**Лекция 8. Приемы индивидуальной и групповой профилактики и коррекции стресса. Основы психологического консультирования, организации и проведения психологического тренинга с применением технологий стресс-менеджмента (4 часа)**

**8.1. Общие принципы профилактика стрессов на рабочем месте**

Профилактические меры планируются на год вперед и составной частью входят в ежегодный план реализации кадровой политики предприятия. При обнаружении каких-либо признаков неблагополучия Программа Профилактики стресса корректируется и дополняется.

В качестве профилактических мер наиболее эффективны:

* Обучающие мероприятия.
* Организация «обучения действием».
* Производственная гимнастика.
* Работа комнаты психологической разгрузки.
* Производственная гигиена и санитария (хорошие условия труда).
* Организация нерабочей активности персонала (выезды на природу, культпоходы).

Рассмотрим эти профилактические меры.

В качестве обучающих мероприятий наиболее эффективны тренинги, хотя можно использовать, и семинарские занятия, и лекции.

Все тренинги, направленные на профилактику стресса условно можно разделить на три группы:

1. Тренинги по управлению временем. Способствует снижению влияния наиболее распространенного стрессора – нехватка времени.

2. Тренинги по развитию конкретных рабочих навыков: тренинг навыков презентации, продаж, обслуживания клиентов, общения по телефону, проведения переговоров, публичных выступлений, управления, наставничества и т.д. Эти тренинги направлены на повышение уровня компетентности персонала и соответственно способствуют снижению стресса, вызванного невысокой эффективностью работы сотрудников.

3. Тренинги по овладению навыками саморегуляции. Эти тренинги наиболее актуальны для профессий, основной рабочий процесс которых связан с нервным напряжением. И если сотрудники умеют правильно расслабляться, то их эффективность резко повышается, снижается количество ошибок, конфликтов внутри коллектива.

Кроме того, стрессоры могут быть двух видов:

* Универсальные – характерные для всех работников проблемные зоны.
* Свойственные для какой-то определенной, чаще всего профессиональной, группы сотрудников.

Универсальной зоной в очень многих организациях является неумение управлять своим временем, плохие навыки самоорганизации. В этом случае наиболее адекватным способом преодоления стресса некомпетентности является организация обучения по **тайм-менеджменту**.

**Тайм-менеджмент** (или управление временем) – методика, направленная на повышение эффективности использования времени. В основе **тайм-менеджмента**лежит навык правильной постановки целей и перевод их на уровень мероприятий, эффективное распределение мероприятий в течение рабочего времени (умение грамотно расставлять приоритеты), а также регулярная рефлексивная оценка собственного дня с целью выявления эффективно и не эффективно потраченного времени.

Умение грамотно распределить рабочее и свободное время – довольно эффективное средство борьбы со стрессовым состоянием, помогает правильно и наиболее оптимально структурировать и распланировать свой рабочий день.

В консультативной практике в последнее время довольно популярно проведение хронометража дня или недели, с последующим анализом эффективности использования рабочего времени. Как показывает опыт, одно только понимание, куда же делось время, заметно снижает уровень стресса. А если еще удается структурировать дела так, чтобы больше успевать, а также исключить потери и оградить себя от «воров» времени, то приобретенное благодаря этому спокойствие позволяет намного повысить собственную производительность труда.

Кроме универсальных, для разных групп работников наиболее типичны различные стрессоры. Так, например, для руководителей, сотрудников отдела продаж, сотрудников отдела закупок причиной стресса может быть чрезмерное напряжение перед важными переговорами или ответственной встречей. Это во многом обусловлено неуверенностью в себе, невысоким уровнем компетентности в области ведения переговоров.

Стресс, вызванный осознанием работником своей некомпетентности, является наиболее распространенным. Для предотвращения данного вида стресса служба персонала обладает большим количеством рычагов, поэтому остановимся более подробно.

Организация **тренингов для персонала** силами внешних специалистов. По итогам тренингов, каждый сотрудник составляет план своего дальнейшего саморазвития. Далее организуется групповая работа сотрудников, которые самостоятельно встречаются раз в месяц и разбирают сложные ситуации. Такая работа очень хорошо влияет на обстановку в коллективе.

Еще одним хорошим профилактическим инструментом могут быть **тренинги по саморегуляции**. Такие тренинги могут быть как разовые (с целью обучению основным навыкам релаксации и саморегуляции), так и регулярные, на которых участники не только отрабатывают навыки, но и занимаются собственно релаксацией. Наиболее результативны такие тренинги для профессий, связанных с большим эмоциональным напряжением.

Так же для решения проблем служба персонала может проводить **тренинги по навыкам саморегуляции и релаксации**. В качестве релаксационных упражнений хорошо зарекомендовали себя дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитативные методы. Практика показывает, что для положительного эффекта необходимо уделять упражнениям хотя бы 20 – 30 минут в день.

Еще одна технология - **«обучение действием»**. В основе технологии «обучения действием» лежит принцип осознания и работы над своей рабочей проблемой самостоятельно каждым сотрудником. Группа помогает каждому своему участнику, задавая такие вопросы, которые позволят ему понять что-то новое и самостоятельно продвинуться в решении своей проблемы.

Классическая модель этой технологии была разработана Р.Регансом. Базовый принцип, который лег в основу технологии – обучение должно проходить без отрыва от повседневной работы, то есть являться «обучением через работу».

Цель технологии «Обучение действием» - структурировать процесс изучения собственного опыта решения реальной задачи и опыта своих коллег через задавание вопросов, и помочь обучающемуся прояснить для себя, что он должен делать и как.

Основные этапы технологии «обучения действием».

* Опираясь на принцип добровольности, сформировать рабочую группу из 5-6 человек, стремящихся к развитию и творческому, нетрадиционному решению производственных задач, стоящих перед ними. Поскольку каждый участник группы работает над реальной, самостоятельно выбранной проблемой или задачей организации, можно ожидать высокую мотивацию в процессе решения задачи.
* Каждый из участников должен выбрать тему, задачу, проблему, которую ему хотелось бы решить.

