціональний стан органів і систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, центральної нервової, крові і т. ін.); б) рівень фізичного розвитку та його гармонійність; в) резистентність організму до несприятливих чинників довкілля.

Патологічний функціональний стан виявляється функціональними розладами через

значні затрати вітальних енергетичних ресурсів людини, щонайперше через зміну показників серцево-судинної системи, газообміну, життє-активності всіх внутрішніх органів. Ознакою вказаного стану є неузгодженість координації рухів і парадоксальні та ситуаційно неадекватні реакції. За цих умов функціональна система прагне відновитися й, головню за допомогою гальмування, «виключити» активність мозку та перевести організм у сон. Щоб здійснювати довільну діяльність далі, потрібне напруження і значні вольові зусилля самої людини.

До станів, котрі несприятливо позначаються на комплексному процесі, що охоплює усі аспекти існування особи, слушно віднести *стрес*, *дистрес*, *нервово-психічне напруження*, *втома*, *хронічну втома*, *монотонію*. Так, *стрес*, як відомо, – це стан, котрий виникає тоді, коли особа не здатна впоратися із проблемою, котра виникла, через невідповідність вимог та можливостей власного організму, що має несприятливі наслідки для здоров'я як психічного, так і фізичного. У стресовому стані в окремої людини зазвичай завжди загострюються хронічні захворювання. В цій ситуації, знаючи про таку схильність, варто наперед визначити та використати методи профілактики і захисту від дії чинника, котрий його зумовлює.

Пережиття людиною стресу часто стає *хронічним явищем*. Скажімо, емпірично обґрунтованим є факт того, що здебільшого особи перебувають у стані постійного стресу на робочих місцях, що закономірно понижує результативність її праці, хоча інколи зумовлює зростання зосередженості уваги, мотивації та цілеспрямованості. Вочевидь, за законом Єркса-Додсона, коли стресогенних факторів стає занадто багато, то результативність праці значно падає.

Втім межу стресового «перевантаження» особистості визначити досить непросто. Науковці розробили модель уразливості стресу. За цією моделлю особи, котрі вирізняються винятковою чутливістю до стресу, швидше доходять до межі, що завершується психічним розладом чи нервовим зривом. Ось чому в групі ризику тут перебувають ті особистості, котрі часто опиняються у складних життєвих ситуаціях чи перебувають у стані постійного занепокоєння.

Дистрес – термін, що застосовується (Г. Сельє та ін.) для опису стану, котрий з'являється тоді, коли особа чимось засмучена, її відчуття та емоції нестійкі. Перебування тривалий час

у такому стані стає поштовхом для розвитку в неї психосоматичних захворювань.

Загальна реакція людського організму на зміну стереотипу діяльності має назву «*нервово-психічне напруження*». Вказане напруження виявляється тоді, коли є реальна загроза життю чи здоров'ю особистості. Серед причин виділено такі: психологічні (невпевненість, слабка воля), фізична втома, несприятливі умови життя тощо. До прикладу, втома як своєрідна відповідь організму на значне за силою навантаження (фізичне, розумове, екзистенційне) має три аспекти: феноменологічний (зовнішній вияв, котрий виражається відчуттям втоми, зниженням впливу та якості діяльності), фізіологічний (розлади балансу «розпад – відновлення» енергетичних ресурсів унаслідок домінування процесів розпаду), біологічний (захисна реакція організму, що оберігає його від виснаження).

Хронічна втома – розлад організму (патологічний стан), котрий характеризується втомою впродовж шести місяців (іноді і більше) такої сили, що не проходить навіть після тривалого відпочинку та не пояснюється наявністю жодного захворювання. За умови такого ступеня втоми особа стає вразливою емоційно, різкою чи навіть конфліктною при спілкуванні, що одразу знаходить відображення несприятливо на стосунках у колективі чи сім'ї.

