

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 соотнести 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 днях»;

– 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 тренировки) 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, релаксационное дыхание, позно-тонические упражнения);

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

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

– 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 взаимопотенцирующих 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 м<sup>2</sup> 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 (аутотренинг, 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 цвето-музыкальных 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 листьев, гомон птиц, шум леса и прибора, 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-

ються 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 КПП 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.).

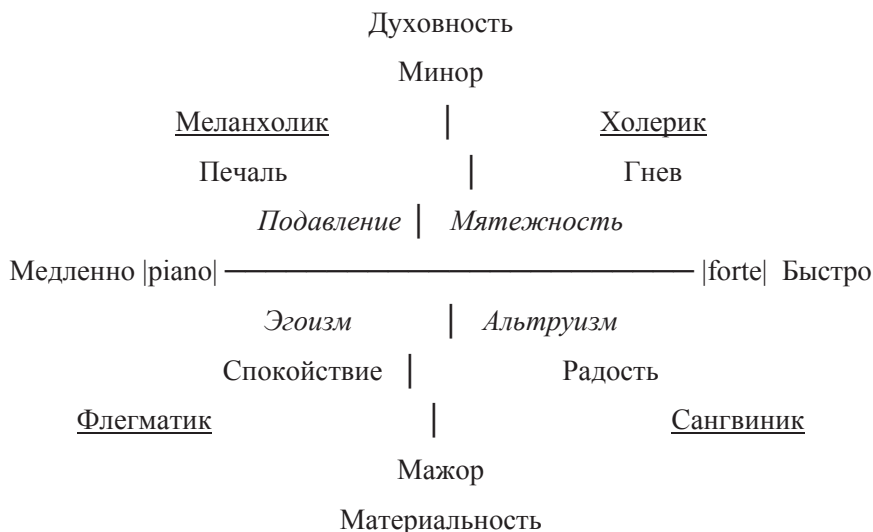


Рис. Структура индивидуально-типологических предпочтений музыкальных произведений

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 «τ-типов». При выборе музыкального сопровождения отдают предпочтение среднему, наиболее

устойчивому и протяженному темпо-ритму — (72–67 уд./мин), как равно-весному 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 rasstroistv / 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 ritmichnoї strukturi psihiki individa: Avtoref. dis. ... k. psihol. n. (19.00.01). — Odessa, 2010. — 20 s.

### Песядло 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*