Основные принципы выбора тем:

* Выбранная тема должна на самом деле являться реальной проблемой, а не задачей, представляющей собой просто сложный вопрос, имеющий правильный ответ, который можно найти, обратившись к литературе и другим источникам.
* Проблема должна быть реальной, требовать срочного решения, активизировать умственные способности решающего ее человека или группы и подвергать их определенному риску при использовании своих идей и идеалов.
* Участники должны не только провести исследование, оценить проблему и предложить ее решение, но предпринять действия по реализации этого решения.
* При формировании рабочей группы следует обратить внимание на то, чтобы ведущий группы имел реальные полномочия (или рычаги) воздействия на управленческую систему компании. Иными словами, чтобы то, что «наработали» участники имело возможность воплотиться в жизни организации. В системе организации это может быть директор по персоналу, директор по развитию или внешний консультант, который сможет донести весь наработанный массив до лица, принимающего решения.
* Рабочая группа (где каждый участник работает по выбранной им теме) встречается раз в три – четыре недели, где обсуждение проходит следующим образом:
* каждый участник рассказывает, какие разработки, и действия по выбранной теме он совершил в прошедший период. Для этого он может дополнительно изучать литературу, опыт других компаний, самостоятельно размышлять и т.д.;
* остальные участники группы, после рассказа коллеги, задают ему вопросы. Вопросы – основной стимул и рычаг дальнейшего хода разработки задачи: они должны быть сформулированы таким образом, чтобы помочь своему коллеге задуматься над теми аспектами решения задачи, которые до сих пор оставались вне зоны его размышлений. Они не должны содержать завуалированного предложения «а сделай так»;
* после того, как вопросы были заданы, «рассказчик» может обозначить те вопросы, которые побудили его задуматься или развернуть ход решения задачи в новом позитивном русле;
* далее каждый участник группы принимает на себя обязательства по совершению следующих шагов и действий в направлении решения задачи. Преимущество групповой работы в этом смысле заключается в том, что после того, как каждый участник предпримет очередной шаг, этот шаг будет детально проанализирован группой с его участием, для того, чтобы поучиться на этом и помочь спланировать следующие конкретные действия. Таким образом, участие группы минимизирует вероятность серьезной ошибки в работе каждого участника;

По мере продвижения решения задачи руководство компании должно оказывать всяческое содействие в реализации и воплощении наработанных подходов и технологий.

Для преодоления стресса в первую очередь необходимо осознать проблему. Поэтому в качестве первой темы для всех участников группы «обучения действием» желательно выбрать анализ рабочих стрессоров и дальнейшую работу над ними. Важно, так же отметить контролируемые и не подконтрольные черты установленных стрессоров, то есть то, с чем можно справиться самостоятельно при некоторой концентрации усилий, а с чем справиться не удается.

Участники группы должны описать наиболее важные аспекты нескольких (4-5) основных рабочих стрессоров. Для удобства лучше использовать таблицу.

Особое внимание стоит обратить на раздел с описанием поддается ли контролю стресс. Как правило, сначала участники утверждают, что со стрессом ничего сделать нельзя и уменьшить его практически не возможно. Однако при более вдумчивом анализе оказывается, что на многие стрессоры можно эффективно влиять. Необходимо так де описывать поведение, чувства, мысли в стрессовой ситуации и занести в таблицу.

После этого, участники сопоставляют предпосылки (те ситуации, которые запускают стресс), поведение (эмоциональную реакцию) и последствия. В результате такого сопоставления может прийти осознание того, почему в определенных ситуациях они реагируют так, а не иначе.

Следующий шаг – это сознательное изменение поведения в уже предварительно осознанных и осмысленных ситуациях.

После того, как такая предварительная работа проделана каждым участником группы, можно переходить собственно к «обучению действием». Каждый участник выбирает наиболее травмирующий стрессор и самостоятельно над ним работает.

Хорошим профилактическим средством в борьбе со стрессом является **производственная гимнастика.** Помимо пользы для здоровья, производственная гимнастика при правильной организации сплачивает коллектив. Роль службы персонала здесь заключается в том, чтобы в каждом подразделении совместно с его руководителем выбрать энтузиаста здорового образа жизни и вместе с ним разработать комплекс упражнений, направленных, на работу тех мышц, которые в течение дня обычно бездействуют. Гимнастику лучше делать два раза в день - около 11 часов утра и около 16 часов дня. Именно в это время начинает снижаться работоспособность человека и ему требуется повышение концентрации внимания. Десяти минут вполне достаточно, чтобы немного встряхнуться и размять тело. Для сотрудников постоянно работающих на компьютере, в производственную гимнастику обязательно нужно включать гимнастику для глаз.

И, конечно же, нельзя не отметить самый приятный способ профилактики стресса – **организация нерабочей активности персонала**. Переключение с одного вида деятельности на другой, любая активность - все это хорошая профилактика стресса. Занятия спортом, спортивные корпоративные соревнования, совместный культпоход в театр, кино или в клуб, походы в лес, выезд на пикник, за грибами, а также прочие активные внутри корпоративные мероприятия – не только поддерживают психологическое равновесие в коллективе, но и имеют выраженный командообразующий эффект.

Значительная часть стрессов в организации – это результат конфликтов, порожденных различными производственными ситуациями. При этом в любом случае оказывается затронутой «вертикаль» деловых отношений: руководитель – подчиненный. Даже если конфликтуют между собой рядовые сотрудники, руководитель не может не вмешиваться в ход разрешения конфликтов.

В таких случаях, что бы повлиять на уровень стрессов в коллективе существуют следующие рекомендации для руководителей и подчиненных:

**Антистрессовое руководство**

* Почаще задумывайтесь над точностью оценки способностей и склонностей ваших работников. Соответствие этим качествам объема и сложности поручаемых заданий – важное условие профилактики стрессов среди подчиненных.
* Не пренебрегайте «бюрократией», то есть четким определением функций, полномочий и пределов ответственности работников. Этим вы предотвратите массу мелких, конфликтов и взаимных обил.
* Не раздражайтесь, если работник отказывается от полученного задания, лучше обсудите с ним основательность отказа.
* Как можно чаще демонстрируйте свое доверие и поддержку подчиненным. (По данным одного из американских исследований, сотрудники, испытывавшие значительный стресс, но чувствовавшие поддержку начальника, в два раза меньше болели в течение года, чем те, кто такой поддержки не замечал.)
* Используйте стиль руководства, соответствующий конкретной производственной ситуации и особенностям состава сотрудников.
* При неудачах сотрудников оценивайте в первую очередь обстоятельства, в которых действовал человек, а не его личные качества.
* Не исключайте из арсенала средств общения с подчиненными компромиссы, уступки, извинения.
* Запретите себе использовать сарказм, иронию, юмор, направленные на подчиненного.
* Если возникла необходимость кого-то покритиковать, не упускайте из виду правил конструктивной и этичной критики.
* Периодически задумывайтесь о способах снятия уже накопленных подчиненными стрессов. Держите в поле зрения проблемы отдыха сотрудников, возможности их эмоциональной разрядки, развлечений и т.д.

Выполнение руководителями этих несложных в принципе рекомендаций может весьма существенно повлиять на уровень стрессов в коллективе.