Монотонія – це поняття вживають для опису такого стану особи, який виникає за умови виконання одноманітної монотонно повторюваної діяльності. Він супроводжується апатією, нудьгою, занепокоєнням, невдоволенням, сонливістю, розладом ритму ЧСС, зниженням артеріального тиску. У цій ситуації актуальності набуває профілактична робота з метою врегулювання функціональних станів особи, оскільки будь-яка діяльність здійснюється у досить непростих обставинах впливу цілої гами чинників – соціально-психологічних, природних, технічних, які спричиняють більший чи менший спад працездатності.

Психозмістове поле профілактики патологічних функціональних станів людини науковці поділяють на дві базові групи способів цілеспрямованої дії: а) *опосередковані*, націлені на те, щоби нівелювати підстави для формування несприятливих психофізичних станів, і б) *безпосередні*, зорієнтовані на те, щоби зліквідувати вплив цих станів на особистість. Керівними принципами тут є такі:

– поступовість у профілактичній роботі (не розвивати одразу максимального темпу та

інтенсивності діяльності);

– наступність у її здійсненні (діяльність треба виконувати послідовно – від простого до складного);

– систематичність і ритмічність процесу підтримки (займатися діяльністю систематично та дотримуватись встановленого ритму);

– поєднання праці та відпочинку під час діяльності (регламентовані паузи під час робочого дня);

– адекватна оцінка діяльності (за реальними результатами).

Окремо зазначимо, що серед заходів, які нівелюють підстави для формування несприятливих функціональних станів людини, доречно виокремити низку психогігієнічних актів учинення.

Втома – це той стан, який виникає першим одразу під час будь-якої розумової, фізичної чи іншої діяльності і біологічно є захисною реакцією кори півкуль головного мозку людини, а фізіологічний механізм, що спрацьовує у цьому разі, – гальмування кори цих півкуль, що негайно припиняє будь-яку діяльність. При цьому гальмування виконує подвійну функцію: оберігає механізм регуляції від виснаження та стимулює відновлення мозкових структур. Однак важлива ціль у підтриманні працездатності полягає не в уникненні стану втоми, а в раціональній організації діяльності, дотриманні режиму праці та повноцінного відпочинку.

Через нетривалий відпочинок (скажімо, неглибокий сон) чи нераціональний (безконечний перегляд телепередач, вживання алкогольних напоїв чи переїдання ввечері), або ж надмірне навантаження на роботі, порушується баланс процесів «витрачання – відновлення», виникає перевтома і працездатність робітника падає упродовж дня. Коли перевтома повторюється систематично, то стан переходить у хронічний, з'являється дратівливість, втрачається інтерес до діяльності, до навколишніх подій, і навіть апетит та вага, знижується стійкість до інфекційних і вірусних захворювань.

У будь-якому разі постійне перевантаження спричиняє посилення стресу – постійного психоемоційного напруження, котре ніяк не компенсується відпочинком (навіть досить тривалим), адже вичерпуються запаси енергії, що завершується руйнуванням структур організму, нервозністю, образливістю, знервованою (обгризання нігтів, заламування пальців, обривання волосся) поведінкою, фобією, занепокоєнням власним здоров'ям чи взагалі

непередбачуваною поведінкою і, найважливіше, втратою бажання бути, себто сенсу життя.

Заходи профілактики таких станів – тривалий і повноцінний відпочинок, дотримання чіткої схеми розподілу навантаження у режимі дня, тренування розумове та фізичне, постійна праця над собою, загартування холодом (обливання, обтирання, повітряні ванни), жаром (періодичне відвідування лазні), сонячним світлом (сонячні ванни), повноцінний сон, накопичення позитивних емоцій (спілкування з рідними, близькими, відвідування театрів, читання художньої літератури, заняття улюбленою справою), відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, азартних ігор). Корисно буде також зайнятися аутотренінгом чи медитацією.

