

УДК 656.2:159.9

Псядло Э. М.

доктор биологических наук
заведующий кафедрой социальной помощи и практической психологии
ИИПО ОНУ им. И. И. Мечникова

ПРИМЕНЕНИЕ КАБИНЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

Организация кабинетов психологической разгрузки (планирование, дизайн и оснащение) осуществляется в соответствии с оказанием психологической и психотерапевтической помощи работникам экстремальных профессий. Представлены основные задачи кабинета, методы сенсорно-перцептивного и психотерапевтического воздействия на пациентов.

Ключевые слова: кабинет психологической разгрузки, психотерапевтическая помощь, экстремальные профессии.

В настоящее время актуальным направлением теоретических исследований и практических решений по проблеме психических состояний работников особых и экстремальных профессий является разработка методов управления работоспособностью (РСп) и поведением человека с целью повышения уровня психического здоровья и эффективности деятельности [1]. Вследствие все более растущей нагрузки на психику, с одной стороны, и снижения физических нагрузок (гиподинамии и гипокинезии) с другой — организму и психике человека современная действительность предъявляет более высокие требования, чем прежде. Рано или поздно следствием этого наступают многие болезни, и в частности, психосоматические. В тоже время психологическое здоровье — это особое биологическое, психологическое и социальное достояние человека как личности и всего общества в целом.

Прообразы кабинетов психологической разгрузки (КПР) начали организовываться в ряде стран в 70–80-х гг. с видимыми терапевтическими результатами. Первые исследования, касающиеся разработки архитектурно-планировочного проекта КПР, его художественно-эстетического оформления, специального оснащения и методического сопровождения работы были предприняты к. м. н. Я. Н. Воробейчиком (1976–1978 гг.) [2; 3]. В дальнейшем кабинет психофизиологической разгрузки и мобилизации был открыт в Качинском авиационном училище — В. Звониковым; в промышленности — А. С. Роменом [4]; на флоте — А. А. Репиным [5].

Показания к использованию КПР определяются значительной ролью психологического фактора в повышении эффективности и надежности труда работников, в этиопатогенезе заболеваний, а также последствиями психоэмоциональной перенапряженности. Чем больше их удельный вес, тем в большей мере показана психологическая помощь, тем большее место она занимает в системе не только сугубо медицинских, но и психопрофилакти-

ческих мероприятий, осуществляемых непосредственно на производстве, в организациях, санаторно-курортных, спортивных и общеоздоровительных учреждениях. Сегодня КПП рассматривается как своеобразное поле взаимодействия психолога с пациентом, в центре которого стоят интересы личности. Часто это непростые и глубоко интимные проблемы человека, которые, согласно одному из важнейших условий психологической помощи, являются анонимными и доверительными. Однако далеко не всегда это условие может соблюдаться, особенно если работа психолога осуществляется вне специально оборудованного кабинета, в присутствии третьих лиц, вредных факторов производства и др.

КПП является специализированным профилактическим и восстановительным центром развивающейся «индустрии здоровья» в системе производства и жизнедеятельности [6; 7]. Понятие *психического здоровья* — это не только отсутствие психической болезни, но и сохранение способности к постоянному развитию и обогащению личности за счет повышения ее самостоятельности и ответственности, зрелого и адекватного восприятия действительности, умения соотносить собственные интересы с интересами коллектива (Б. Д. Карвасарский, 1982).

Кабинет (комната, уголок) психологической разгрузки представляет собой усовершенствованный вариант существующих комнат отдыха на предприятиях, в которых создаются оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия напряженности психоэмоциональной сферы, оперативного восстановления РСп человека, эмоционально-волевой подготовки и психической саморегуляции [3, с. 2]. Дальнейшее расширение междисциплинарного использования КПП заключается в использовании всё большего числа спецметодов и приёмов, связывающих её с эргономикой, дизайном, искусством, музыкой и др. областями знаний [7; 8]. Сегодня совершенно недопустимо ограничивать вклад материальных ресурсов только в технику и технологии — «человеческий фактор», как важнейший ресурс XXI века, нуждается в не меньшем внимании и финансовом обеспечении.