**Антистрессовое подчинение**

* Если вас не устраивают условия и содержание труда, заработная плата, возможности продвижения по службе и прочие организационные факторы, постарайтесь тщательно проанализировать, насколько реальны возможности вашей организации по улучшению этих параметров (то есть для начала выясните, есть ли за что бороться).
* Обсудите ваши проблемы с коллегами, с руководством. Позаботьтесь при этом, чтобы не выглядеть обвинителем или жалующимся – вы просто хотите решить рабочую проблему, которая, возможно, касается не только вас.
* Постарайтесь наладить эффективные деловые отношения с вашим руководителем. Оцените масштаб его проблем и помогите ему разобраться в ваших. Руководители, как правило, нуждаются в «обратной связи», но не всегда в состоянии ее наладить.
* Если вы чувствуете, что объем поручаемой вам работы явно превышает ваши возможности, найдите в себе силы сказать «нет». Позаботьтесь при этом о взвешенном и тщательном обосновании своего отказа. Но не «захлопывайте двери»: объясните, что вы совсем не против новых заданий, … если только вам позволяет освободиться от части старых.
* Не стесняйтесь требовать от руководства и коллег полной ясности и определенности в сути поручаемых вам заданий.
* Если возникает производственный «конфликт ролей», то есть заведомая противоречивость предъявляемых требований (вам, к примеру, поручили составить важный отчет, но и не сняли обязанности отвечать на беспрестанные телефонные звонки клиентов), не доводите дело до печального финала, когда придется оправдываться в невыполнении того или другого задания. Ставьте на обсуждение проблему несовместимости порученных вам дел сразу, фокусируя внимание руководства на том, что в итоге пострадает дело, а не вы лично.
* При напряженной работе ищите возможность для кратковременного отключения и отдыха. Опыт свидетельствует, что двух 10 – 15-минутных периодов расслабления в день вполне достаточно, чтобы сохранить высокую степень работоспособности.
* Полезно так же помнить о том, что неудачи в работе редко бывают фатальными. Набираться опыта на собственных ошибках ваше естественное право.
* Обязательно разряжайте свои отрицательные эмоции, но в общественно приемлемых формах.
* Старайтесь не смешивать личные и служебные отношения и т.д.

Обобщая вышесказанное, можно сформулировать следующие задачи стресс-менеджмента на предприятии:

* снижение общего уровня стресса;
* развитие навыков преодоления негативных последствий стресса;
* повышение работоспособности;
* улучшение психологической атмосферы в организации.

**8.2. Методы и средства психической саморегуляции с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов: психомышечная релаксация**

*Аутогенная тренировка по Шульцу*

В основе аутогенной тренировки лежит эффект расслабления, достигаемый за счёт обучения приёмам релаксации мышц и развития навыков ощущения тепла и холода в теле. Шульц разработал две ступени аутогенной тренировки, первая из которых наиболее известна и часто используема в широких кругах. Важными принципами во время занятий аутогенной тренировкой считают очередность в проведении низшей (первой) и высшей (второй) ступеней, а также сохранение чёткой последовательности приёмов.

Занятия по аутогенной тренировке проводятся в трёх основных позах: лёжа, полулёжа и в позе кучера.

*АТ 1*

На первом этапе троекратно проговариваются определённые формулировки самовнушения, направленные на концентрацию внимания на определённую часть тела и достижение таких эффектов, как:

- ощущения тяжести в конечностях («моя рука/нога тяжелеет»);

- чувства тепла в конечностях («моя рука/нога теплеет»)

- ощущения тепла в области сердца;

- концентрации на дыхании, способности чувствовать движение воздуха по лёгким;

- чувства тепла в области живота, зоне солнечного сплетения;

- ощущения прохлады лба.

На освоение каждой формулировки первого этапа Шульц отводил две недели. В большинстве современных модификаций это время сокращается до 7–8 дней. Проводить аутотренинг рекомендовано 2–3 раза в день.

*АТ 2 (Высшая ступень аутогенной тренировки или аутогенная медитация по Шульцу)*

Упражнения низшей ступени (АТ-1) воздействуют по преимуществу на вегетативные функции. С целью оптимизации высших психических функций И. Шульц разработал высшую ступень аутогенной тренировки (АТ-2), упражнения которой должны научить вызывать сложные переживания, приводящие к излечению от невроза через «аутогенную нейтрализацию» и «самоочищение» (катарсис).

Стандартные упражнения низшей ступени аутогенной тренировки Шульц считал лишь подготовкой к основному лечению, высшей ступени – аутогенной медитации – с помощью которой достигается аутогенная нейтрализация.

Шульц считал, что приступать к упражнениям в аутогенной медитации можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения, свойственные упражнениям первой ступени, уверенно и быстро за 20–30 секунд. После этого следует удлинять время «переживания» стандартных упражнений и научиться удерживать себя в состоянии аутогенного погружения длительное время – по 1 часу и более. Во время такого переживания («пассивной концентрации») у тренирующегося возникают различные визуальные феномены (облакообразные тени, линии, простейшие формы, цветовые пятна, различные статические и движущиеся объекты и образы). Шульц полагал, что этот подготовительный период к собственно медитативным упражнениям должен занимать 8 месяцев тренировки. Визуальные феномены возникают первоначально еще во время выполнения упражнений стандартной серии.

Дальнейшая подготовка состоит в длительном (30–60 минут) выполнении стандартных упражнений при наличии «раздражающих помех» – яркого света, шума, звучащего радио. Тренирующийся должен научиться, невзирая на помехи, вызывать и удерживать состояние «пассивной концентрации». Это достигается через 17–18 недель тренировки. И только не ранее 20-й недели можно приступать к систематизированной серии медитативных упражнений.

*Первое упражнение медитации* заключается в фиксации спонтанно возникающих цветовых представлений. После 2–4 недель такой тренировки тренирующийся начинает «видеть» вначале беспорядочно чередующиеся цвета, а затем на фоне перемежающихся цветовых бликов – один какой-либо цвет, доминирующий в поле зрения.

*Второе упражнение медитации* состоит в вызывании определенных цветовых представлений, «видений» заданного цвета, внушаемого психотерапевтом. Каждый цвет вызывает определенные переживания. Так, например, пурпурный, красный, оранжевый, золотистый и желтый цвета вызывают ощущение тепла. Синий цвет является холодным, голубой вызывает прохладу в области лба; черный и темно-пурпурный ассоциируются с неприятным чувством угнетения и общей тревоги. Второе упражнение осваивается за 2–16 недель. За это время пациенту следует научиться вызывать у себя заданные цвета и связанные с ними эмоциональные ассоциации.

*Третье упражнение медитации* заключается в визуализации конкретных предметов. Шульц отмечал, что лишь немногие тренирующиеся могут легко вызывать у себя четкое «видение» конкретных объектов. Большинство представляют себе такие объекты «в общем» или в виде их характерных деталей. Тем не менее, если условия тренировки соблюдаются тщательно, то тренирующийся может научиться «видеть» конкретные предметы уверенно и ясно. Вначале это предметы, возникающие в воображении непроизвольно, а в дальнейшем – заданные объекты. Третье упражнение разучивается после 20–30 недель тренировки. В конце этого периода тренирующийся может «увидеть» среди неодушевленных конкретных предметов и самого себя.