Очевидно, що жодна особистість не може запобігти подіям, які викликають стрес. Тому потрібно змінити власну реакцію на чинники стресу. Такий прийом допоможе впоратися із стресовою ситуацією і, згодом, навчитися керувати нею. Деталізований план діяльності та методи подолання стресу подано у *табл.*

В арсеналі нетрадиційної медицини, до прикладу, є засоби *безпосередні*, зорієнтовані на те, щоби нівелювати вплив несприятливих функціональних станів на особистість, котрі допоможуть швидко зняти стрес і втому. Мовиться передусім про стимуляцію біологічно активних точок, що розміщені на долонях і пальцях рук (акупресура); дієтотерапія – приведення до норми режиму харчування; використання медикаментозних препаратів, котрі тонізують чи заспокоюють центральну нервову систему; сеанси медичної гіпнотерапії; сугестія, поведінкова психотерапія, груповий тренінг та ін.

Нині на часі застосування навичок довільної психічної саморегуляції, що дозволяють самостійно, головно через самонавіювання, впливати на подолання несприятливих функціональних станів (привести до норми рівень емоційного збудження, мобілізувати внутрішні резерви організму та центральної нервової системи) й у такий спосіб відновити працездатність особистості.

ВИСНОВКИ

1. Поняття «функціональний стан» особистості вживається науковцями у різних царинах – у психофізіології, психофізіології праці, соціальної психології, інженерній психології, психогігієні, фізіології, медицині як науці і

Таблиця

План діяльності та методи подолання стресу

План діяльності	Методи подолання стресу
Розрядка: використання таких прийомів, котрі допомагають організму відновитися	<ul style="list-style-type: none"> ● систематичні перерви під час виконання будь-якої діяльності; ● відпустка, зміна виду діяльності; ● улюблена справа (хобі); ● фізичні чи дихальні вправи для нівелювання стресу; ● записи у щоденнику; ● спілкування з друзями; ● медитація; ● загартування; ● ароматична терапія; ● зоотерапія тощо
Рівновага: використання оновлених поглядів, переконань, навичок	<ul style="list-style-type: none"> ● визнайте, що особистість може (здатна) змінити лише свою поведінку, аж ніяк не поведінку чи вчинки інших; ● змиріться з тим, що мати все і одразу неможливо; ● визначте, що є справді важливим саме для вас; ● перегляньте свої уявлення цілковито про все і про всіх; ● навчіться вибачати і вибачатися; ● відмовтеся від поривання у досконалості в усьому; ● долайте свої негативний настрій та емоції; ● навчіться усвідомлювати те, що є неминучим
Вміння керувати собою	<ul style="list-style-type: none"> ● будьте наполегливим; ● обирайте ціль, визначайте проблему, оптимальний спосіб її вирішення; ● не відкидайте власних потреб; ● прийняли рішення, то дотримуйтесь його повсякчас; ● пам'ятайте, що ваш вибір завжди означає відмову від чогось іншого!
Вміння керувати власним часом	<ul style="list-style-type: none"> ● визначте пріоритети та керуйтеся ними; ● визначте терміни для всього; ● прогнозуйте стресові ситуації; ● виділяйте час для себе; ● делегуйте свої зобов'язання (за появи найменшої можливості); ● не прагніть займатися кількома справами одночасно
Вміння налагоджувати стосунки	<ul style="list-style-type: none"> ● цінуйте близькі стосунки; ● постійно вдосконалюйте вміння спілкуватися; ● пропонуйте співчуття та підтримку особистостям, котрі потребують цього
Допомога та підтримка	<ul style="list-style-type: none"> ● «нагороджуйте» себе за кожну вдалу спробу подолання стресу; ● звертайтеся (за потреби) за допомогою до рідних, близьких, друзів чи психолога за підтримкою
Застосування арсеналу медицини (нетрадиційної чи традиційної) та психотерапії	<ul style="list-style-type: none"> ● акупресура; ● дієтотерапія; ● заспокійливі та тонізуючі медикаментозні препарати; ● сугестія (навіювання); ● сеанси медичної гіпнотерапії; ● поведінкова психотерапія; ● груповий тренінг; ● навички психічної саморегуляції

практиці. Головними критеріями для класифікування цих станів на рівні особи є надійність та цінність діяльності, адекватність її відповідної реакції вимогам окремої діяльності і сукупність ознак-характеристик її успішності та результативності.