Основные задачи КПП:

- восстановление РСп в начальной фазе развивающегося утомления и снижения надежности работников;
- ускорение процесса адаптации к работе новичков и оптантов;
- активизация РСп перед началом работы, снятие т. н. «транспортной усталости», сокращение периода «вработывания»;
- активная стратегия купирования острых стрессовых реакций, нормализация процессов сна и бодрствования;
- восстановление психоэмоционального статуса и надежности лиц, находящихся в стрессовом состоянии (последствий конфликтной, аварийной или экстремальной ситуации);
- предупреждение психоэмоционального перенапряжения, смягчение влияния психотравмирующих ситуаций и психофизических перегрузок работников;
- устранение физического дискомфорта и эмоционального напряжения при переездах, сезонных сдвигах поясного времени, изменении гидроме-

теорологических, погодных условий, «магнитных бурях» и пр. «неблагоприятных дней»;

– предупреждение развития стрессогенных расстройств — невротических и психосоматических («jobstress», «stressatwork», «occupationalstress», «organizationalstress»);

– подготовка к работе с высоким уровнем нервно-психического напряжения в особых и экстремальных условиях (силовые структуры, спасатели МЧС, кризис-менеджмент и пр.);

– коррекция девиантного и делинквентного поведения.

Дополнительные задачи КППР:

– психокоррекция, тренинги, гипнотерапия, целенаправленное формирование и развитие эмоционально-волевых качеств работников;

– массовое обучение работников приемам и методам психической саморегуляции (аутогенной тренировке) и психофизической гимнастике;

– лечебно-профилактическая помощь лицам, склонным к алкоголизму, курению, различным формам аддикции;

– психогигиенические консультации по корригированию взаимоотношений в производственном коллективе и семье;

– проведение видеотренингов общения, деловых игр, психодиагностического тестирования и всевозможных социологических опросов;

– психологический дебрифинг (получение обратной информации об оценке учебного/тренировочного процесса со стороны посетителей).

Основные факторы, используемые в КППР:

– санитарно-гигиенические (комфортный микроклимат, оптимальный воздушно-газовый состав, зрительный и акустический комфорт);

– физиологические (кислородно-витаминный коктейль, релаксация, регламентированное дыхание, позно-тонические упражнения);

– психофизиологические (воздействие светом, цветом, ритмом, музыкой, интерьером, запахами);

– физиотерапевтические (ароматотерапия, само- и взаимомассаж, гидроаэроионизация, воздействие фитонцидами, контрастный термообдуд);

– психогигиенические (элементы ауто- и психотренинга, гетеро- и ауто-суггестия, гипноз, беседы, консультации, групповые занятия).

Таким образом, КППР можно рассматривать как структуру из двух составляющих, *первая* из которых решает *общие задачи* (основные и дополнительные) и является универсальной в любых условиях, а *вторая* — *специфические задачи* в особых и экстремальных условиях деятельности. Такая многопрофильная структура кабинета позволяет использовать его в стрессогенных ситуациях и на так называемых «территориях риска», где возможно проявление отдаленных последствий вредоносных средовых и социальных воздействий. Комплексное применение взаимооптенцирующих сенсорно-эмоциональных приемов исходит из психофизиологических закономерностей деятельности ЦНС человека.

Решение пространства КППР должно быть ориентировано на поддержание соответствующего физического комфорта, эстетического и психологического климата. Помимо основного помещения для проведения сеансов

целесообразно предусмотреть также: вестибюль — из расчета 0,37 м² на одного посетителя [СНиП 2.09.04–87]; комнату (уголок) «эмоциональной разрядки»; комнату (кабину) оператора; вспомогательное помещение для хранения запасных частей к аппаратуре и оборудованию, аудио- и видеоносителей и пр. Помещение КПП оборудуется мягкими креслами, разделенными между собой непрозрачными перегородками с таким расчетом, чтобы сидящие в них не могли видеть друг друга. Наиболее подходящим является частично горизонтальное кресло со специально спрофилированными углами наклона для шейного изгиба, тазобедренных и коленных суставов (120–130°), голеностопных (90°). Поза пребывания в таком кресле близка к позе «среднефизиологического покоя».