*Четвертое упражнение медитации* К нему следует переходить после того, как тренирующийся уверенно овладеет «видением» при закрытых глазах. Тренирующийся фиксируется на зрительном представлении абстрактных понятий, таких как «справедливость», «счастье», «истина» и т. п. Во время выполнения этого упражнения возникает поток представлений, строго индивидуальных, но поддающихся определению. Например, «свобода» ассоциируется с белой лошадью, скачущей по прерии, понятие «детство» вызывает в памяти молоко, «энтузиазм» – образ Жанны д’Арк. Конкретные зрительные образы, ассоциирующиеся с абстрактными понятиями, помогают, по мнению Шульца, выявиться подсознательному. Этот этап тренировки длится до 6 недель.

*Пятое упражнение медитации.* При длительном (30–60 минут) выполнении четвертого упражнения «пассивное внимание» концентрируется на определенных специфических ощущениях – «переживании некоторых ситуаций, связанных с возникновением желаний», «мощных и облагораживающих эмоций». Тренирующийся видит себя на берегу штормового моря или на вершине горы во время восхода солнца. Такие переживания возникают вначале спонтанно, следует научиться вызывать их произвольно и целенаправленно. Во время выполнения пятого упражнения тренирующийся нередко «видит» себя в центре воображаемой ситуации.

*Шестое упражнение медитации*. По контрасту с такой «эгоцентрической» картиной на следующем, шестом, этапе тренировки тренирующийся должен научиться вызывать образы других людей. Вначале следует концентрировать внимание на сравнительно безразличных образах (почтальон, торговец, шофер автобуса и т. п.), так как отмечено, что визуализация лиц, связанных известными отношениями с тренирующимся (отрицательными или положительными), затруднена. Такие образы возникают труднее и являются неустойчивыми. Однако по мере освоения этого упражнения следует научиться вызывать образы не только «нейтральных» лиц, но и эмоционально окрашенные образы приятных и неприятных пациенту людей. Шульц отмечает, что в этих случаях образы людей возникают несколько шаржированно, карикатурно, то есть их свойства, приятные или неприятные пациенту, подсознательно подчеркиваются, гиперболизируются. Постепенно эти образы становятся все более спокойными, «бесстрастными», смягчаются карикатурные черты, элементы эмоциональной гиперболизации. Это служит показателем успешного освоения упражнения, начавшейся «аутогенной нейтрализации». Шестое упражнение считается окончательно освоенным после того, как тренирующийся научится вызывать в своем представлении одинаково «реалистично» как безразличных ему людей, так и симпатичных и неприятных.

В отличие от техники аутотренинга первой ступени, описанные шесть упражнений не повторяются; по мере их освоения тренирующийся переходит к следующему этапу медитации. Например, освоив визуализацию конкретных предметов, нет необходимости вызывать бессюжетные цветовые представления.

*Седьмое упражнение медитации* , названное Шульцем «ответ бессознательного», завершает серию медитативных упражнений и является важнейшим в этой серии. На этой окончательной стадии медитативной тренировки тренирующийся достаточно овладел способностью к «пассивной концентрации», чтобы спросить себя: «Чего я хочу?», «Кто я такой?», «В чем моя главнейшая проблема?» и т. п. В ответ на такие вопросы подсознательное отвечает потоком образов, помогающих увидеть себя «со стороны» в разнообразных, в том числе и тревожащих ситуациях. Так возникает ситуация катарсиса, самоочищения и наступает «аутогенная нейтрализация», то есть излечение.

*Прогрессивная релаксация Джекобсона*

В зарубежной психологии эта методика используется под названием progressive relaxation, поэтому она носит и другое название — прогрессивная релаксация. Создание этого класса методов связано с исследованиями Э. Джекобсона, который в 1930-х годах установил зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и негативным эмоциональным состоянием.

Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Важно, что во время упражнений происходит фиксация на этих ощущениях тепла, так как это препятствует появлению ощущения непроходящей тяжести в пострелаксационный период.

Процесс обучения техники состоит из трёх стадий:

На первой вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя.

На второй происходит объединение навыков в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельных его участков (сначала в состоянии покоя, позже — при выполнении некоторых видов деятельности, причём происходит релаксация не участвующих в деятельности мышц).

На третьей — усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых напряжённых ситуациях.

Один сеанс упражнений на начальной стадии обучения технике может длиться от 40 до 18—20 минут в зависимости от количества выполнений одного упражнения. Во время сеанса последовательно в определённом порядке прорабатываются мышцы частей тела: конечностей, туловища, плеч, шеи, головы, лица. После выполнения упражнений следует выход из состояния релаксации.

Овладение техникой нервно-мышечной релаксации является основой для освоения других, более сложных техник. Этот метод эффективен как базовое средство формирования состояний аутогенного погружения. Ещё одно его преимущество в том, что достичь состояния релаксации большинство субъектов могут уже на первом сеансе.

*Комплекс активной релаксации по Дж.Эверли*

Начало научной разработки приемов формирования состояния релаксации связано с именем известного психоневролога Э. Джекобсона, установившего в 1930-х гг. существование выраженной зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения и т. п. Для устранения этих неприятных ощущений он предложил использовать серию простых физических упражнений для снятия напряжения с основных мышечных групп тела.

Суть предложенного метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается [эмоциональное напряжение](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3725343265/181). Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

В соответствии с этим им была создана специальная система упражнений – техника «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации (*Эверли*, *Розенфельд*, 1985; *Mitchell*, 1977), которая представляет собой курс систематических тренировок по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц.

Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями тепла и тяжести, размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно незамечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и, соответственно, усиления обменных и восстановительных процессов.

Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные [физиологические](https://ours-nature.ru/lib/b/book/1007651589/35) системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере. Независимо от особенностей разных модификаций техники нервно-мышечной релаксации, процесс обучения соответствующим навыкам включает три основные стадии. На первой из них у человека вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных мышечных групп в состоянии покоя. Затем они объединяются в целостные комплексы, обеспечивая (по желанию) либо расслабление всего тела, либо отдельных его участков. При этом тренировка сначала проводится в состоянии покоя, а потом может включаться в процесс выполнения некоторых видов деятельности – чтение, письмо, наблюдение и др., не затрагивая при этом мышц, участвующих в реализации соответствующих двигательных актов. Цель заключительной стадии состоит в усвоении так называемого «навыка отдыха» (habit of repose), позволяющего произвольно вызывать расслабление в тех жизненных ситуациях, когда необходимо быстро снять или уменьшить степень острых аффективных переживаний, перенапряжения.

Исследования показывают, что использование техники нервно-мышечной релаксации обладает терапевтическим эффектом при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях. Тем более уместно использование этих простых приемов в профилактических целях как своеобразного «психогигиенического средства».