2. *Нормальний функціональний стан стомлення* – поняття, що описує психофізичне напруження особи на межі норми і патології (*перевтома*), тоді як *патологічний функціональний стан* – це тривалий стрес, дистрес, нервово-психічне перенапруження, втома, хронічна втома, монотонія.

3. Будь-який стан – це результат того, що індивід виконує окрему діяльність, під час якої він сам формується, перетворюється і, зі свого боку, впливає на продуктивність її здійснення. Відтак поняттєве уявлення функціонального стану важливе для того, щоби здійснити детальний опис успішності діяльності особи, що тісно поєднана із можливістю її виконання та реальною поведінкою.

4. Будь-який психофізіологічний стан особи – це і її переживання, і діяльність функціональних систем організму, що знаходять оприявлення в поведінці і вчинках. Усі профілактичні заходи патологічних функціональних станів диференціюються на *опосередковані та безпосередні*, дієвість яких залежить як од фахівця-психолога, так і від самої психотравмованої особистості.

5. Деталізований план діяльності та методи подолання несприятливих функціональних станів охоплюють інтелектуальні засоби опанування здатностями і навичками довольної психічної саморегуляції особи, які дозволяють самостійно, через самонавіювання, впливати на подолання цих несприятливих станів, тобто привести до норми рівень емоційного збудження, мобілізувати внутрішні резерви організму та центральної нервової системи й таким чином відновити її працездатність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язевої діяльності: монографія. Біла Церква, 2010. 129 с.
2. Лис Ю.С., Солдатов О.В. Функціональний стан людини оператора в системі управління охороною праці. *Системи озброєння і військова техніка*. 2016. №3(47). С.133-136.
3. Шевяков О.В., Бабатенко О.В., Шрамко І.А. Дослідження функціональних станів особистості в умовах трудової діяльності. *Психологія і особистість*. 2020. № 1(17). С. 43-55.

REFERENCES

1. Horbachova, O.V. (2018). *Psykholohichni aspekty pidvyshchennia profesiinoi nadiinosti pratsivnykiv politsii* [Psychological aspects of increasing the professional reliability of police officers]. *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy: Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia* 30 kvitnia. Kharkiv, KhNUVS. P. 148-150 [in Ukrainian].
2. Lys, Yu.S. & Soldatov, O.V. (2016). *Funktsionalnyi stan liudyny operatora v systemi upravlinnia okhoroноюi pratsi* [The functional state of the human operator in the occupational health and safety management system]. *Systemy ozbroiennia i viiskova tekhnika – Weapon systems and military equipment*, 3, 133-136 [in Ukrainian].
3. Sheviakov, O.V. & Babatenko, O.V. & Shramko, I.A. (2020). *Doslidzhennia funktsionalnykh staniv osobystosti v umovakh trudovoi diialnosti* [Esearch of personality's functional states in labor conditions]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and personality*, 1, 43-55 [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

БУНЯК Надія Андрониківна, НЕПЛОХОВ Сергій Сергійович.

Регуляція та оптимізація функціональних станів особи.