Ароматический климат и относительная влажность воздуха помещения поддерживаются с помощью воздухоувлажнителя с определенным набором арома-веществ. Натуральные эфирные масла в сопровождении релаксационной музыки и освещения обеспечивают лучший отдых и расслабление после значительных физических нагрузок, стимулируют умственную деятельность, нормализуют кровяное давление, а также обеспечивают профилактику заболеваний органов дыхания, функциональных расстройств НС и пр.

В КПП (или сенсорной комнате) формируется мультисенсорная стимуляция, позволяющая сфокусироваться на одном из чувств, легко адаптируя имеющиеся приборы и визуальные поверхности для нужд конкретной группы пациентов в данный момент. Эта среда может быть чрезвычайно гибка и универсальна и способна позитивно влиять на любую группу, какими бы ни были их особенности и проблемы.

Сеанс разгрузки длится, как правило, 12–15 мин и проводится в определенной последовательности по трем этапам. За это время происходит интенсивное восстановление большинства психофизиологических функций человека до оптимального рабочего уровня. Количество — длительность его отдельных периодов и форма их проведения зависят от решаемых на базе КПП задач. Для снятия нервно-психического напряжения и восстановления РСп время пребывания в КПП условно разделяется на 3 периода:

I — «отвлекающий», длительностью 1,5–2 мин;

II — «успокаивающий» — 7–10 мин;

III — «тонизирующий» — 2–3 мин.

Перед началом работы, с целью ускорения адаптации посетителей к деятельности, проводится «тонизирующий» сеанс с усилением акцента на третьем периоде. Первый и третий периоды длятся по 2–3 мин, второй — 7–8 мин с элементами энергичных гимнастических упражнений на «выходе». В конце рабочего дня для настройки посетителей на послерабочий отдых и снятия перенапряженности нервной системы проводится «успокаивающий» сеанс, который состоит только из двух периодов, длящихся соответственно 2–3 мин и 8–12 мин. В тех случаях, когда сеанс используется как психотерапевтический метод для снятия острого психоэмоционального стресса во время работы, лечебно-профилактических целей и обучения работников психической саморегуляции (аутотренингу, АТ), — продолжительность второго периода удлиняется до 15–20 мин.

Применяется цветовая символика: при вдохе — «светлая активность», при выдохе — уходящая с воздухом «темная усталость». При общем красно-оранжевом свете посетители постепенно изменяют позу (через позу «полулежа» — «сидя» — «полустоя» — «полусидя» возвращаются к позе «стоя»), с выполнением резких и широкоамплитудных физических движений. Подобным образом можно набирать т. н. «радугу состояний» на определенном цветовом фоне. Перевод цветовой гаммы от ярких красно-оранжевых тонов к сине-фиолетовым, серо-голубым и в конце сеанса к желто-оранжевым и красным цветам регулирует состояние ЦНС от перевозбуждения — к успокоению, а в конце сеанса — к бодрости и активности. Суть заключается в предъявлении человеку аудиовизуальных и музыкальных композиций, обеспечивающих возможность перевода человека в программируемое психоэмоциональное состояние. Для этого отбирают композиции, содержащие не менее одного периода и обладающие относительно неизменными в рамках данной композиции темпом, метро-ритмом и ладо-тональностью. Аналогично может быть использована разнообразная гамма звуковых, ритмичных и мелодичных приемов, воздействующих на психоэмоциональное состояние человека. При создании цветомузыкальных образов (7 нот и цветов) может использоваться следующее сочетание:

♯ ДО	РЕ	МИ	ФА	СОЛЬ	ЛЯ	СИ ♯
Фиолетовый	Синий	Голубой	Зеленый	Желтый	Оранжевый	Красный

С помощью «радуги состояний» осуществляют системное управление психоэмоциональным состоянием посетителей. Широким использованием эффекта синестезии (гр. — соощущение) можно добиться такого явления восприятия, когда при раздражении одного органа чувств (вследствие иррадиации возбуждения с нервных структур одной сенсорной системы на другую) наряду со специфическими для него ощущениями возникают и ощущения, соответствующие другому органу чувств (цветной слух и обоняние, шелест запахов и пр.).