Для снятия усталости и эмоционального напряжения активной релаксации подлежат все основные участки тела, «прорабатываемые» в определенной последовательности, например: мышцы конечностей (ноги, руки), туловище, плечи, шея, голова, лицо. Время, требуемое для выполнения на начальных стадиях тренировки, составляет от 40 мин. (при двукратном выполнении каждого упражнения) до 18-20 мин. (при однократном выполнении упражнений).

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, а также возраст до 12 лет. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации требуется пройти [консультирование](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3937883149/281) и получить разрешение врача.

Техника нервно-мышечной релаксации может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется вариант методики Д. Гирдано и Дж. Эверли. Базовый вариант сеанса данной модификации представлен в переводе А.Б. Леоновой и О.Н. Могилевой*.*

*Текст сеанса нервно-мышечной релаксации*

*Вводная информация.*

… Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.

2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживания беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения.

3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Использование приемов релаксации – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык и, как всякий навык, требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того, чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение. И тем не менее, неужели Ваше здоровье и хорошее самочувствие не стоят 15 мин. ежедневных занятий?

*Предварительная инструкция.*Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло… Освободитесь от стесняющей Вас одежды – жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы…

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 сек., которые повторяются дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

*Основная инструкция.*Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет… закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание – это метроном нашего тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании… (пауза 30 сек.).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

*Грудная клетка.*Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Глубже! Еще глубже! Задержите воздух… и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

(Между упражнениями – пауза 10 – 15 сек.)

*Нижняя часть ног.*Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! А сейчас еще выше, выше! Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьте… Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьте… Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 сек.).

*Бедра и живот.*Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги – если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьте… Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите! И расслабьте…

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 сек.).

*Кисти рук.*Перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно обе руки сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте… Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите и расслабьте…

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы. Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьте. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 сек.).

*Плечи.*Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 сек.).

*Лицо.*Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их в этом положении! И расслабьте. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 сек.).

*Заключительный этап.*Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали и затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 мин.).

*Выход из состояния релаксации.*Теперь постараемся вернуться в окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза! Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем: 1 – 2 – Вы начинаете пробуждаться, 3 – 4 – 5 – появляется ощущение бодрости, 6 – 7 – напрягите кисти и ступни, 8 – потянитесь, 9 – 10 – теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясное, Ваше тело отдохнуло.

В дополнение к приведенному содержанию сеанса нервно-мышечной релаксации на основании нашего опыта использования этой техники можно сказать следующее:

•применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения. У абсолютного большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызвать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии;

•приведенный текст сеанса можно рассматривать в качестве ориентировочной схемы его проведения. В определенных пределах можно (и нужно) варьировать текст с целью подчеркивания наиболее важных моментов для обеспечения полного расслабления. Так, в случае необходимости можно давать более развернутую характеристику ощущений, сопровождающих расслабление определенных мышечных групп, например, детализировать зоны и направления распространения ощущений тепла и тяжести, а также сопутствующие им явления;

•перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных аналогичных по типу и несложных упражнений для тех же участков тела с целью более полного их расслабления. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и в дополнение – кожных покровов головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и, обратное, упор подбородка в область грудины и ключиц. При этом надо фиксировать внимание выполняющего упражнение на возникновении теплой, почти горячей зоны в области основания затылка;

•акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения некоторых упражнений, должны быть дополнены фиксацией внимания и на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреходящей тяжести в теле в пострелаксационный период. Кроме того, обогащается спектр субъективных переживаний состояния релаксации и облегчается переход к активному состоянию «на выходе» из расслабления;

•для активизации состояния на этапе выхода и формирования оптимального рабочего состояния целесообразно сочетать элементы текста из раздела «Выход из состояния релаксации» с выполнением соответствующих дыхательных упражнений, потягиваний и других видов разминки, свето-музыкальными воздействиями. Такая комплексная активизация особенно важна на начальном этапе обучения.

Для пополнения цикла упражнений, а также ознакомления с примерами использования метода нервно-мышечной релаксации в качестве самостоятельного профилактического средства целесообразно обратиться к книге Л. Митчелл «Простая релаксация: психологический метод снижения напряжения» (1977).

Следует подчеркнуть, что в результате освоения навыка расслабления с помощью техники нервно-мышечной релаксации, создаются необходимые предпосылки для освоения других, более сложных приемов ПСР. Осознание различий в ощущениях, характеризующих напряженную и расслабленную мышцы, лежит в основе формирования субъективных критериев степени расслабленности, ненапряженности (представленных в виде «разницы напряжений») (*Эверли*, *Розенфельд*, 1985). Овладение целенаправленной концентрацией внимания на мире внутренних ощущений при регулярном выполнении полного цикла упражнений способствует формированию внутренних средств контроля и управления протеканием [психических функций](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/810151241/60).

*Психорегулирующая тренировка (ПРТ)*представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированный к условиям занятий спортом (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, 1969). Психологической основой ПРТ является концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением мышц.

В ПРТ выделяют следующие основные особенности:

\*От аутогенной тренировки она отличается главным образом тем, что в ней не используется для самовнушения чувство тяжести в конечностях. Практика работы с высококвалифицированными спортсменами показала, что они очень хорошо и быстро расслабляют мышцы, а возникающее параллельно с расслаблением чувство тяжести становится настолько выраженным, что затем ликвидировать его непросто. Спортсмену, как правило, долго не удается полностью снять это реально возникшее ощущение. Поэтому формулы, вызывающие чувство тяжести, в работе со спортсменами не применяются. Более того, активизирующая часть ПРТ включает формулы, специально направленные на снятие этого чувства, если оно возникает.

\*ПРТ состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей, с разнонаправленным характером действия (мобилизация включает в себя как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте).

\*ПРТ присущи систематизация последовательности формул и значительное укорочение сроков обучения занимающихся.

При всей своей эффективности ПРТ имеет некоторые недостатки, которые, в основном, заключаются в том, что для уверенного ее применения требуется довольно длительное время овладения психорегулирующими формулами под руководством специалиста. Более простыми воздействиями ограничивается психомышечная тренировка А.В.Алексеева.

*Психомышечная тренировка (ПМТ)-* это метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами, имеющимися в методах Э.Джекобсона и Л.Персиваля.

В ПМТ выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и последующей активации.

1.Общая перестройка и гармонизация состояния (воздействие на психическое состояние, сердечно-сосудистую систему и обмен веществ, например расслабляющий бег, расслабленный взмах руками…)

2.Целенаправленная психомышечная регуляция (изометрическое напряжение на вздохе (3-5 с.); максимальное растягивание (10 с.), выдох и спокойный вдох; расслабление, закрывание глаз и представления, содержание которых способствует расслаблению).

3.Общее расслабление всего тела.

4.Активизация (достигается за счет двигательных имитирующих упражнений и представляет собой целенаправленную двигательную подготовку к выполнению конкретной спортивной нагрузки).

