

4. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессии. М. – Воронеж: МПСИ, 2004.
5. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии. – М.: Осъ–89, 2003.
6. Кобелева О.В. К вопросу о некоторых ценностях, детерминирующих личностные изменения в пожилом возрасте // Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты социальной защиты. – Ульяновск, 1994.
7. Рыбалко Е.Ф. Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: ИПП, 1996. – С. 283–295.
8. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М.: Школьная пресса, 2000.
9. Фельдштгейн Д.И. Психология взросления. – М.: МПСИ; «Флинта», 1999.
10. Талайко С.В., Мартынова Л.А. Проблема возрастных и профессиональных кризисов педагогов // Психологический журнал. – № 3(7). – 2005.

#### ПРИЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ПРИМЕР УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМАХ

Е.К. Агеев

Белорусский государственный университет

Саморегуляция – это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. При этом регулятором деятельности внутренних систем организма выступает гормональная и автономная нервная системы. Произвольная же регуляция возможна только по отношению к скелетной мускулатуре.

Организм имеет адаптивную или самонастраивающуюся систему саморегуляции [2, 3, 4]. Адаптация – совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды [1]. Таким образом, регулятором состояния внутренней среды организма может выступать и внешняя среда.

Анализ исторически сложившихся приемов психической саморегуляции показывает, что они создавались с учетом особенностей функционирования организма. При этом можно выделить следующие направления их формирования: 1) методы, основанные на знании психотехник; 2) естественные методы; 3) методы, основанные на использовании состояний стресса; 4) методы, основанные на воспитании и самовоспитании. Среди психотехнических приемов известны: 1) методы контроля мышления; 2) методы контроля функций тела (приемы дыхания, приемы статической и динамической регуляции мышечного тонуса); 3) методы регуляции через состояние транса.

Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. В самом простом варианте они заключаются в контроле качества протекания событий, которые индивид рассматривает в воображении. Сутью методов контроля функций тела основано на том, что эмоциональное состояние обязательно проявляется в изменении функционирования физиологических систем. Поэтому многие исторически сложившиеся системы психической саморегуляции основываются на регуляции дыхания произвольно управляемыми функциями организма, включая в том числе мышцы. Основа использования методов регуляции дыхания – изменение психоэмоционального состояния в зависимости от соотношения длительности вдоха и выдоха. Приемы статической и динамической мышечной релаксации направлены на снятие хронических мышечных зажимов, часто являющихся первоначальной причиной развития как соматических заболеваний, так и психической напряженности. Методы регуляции через состояние транса предназначены для саморегулирования глубинных психических процессов, которые осуществляются через особые или измененные состояния сознания.

Естественные методы саморегуляции основаны на выборе или создании внешней обстановки, способствующей возвращению организма в гомеостатическое равновесие; Методы, основанные на использовании состояний стресса, действуют по механизму аверсивного обучения, при котором происходит быстрое приобретение необходимого навыка. Методы, основанные на воспитании и самовоспитании, и базируются на допущении, что при надлежащем становлении личности эмоциональные реакции на стрессовые воздействия регулируются ее ценностными ориентациями и в данном случае психотехники могут не понадобиться.

#### Литература

1. Логинов А.А. Гомеостаз. Философские и общепсихологические аспекты. – Мн., 1979.
2. Пригожин И., Николис Г. Самоорганизация в неравновесных системах. – М.: Наука. – 213 с.
3. Уотермен Т. Теория систем и биология. – М.: Наука, 1971. – 325 с.
4. Шмальгаузен И.И. Кибернетические вопросы биологии. – Новосибирск, 1968. – 186 с.

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ»

И.Т. Кавецкий, Т.Л. Яблонская  
Минский институт управления

С 2000 года в МИУ начата подготовка студентов по специальности «Психология». К настоящему времени создана определенная система профессионального становления будущих психологов. Разработаны