Для усиления гетеросуггестивного воздействия и более полного впечатления пребывания на лоне природы следует максимально использовать мультисенсорную стимуляцию в комплексе комбинации сенсорно-рецептивных факторов различной модальности (синестезии), длительности и уровня фокусировки ощущения на одном из чувств:

- зрительном — динамические свето-цветовые и пространственные;
- слуховом — шелест листвы, гомон птиц, шум леса и прибоя, стереофонические музыкальные мелодии (до 5–10 дБА);
- температурном — солнечное тепло, освежающая прохлада, прогревание;
- тактильном — ощущение поверхности и текстуры тактильных панелей; вибрации массажных ковриков, дуновения ветерка, брызг дождя и волн и др.;
- обонятельном — цветочный, сосновый, озонный и др. запахи.

Объективный экспресс-контроль за функциональным состоянием посетителей может осуществляться дистанционно. Для этого кресла оборуду-

ются датчиками для полиграфической регистрации: температуры; электрокожного сопротивления (ЭКС, КГР); ЧСС и дыхания; критической частоты слияния световых или звуковых мельканий (КЧСМ) и др.

Соотношения базовых эмоций человека в периоды трудовой деятельности и пребывания в КТР тесно связаны с их отображением в музыкальных произведениях относительно: одной из 4 основных модальностей (*радость, гнев, печаль и спокойствие*); различных по силе (*тихо — громко*); по темпу (*быстрому или медленному*) и по ладу (*в мажоре или миноре*). Моделирование эмоциональных переживаний в музыке относительно темпераментальных особенностей и личностных предпочтений человека может быть передано следующим образом (рис.).

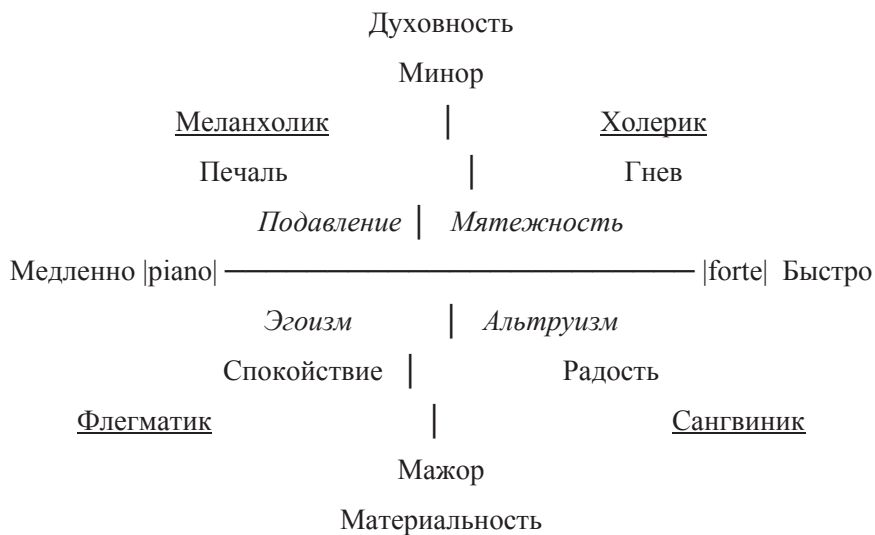


Рис. Структура индивидуально-типологических предпочтений музыкальных произведений

Музыка, как ритмический и эмоциональный раздражитель, способна снижать/повышать уровень функционирования разных психофизиологических процессов организма, делать их более оптимальными и энергетически экономными [9]. Для полного использования эмоциогенного воздействия транслируемой музыки необходимо в полной мере учитывать основы «музыкальной фармакопеи» — 3 основных факторов: 1) ритмический рисунок произведения; 2) круг ассоциаций, пробуждаемый музыкой; 3) характер мелодии — минор или мажор. При этом следует учитывать, что спокойная, мелодичная музыка способствует переключению вегетативной НС в тропотропном направлении, а возбуждающая вызывает преимущественную эрготропную (норадреналовую) реакцию.