**8.3. Методы и средства психической саморегуляции с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов: психотехники визуализации**

*Идеомоторная тренировка и визуализация*

Идеомоторная тренировка- это мысленное представление движений. Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать.

Некоторые спортсмены лучше представляют себе фиксированные образы, чем движения в целом. В добавление к мысленному представлению своих движений путем визуальных представлений большинство спортсменов используют и мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминанием о выполнении того или иного движения.

Очень важно для спортсмена иметь в своем арсенале способность к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенной деятельности. А это также отдельный аспект спортивной тренировки. Многие тренеры помогают своим воспитанникам заблаговременно вывести на необходимый уровень напряжение соответствующих мышечных групп. Спортсмены, которым необходимо повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в ответственных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, надо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях.

Для понимания сущности идеомоторной тренировки нужно определить разницу между мысленным представлением движений и обычным процессом образных представлений человека. Идеомоторная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений.

Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать гимнастам, акробатам, поскольку для них очень важно уметь осознавать и представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент действия. Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения.

Достижению успеха в идеомоторной тренировке способствуют следующие факторы: идеомоторная тренировка должна осуществляться только в состоянии активной деятельности; мысленно движения должны воспроизводиться в точном соответствии с ритмом реальных действий.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления.

Закономерности:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.
2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно- двигательными ощущениями спортсмена.
3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они облекаются в точные словесные формулировки.
4. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.
5. Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.
6. Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате.

*Сенсорная репродукция*

Сенсорная репродукция образов как метод психологической саморегуляции состояний основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки, сенсорная репродукция может быть использована как самостоятельный метод тренинга ПСР. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что работа с мысленными образами направлена, прежде всего не на тренировку воображения, а подчинена задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

**8.4. Методы и средства психической саморегуляции с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов: медитация: история и современные психопрактики**

*Медитация как неотъемлемая часть культуры и религий*

В западных и восточных культурах понятие медитации трактуется по-разному. Если в первом случае «медитацию» скорее можно поставить в ряд с такими явлениями, как планирование или рефлексия, то во втором – данное понятие предполагает собой процесс, посредством которого достигается «просветление». Цель восточных медитаций заключается в получении нового опыта. При этом, не только опыта в интеллектуальной и философской сферах, но и опыта потустороннего.

Сконцентрируемся на том, какое именно место в современной религиозной культуре и светской культуре занимает понятие медитации, как оно изменяется во времени и какие медитативные техники используются по сей день. Почему медитации или родственные явления, обнаруживаются во всех существующих религиях.

Исторически медитация – один из приёмов индийской духовной практики. Она занимала значимую роль в ведизме. Дальнейшее развитие медитация получила в индийской йоге и буддизме. Однако её черты угадываются и в «экзерцициях» иезуитов, и в еврейской Каббале. А также в учении о «пути» мусульман-суфиев и даже в православном «умном делании». Но особенно интересно то, что из религии в религию сохранялось не только понятие медитации, хоть и под разными названиями, но и основные техники, практически в неизменном виде.

Наверное, самой распространённой из них является остановка внутреннего диалога. Что же такое внутренний диалог? По определению А. В. Россохина, опубликованным в его работе «Рефлексия и внутренний диалог», это интрапсихический процесс, протекающий в речевой диалогической форме, направленный на разрешение интеллектуально-неоднозначной, личностно-эмоционально-значимой, конфликтной проблематики. Попросту говоря, диалог с самим собой, проводимый для осмысления и решения какой-нибудь внутренней или внешней проблемы. Идея его остановки многим известна благодаря трудам Карлоса Кастанеды, увлекшегося шаманизмом и написавшего множество работ по теме. «Стоит достичь внутреннего безмолвия – и все становится возможным. Внутренний диалог останавливается за счет того же, за счет чего начинается – за счет действия воли. Ведь начать внутренний разговор с самими собой мы вынуждены под давлением тех, кто нас учит», – пишет он в «Огне изнутри».

Однако в данном случае новатором в области духовных практик Кастанеда не является. Остановка внутреннего диалога, иначе называемая ясностью ума, – одна из целого множества практик дзэн-буддизма. Подобные техники можно встретить и в йоге.

Наблюдая общность духовных практик в различных религиях, нельзя не отметить, что их появление не может обосновываться простой закономерностью. То есть абстрактная техника, не имеющая под собой никакой подоплеки и никак не влияющая на состояние сознания, не могла появиться и тем более закрепиться в массе различных верований. Каким именно путём медитация действует на человека – вопрос спорный, но само наличие реакции мозга на процесс доказано и в научной среде. Для косвенного обоснования этих слов, можно привести цитату из исследования, опубликованного на страницах «Scientific American»: «Информация о положительных эффектах медитации коррелирует с открытиями нейроученых, согласно которым у мозга есть способность меняться в результате переживания определенного опыта». В качестве примера приводится данная иллюстрация: «В процессе оттачивания мастерства, участок мозга, отвечающий за контроль движения пальцев виолончелиста, увеличивается. Подобный процесс проходит и в мозге, в тот момент, когда мы медитируем».

Наблюдается интересная цепочка. Медитация не только приводит к получению нового опыта (что и является её целью), но и меняет структуру мозга. Это позволяет нам охарактеризовать медитацию как практику, проводимую с целью получения положительных изменений. То есть, духовного прогресса. Именно это может служить главным объяснением того, почему медитации или родственные им явления проявляются практически во всех религиях мира. В основе религий лежит мистический опыт переживаний их создателей и святых, тогда как медитация служит способом для получения данного опыта среди последователей. Если развивать данную точку зрения дальше, то можно посмотреть на множество духовных практик, как на интуитивно найденные способы менять сознание. Элемент улучшения состояния человека и получения им нового опыта напрямую связывается с «озарением» и «просветлением», а путь человека – с путем, пройденным создателем религии.

Это делает медитацию неотъемлемой частью религий. Однако, практика медитации существует и вне религиозного контекста. Хотя, как было отмечено выше, само понятие «медитация», отношение к ней и её цели на западе и на востоке разнятся, сущность явления остаётся прежней. Теряя привязку к возможности достижения потустороннего — 76 — опыта, медитация продолжает существовать как техника улучшения качества жизни. То есть, получения позитивных изменений в мозге.

Об этом наглядно свидетельствует «Медитации и осознанности» Энди Паддикомба, популяризовавшего медитацию на западе. Книга была написана автором после многолетнего путешествия по буддистским храмам и изучения самых различных духовных практик. Сам предлагаемый формат медитации специфичен, а процесс сравнивается с «настройкой жесткого диска». Однако, сущность остаётся той же. Паддикомб также говорит о концентрации и остановке внутреннего диалога.

Из всего вышесказанного можно вывести то, что понимание медитации исключительно как духовной практики для современных тенденций оказывается слишком узким. Зародившись как религиозное явление, в современной культуре медитация заняла особую роль технологии, ведущей к позитивным изменениям. Однако она не потеряла и своего изначального значения, так и оставшись уникальным, прошедшим сквозь века явлением, до сих пор с трудом поддающимся анализу.