У статті репрезентовано зміст регуляції та оптимізації функціонального стану особи на трьох рівнях – психологічному, психофізіологічному та поведінковому. Обґрунтовано важливість комплексного підходу до вирішення проблемного питання повноти розуміння вказаного стану як об'єднаного показника, котрий є змога регулювати, оптимізувати його перебіг й у такий спосіб запобігти розвитку несприятливих функціональних станів працівників. У прикладному аспекті зазначено, що на сьогодні психологічна теорія і практика пропонує дієві шляхи попередження (профілактики) незручних (негативних) для кожної окремої особи функціональних станів, передусім задля збереження її фізичного та психічного здоров'я. Упорядковано та детально описано функціональні стани особистості залежно від набору критеріїв – надійності та цінності діяльності, адекватності відповідної реакції людини вимогам праці та системності характерних ознак-властивостей її успішності і результативності. При цьому підкреслено, що за інтегральний критерій оцінювання фактичного індивідуального здоров'я особи використовується функціональний стан її органів і систем організму (серцево-судинної, дихальної, центральної нервової, крові тощо). Сутнісно визначено, що психічний аспект функціонального стану полягає у почуттях і переживаннях, а фізіологічний – у зміні цілої низки функцій, котрі виражаються соціально зумовленою поведінковою, усвідомленою руховою чи іншою діяльністю. Висвітлено та описано стани, котрі знаходять несприятливе відображення на комплексному процесі, що охоплює всі вітальні виміри існування особи (стрес, дистрес, нервово-психічне напруження, втома, хронічна втома, перевтома, монотонія), шляхи та засоби їх психологічної оптимізації і профілактики, котрі є нагальними і вельми перспективними.

Ключові слова: стан, функціональний стан, особа, критерій, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, стрес,

дистрес, нервово-психічне напруження, втома, хронічна втома, перевтома, моногонія, регуляція, оптимізація, профілактика.

ANOTATION

Nadiia BUNIAK, Serhii NEPLOKHOV.

Regulation and optimization of person's functional states.

The content of regulation and optimization of the functional personality state at the following three levels: psychological, psychophysiological and behavioral is presented in this paper. The need of comprehensive approach to the solution of the problem concerned in this paper is substantiated, since the functional personality state is an unifying indicator, however there are diverse considerations regarding both the concept of «functional state» and the factors on which it depends, and what personality characteristics are taken into account, which levels of functional state are distinguished, in what way it can be regulated and optimized, and how to prevent the development of unfavorable functional states. It is noted that the identification of all functional personality states is carried out not only in order to find appropriate ways of their evaluation, but also has direct practical significance. In practical terms, this means to find ways for warning (preventing) uncomfortable (negative) functional states for each individual personality in order to maintain his or her physical and mental health. The functional personality states are arranged and described in detail depending on the variety of criteria – reliability and activity price, adequacy of the person's response to the requirements of activity and according to the characteristic features.

Moreover, it is noted that the functional state of organs and systems of the human body (cardiovascular, respiratory, central nervous, blood, etc.) is used as the criterion for actual individual health evaluation. Quite simple and clear interpretation of the distinction between three levels of the functional personality state, i. e. Any state of the personality both feelings and activity of the body functional systems, expressed in behavior is revealed and completely supported by the author. Or, in other words, it can be expressed in the following way: mental (psychological) aspect of the state consists of feelings and experiences, physiological aspect includes changes of the whole range of functions, which are expressed by socially conditioned behavioral, motor or other activities, being a conscious personality. The states that adversely affect the complex process covering all aspects of the person's existence (stress, distress, neuropsychological stress, tiredness, chronic tiredness, exhaustion, monotony), ways and means of their psychological optimization and prevention, which are timely and very promising are considered and characterized in this paper.

Keywords: *state, functional state, personality, criterion, physical health, mental health, stress, distress, neuro-psychological stress, tiredness, chronic tiredness, exhaustion, monotony, regulation, optimization, prevention.*

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Юрій МАКСИМЕНКО,
д. психол. н., проф. Наталія ШЕВЧЕНКО.**

Надійшла до редакції 28.05.2024.

Підписана до друку 21.07.2024.

Бібліографічний опис для цитування:

Буняк Н.А., Неплохов С.С. Регуляція та оптимізація функціональних станів особи.

Психологія і суспільство. 2024. №2. С. 193-200. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.193>