Основные перцептивные музыкальные ритмы от *maestoso* (84 уд./мин) до *adagio* (54 уд./мин) отвечают сплошному спектру «т-типов». При выборе музыкального сопровождения отдают предпочтение среднему, наиболее

устойчивому и протяженному темпо-ритму — (72–67 уд./мин), как равновесному и благоприятному для функциональных систем [10].

Ожидаемый экономический эффект складывается по многим, в том числе социально-экономическим направлениям благодаря:

- повышению производительности и качества труда за счет высокой и стабильной РСп, спорости в работе, сокращения внутрисменных простоев;
- снижению материального ущерба, наносимого текучестью рабочих кадров из-за неудовлетворенности нервно-психической напряженностью труда, производственных травм и производственной заболеваемости;
- уменьшению потерь от брака, аварийности и неритмичности работы, вызываемых стрессогенными ситуациями производства;
- росту удовлетворенности профессией и социально-трудовой активности.

Выводы. Усилия и средства, затраченные на организацию и содержание КПП, прямо пропорциональны решаемым задачам. Обоюдный выигрыш очевиден — работники получают возможность поддержания здоровья и профилактики профдеформации (burnout, fatig-синдром), а предприятие — сотрудников с высоким психическим потенциалом. После 6–8 мес. работы КПП отмечается повышение удовлетворенности трудом, снижение аварийности, затрат на медобслуживание, оплату больничных и пр.

Сегодня эффективность и надежность работника зависят не только от комфортных условий производственной среды, приемлемой тяжести и напряженности труда, но и от удовлетворенности человека своей профессиональной деятельностью, возможности максимально использовать творческий потенциал и своевременно восстанавливать психические силы.

Список использованных источников и литературы

1. Психология здоровья / [Под ред. Г. С. Никифорова]. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.
2. Воробейчик Я. Н. Методические рекомендации по организации занятий и обучению работников физического и умственного труда аутогенной тренировке / Я. Н. Воробейчик. — Одесса, 1983. — 17 с.
3. Воробейчик Я. Н. Проектирование и организация комнаты психологической разгрузки / Я. Н. Воробейчик, Э. М. Псядло. — Одесса: ЦНТИ, 1983. — 4 с.
4. Психическая саморегуляция в условиях производства. Вып. 1 / [Гл. ред. А. С. Ромен]. — М., 1986. — 102 с.
5. Репин А. А. Психология, психогигиена и психопрофилактика труда плавсостава / А. А. Репин. — М.: Пищевая промышленность, 1979. — 135 с.
6. Псядло Э. М. Кабинет психологической разгрузки. Методическое пособие / Э. М. Псядло. — Одесса: ВМВ, 2010. — 80 с.
7. Галлеев Б. М. Человек, искусство, техника: Проблемы синестезии в искусстве / Б. М. Галлеев. — Казань, 1987. — 264 с.
8. Простомолотов В. Ф. Комплексная психотерапия соматических расстройств / В. Ф. Простомолотов. — Кишинев: Pressa, 2000. — 302 с.
9. Применение сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки в комплексной реабилитации детей / [Л. М. Филиппова и др.] // Здравоохранение Чувашии. — 2013. — Вып. 1. — С. 38–42.
10. Литвиненко О. Д. Психологічні особливості ритмічної структури психіки індивіда.: Автореф. дис. ... канд. психол. наук (19.00.01) — Одеса, 2010. — 20 с.