*Психотерапевтический потенциал медитации*

На современном этапе развития в рамках психотерапии существует вопрос выбора между ориентацией на медицинские модели лечения и более индивидуальным подходом. Ещё одной широко обсуждаемой темой является научная обоснованность и эффективность применяемых в терапии практик. В данном контексте интересно рассмотреть психотерапевтический потенциал медитативных практик, поскольку медитация представляет собой универсальное упражнение, однако выполнение его варьируется от человека к человеку. Западное общество уже пережило активный интерес к медитативным практикам. В последние десятилетия увеличивался поток информации в медиа, посвящённый медитации, но появилось также и множество научных исследований – в том числе и касательно когнитивных и психических изменений, происходящих из-за практики медитации.

На сегодняшний день медитативные упражнения используются и вне религиозного или мистического контекста. Хотя и появились благодаря ему, инструменты обретения внутренней гармонии опираются на свойства нервной системы и могут быть использованы в психологии.

Начиная с 90-х годов ХХ века прослеживается экспоненциальный рост научных и практических работ, посвященных медитативных практикам. Например, получили популярность идеи осознанного присутствия. Когнитивная терапия, основанная на осознанной медитации (mbsR mbCT) в ряде стран рекомендовалась при лечении депрессии.

Медитативное состояние оказывает специфический эффект: в нём человек одновременно отстраняется от себя, своей жизни, определённых ситуаций, обретая способность реалистично смотреть на вещи и в то же время не теряя заинтересованности. Это позволяет применять медитацию как инструмент: 1) управления своим самочувствием, в дополнение или замещение медикаментозных средств, лучшего переживания боли; 2) рефлексии, выявления внутренних факторов: триггеров, целей, страхов, убеждений и т.д.; 3) повышения сопротивляемости стрессам, снятия психического напряжения, а также излечения заболеваний, исходящих из психического напряжения: зависимостей, маний, бессонницы и т.п.; 4) лечения депрессии, тревожных и панических расстройств; 5) изменения давления, обмена веществ и мозговой активности; 6) развития эмоционального интеллекта, саморегулирования, стабилизации эмоционального состояния, повышения удовлетворённости жизнью, развития морального самосознания, принятия этических решений; 7) развития когнитивных способностей, управления вниманием.

Приведённые эффекты были выявлены экспериментально. Проводились в том числе измерения работы мозга во время медитации с помощью МРТ. В результате выяснилось, что во время медитативной практики человеческий мозг менее активно обрабатывает внешние потоки информации, что позволяет эффективнее отдыхать и рефлексировать. За относительно небольшой промежуток времени в 10 минут с помощью медитации перераспределяется возбуждение нейронов коры головного мозга. Механизм воздействия медитативных практик на состояние человека основывается в том числе на том, что при них происходит уравновешивание деятельности полушарий.

Некоторые исследователи, в частности М. Рикар, утверждают, что всесторонний положительный эффект медитации наступает спустя несколько недель ежедневных практик. Данный факт подтверждает невролог Р. Дэвидсон.

Одной из самых популярных медитативных практик является медитация mindfulness, или випассана, основой которой является сосредоточенность на определённых аспектах мышления. Это тренировка осознанности и внимательности, особенно к внутренним факторам, а также стабилизация психического состояния. В работах некоторых исследователей (А.В. Хайкина, В.В. Пшеничной) техника медитации предстаёт как практика слияния сознания и объекта концентрации. Объектом может выступать как идея, мысль, мантра, так и предмет чувственного восприятия– мелодия, кристалл, изображение, огонь свечи. В пустой медитации – випассане – в качестве объекта используются мысли человека. В этом случае имеет место попытка остановки внутреннего диалога, что позволяет находиться здесь и сейчас, обострить внимательность и осознанность, уравновесить эмоциональное состояние, вызванное негативными мыслями, а также отдохнуть от всё нарастающего потока информации из внешнего мира, при этом позволяя мыслить более эффективно из-за лучшей концентрации. Медитацию относят к числу созерцательных практик. Она основана на следующих принципах: намерение, релаксация, осознание. Вначале всегда рекомендуется определить цель, то есть задать намерение. Далее мозг разрабатывает данное направление. Учитывая вышесказанное, точнее было бы сказать, что релаксация и осознание реализуются посредством медитации. Осознание, осмысление, пересмотр своих убеждений, опыта, привычек, паттернов поведения можно назвать центральной частью психотерапевтического воздействия медитации на человека. Подобный эффект используется, например, в работе с аддиктивным поведением, в терапии профилактики рецидивов (RPT).

Основной механизм происходящего переосмысления может являться формированием копинг-стратегий как способа адаптации. То есть в процессе медитативной практики в сознании человека разрабатываются новые установки, способы отношения к миру на основе более глубокого понимания ситуации. Кроме того, это может помочь стабилизировать Я-концепцию и самоуважение человека, благодаря чему медитативные практики в виде випассаны, аффирмаций, дыхательных упражнений оцениваются как эффективные инструменты саморегуляции, в особенности для тех, кто привык при переживании негативных чувств реагировать экспрессивно.

Выделяют и другие механизмы, с помощью которых практика медитации может помочь запустить необходимые изменения. Практикующий не просто занимает наблюдательную позицию в отношении самого себя, а разотождествляется с негативными состояниями, успокаиваясь, снижая насыщенность эмоционального состояния. Кроме того, благодаря устойчивому вниманию и достижению более высокого уровня осознанности появляется возможность отследить и осмыслить своё автоматическое поведение, а в дальнейшем снизить автоматизмы. Таким образом человек получает больше информации о самом себе, достигается более целостное ощущение себя – своего тела, своих мыслей, своих эмоций.

Можно встретить немало методик, которые ставят медитативную практику в центр, основу психотерапевтического процесса. Так, исследование «Майндфулнес и принятие» представляет методику коррекции определённых аспектов проблемных паттернов поведения с использованием медитации майндфулнес. С её помощью достигалось состояние глубокой сосредоточенности на переживаниях, мыслях, ситуациях и своём теле, что запускало весь процесс. В когнитивно-бихевиоральной терапии при лечении аддиктивного поведения медитация осознанности помогает предотвращать рецидивы благодаря осознанию и принятию собственных реакций на триггеры и снижению степени избегания, из-за чего легче контролировать неадекватные реакции и переносить дискомфортные состояния.

Д. Гоулман утверждает, что соединение медитации и когнитивной терапии является эмпирически доказанным методом психотерапии, а данная интеграция проходит проверку применения к широкому спектру жизненных проблем и психологических расстройств. Научные открытия свидетельствуют о потенциальной эффективности методик, в основе которых лежит медитация.