References

1. Psihologiya zdorovia / [Pod red. G. S. Nikiforova]. — SPb.: Piter, 2006. — 607 s.
2. Vorobeichik Ya. N. Metodicheskie rekomendacii po organizacii zanyatiy i obucheniyu rabotnikov fizicheskogo i umstvennogo truda autogennoy trenirovke / Ya. N. Vorobeichik. — Odessa, 1983. — 17 s.
3. Vorobeichik Ya. N. Proektirovanie i organizaciya komnaty psihologicheskoy razgruzki / Ya. N. Vorobeichik, E. M. Psyadlo. — Odessa, TsNTI, 1983. — 4 s.
4. Psihicheskaya samoregulyaciya v usloviyah proizvodstva. Vyp.1 / [Gl. red. A. S. Romen]. — M., 1986. — 102 s.
5. Repin A. A. Psihologiya, psihogigiena i psihoprofilaktika truda plavsostava / A. A. Repin. — M.: Pischevaya promyshlennost', 1979. — 135 s.
6. Psyadlo E. M. Kabinet psihologicheskoy razgruzki. Metodicheskoe posobie / E. M. Psyadlo. — Odessa: VMV, 2010. — 80 s.
7. Galleev B. M. Chelovek, iskusstvo, tehnika: Problemy sinestezii v iskusstve / B. M. Galleev. — Kazan, 1987. — 264 s.
8. Prostomolotov V. F. Kompleksnaya psihoterapiya somaticheskikh rasstroystv / V. F. Prostomolotov. — Kishinev: Pressa, 2000. — 302 s.
9. Primenenie sensornoy komnaty i kabineta psihologicheskoy razgruzki v kompleksnoy reabilitacii detey / [L. M. Filippova i dr.] // dravoohranenie Chuvashii. — 2013. — Vyp. 1. — S. 38–42.
10. Litvinenko O. D. Psihologichni osoblivosti ritmichnoyi strukturi psihiki individa: Avtoref. dis. ... k. psihol. n. (19.00.01). — Odesa, 2010. — 20 s.

Псядло Е. М.

доктор біологічних наук,
завідувач кафедри соціальної допомоги та практичної психології
ІПО ОНУ ім. І. І. Мечникова

ЗАСТОСУВАННЯ КАБІNETУ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Резюме

Організація кабінетів психологічного розвантаження (планування, дизайн і оснащення) здійснюються у відповідності з наданням психологічної та психотерапевтичної допомоги працівникам екстремальних професій. Представлені основні завдання кабінету, методи сенсорно-перцептивного і психотерапевтичного впливу на пацієнтів.

Ключові слова: кабінет психологічного розвантаження, психотерапевтична допомога, екстремальні професії.

Psyadlo E. M.

Ph.D., head. univ. social assistance and practical psychology
Institute of Postgraduate Innovation Education ONU the name after Mechnikov

APPLICATION OF CABINET PSYCHOLOGICAL RELIEF IN THE COMPLEX REHABILITATION OF PERSONS EXTREME PROFESSIONS

Abstract

Psychological relief organization offices (planning, design and equipment) are carried out in line with the goals of psychological and psychotherapeutic aid workers extreme professions. The main problem cabinet sensory-perceptual methods and psychotherapeutic effects on patients

Study of psychological relief can be regarded as a structure of two components. The first component of the cabinet — solves a common problem (primary and secondary) and is universal in all conditions. The second component of the study — specific problems in specific and extreme conditions. This multi-structure study can be used in stressful situations and on the so -called «risk areas «where possible manifestation of long-term effects of malicious environmental and social impacts. *Применениевзаимопотенцирующих* complex sensory- emotional techniques based on the patterns of psychophysiological activity of the central nervous system.

The main tasks of the Cabinet of psychological relief : recovery performance in the initial phase of developing fatigue and reduce the reliability of workers; acceleration of the process of adaptation to work and optantov beginners ; activation operation before starting work, the removal of the so-called «Transport fatigue «reduction period «vrabatyvaniya»; active strategy of management of acute stress reactions, normalization processes of sleep and wakefulness ; recovery of mental and emotional status and reliability of persons who are under stress (the consequences of conflict, emergency or extreme situation); prevention of mental and emotional surge, mitigate the effects of stressful situations and psychophysical overloads workers; elimination of physical discomfort and emotional stress during moving, seasonal shifts lap time, meteorological changes, weather conditions, «magnetic storms «and other «unfavorable days»; preventing the development of stress disorders — neurotic and psychosomatic («jobstress», «stressatwork», «occupationalstress», «organizationalstress»); training to work with a high level of mental stress in special and extreme conditions (power structure, rescuers, crisis management, etc.); correction of deviant and delinquent behavior.

Key words: cabinet psychological relief, psychotherapeutic help, extreme profession.

Стаття надійшла до редакції 30.05.2014