Обращаясь к психиатрическим исследованиям, учёные из Медицинского университета им. Джона Хопкинса выявили, что действие медитации майндфулнес близко к эффекту, получаемому с помощью медикаментозных средств. Однако отсутствовали побочные эффекты, имеющиеся в традиционном подходе.

Так, хотя механизмы влияние медитации не исследованы до конца, очевиден её положительный эффект на психику человека. В психотерапии существует некоторое количество методик и техник по целому ряду направлений, в которых центральное место уделено именно медитативным практикам и их эффекту. Успешность их применения доказывает описанный потенциал медитации в качестве психотерапевтического инструмента. Можно сказать, что медитация является эффективным способом понимания своего внутреннего мира и своего места во внешнем мире, а также управления собственным состоянием.

**8.5. Экспресс-методы оптимизации стресса**

Выбор метода психической саморегуляции в решающей степени обусловливается особенностями ситуации переживания стресса. Так, в обстановке активного социального взаимодействия (например, на работе) выполнять процедуры АТ или медитации будет весьма проблематично. В динамично протекающей экстремальной ситуации (катастрофа, боевые действия) некоторые из вышеперечисленных методов покажутся сложными и неуместными. В таких и некоторых других ситуациях наиболее эффективными могут оказаться экспресс-методы психической саморегуляции. Они отличаются следующими особенностями: просты в овладении и выполнении, не требуют много времени на выполнение процедур (1-3 мин.), эффективны (результат обнаруживается уже в процессе выполнения приемов), не влекут негативных побочных явлений (например, сонливости) и др.

Наиболее эффективными из экспресс-методов являются следующие группы приемов.

*1. Дыхательные приемы.* Известно, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания с коротким и энергичным вдохом и медленным выдохом, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, обуславливает снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох тонизирует нервную систему, повышают активность ее функционирования. Таким образом, для того, чтобы в стрессогенной ситуации обрести спокойствие, снять чрезмерную или неактуальную психическую напряженность, необходимо выполнить 8-10 коротких вдохов (используя движения нижней части живота) и медленных продолжительных выдохов. И, напротив, для того, чтобы максимально мобилизоваться, побороть сомнения в своих силах, преодолеть «мандраж», необходимо выполнить 8-10 дыхательных процедур с медленным, продолжительным вдохом и резким, энергичным выдохом. Известны приемы «Успокаивающее дыхание», «Мобилизующее дыхание» и др.

*2. Приемы управления тонусом скелетной мускулатуры*. Они основываются на том факте, что произвольное расслабление скелетной мускулатуры действует на человека расслабляюще, успокаивающе, а напряжение, напротив, активизирующе, мобилизующе. Известны приемы «Расслабление по контрасту», «Релаксация» и др. Для «разрядки» негативных переживаний (страха, неуверенности в себе, беспокойства и других) необходимо выполнить упражнение по типу «Релаксация». Оно выполняется в три этапа. На первом этапе, заметив негативные изменения в своем состоянии (тревога, повышенная чувствительность к внешним воздействиям, раздраженность, сухость во рту, скованность, неспособность сосредоточиться на чем-либо и т.п.), нужно найти ту группу мышц, которая в данный момент наиболее напряжена. На втором этапе необходимо прочувствовать, как непосредственно связаны между собой плохое самочувствие и напряжение в мышцах. На третьем этапе требуется волевым усилием расслабить напряженные мышцы. Для этого можно представить, что они становятся тестообразными, вялыми. Как правило, улучшение психического состояния происходит практически мгновенно.

Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «Расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем, максимально их расслабить и т.п. Вместе с расслаблением должно прийти и ощущение освобождения от напряжения, которое нужно всячески усиливать.

3. Воздействие на биологически активные точки, и др. В процессе реабилитации очень важными моментами является решение отдельных психологических проблем инвалидов войны, например, купирование актуальных болевых ощущений, избавление от ночных кошмаров и др. Для решения этих проблем также подходят экспресс-психотехники. В качестве примера ниже представлен ряд простых приемов экстренного снижения психонервного напряжения и стресса.

* Иногда неплохо прислушаться к совету предков — сосчитать до десяти, а может, и до ста. Может, на нем и зациклитесь. Особенно у компьютерщиков это хорошо получается.
* Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Испытайте кайф. Напиться не получится, зато стресс охладите.
* Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях дыханием.
* Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Брызните холодную воду на лицо.
* Начните что-то жевать или сосать. Когда жуешь — все до лампочки. Любая корова подтвердит. Наверно поэтому американцы так часто что-то жуют.
* Представьте, что стресс в жвачке. И вы ее жуете... Только потом не забудьте ее выплюнуть.
* Мысленно переверните ситуацию вверх дном. Поставьте ее на голову, вверх тормашками.
* Посмотрите на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
* Превратите ситуацию в анекдот. Расскажите его себе, потом друзьям. Юмор — мощный помощник.
* Подойдите к зеркалу. Взгляните на свое отражение. Мысленно дайте ему в .глаз... Представьте, какой синяк у него. Главное, что он не у вас.
* Пройдитесь куда-нибудь, в бар, кафе или еще куда... Побольше двигайтесь, хотя бы по десять минут в день.

**8.6. Использование различных психотехнологий и техник регуляции психоэмоционального напряжения и стресса в процессе психологического консультирования**

*Развитие стрессоустойчивости личности*

В российской психологической науке проблемой стрессоустойчивости занимались В. А. Абабков, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О.С. Медведев, Н. Е. Водопьянова, Т. С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, В. М. Смирнов, Л.А. Китаев-Смык, А. А. Криулина, А. Б. Леонова, В. Л. Марищук и другие авторы.

На сегодняшний день активно исследуется проблема профилактики стресса в профессиональной деятельности, которую, целесообразнее всего осуществлять в условиях групповой работы, так как в групповой работе запускаются механизмы групповой динамики, происходит взаимодействие и взаимовлияние друг на друга членов группы. Исходя из этой концепции формирование стрессоустойчивости личности возможно в процессе образования малой группы. Ведущим внутригрупповым механизмом группового генезиса выступает лидерство, а характер взаимодействия лидеров с группой членства определяет динамику рождения малой группы. Совместная деятельность, актуализирующая значительную автономию личности, является ведущим фактором генезиса.

А.И. Жуков, рассматривая современные подходы формирования стрессоустойчивости особо выделяет комплексный подход к преодолению стресса, разработанный С.Гремлинг и С. Ауэрбах. В рамках этого подхода методы и техники преодоления стресса определяются видом стрессовых воздействий. Эмоционально-ориентированные методы, направленные на преодоление воздействия не подвластных контролю стрессоров, предполагают использование техники глубокого дыхания, тренинга прогрессирующей мышечной релаксации и техники визуализации.

Проблемно-ориентированные методы, включающие тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков, используются для преодоления последствий стрессоров подконтрольных субъектом. Когнитивные стратегии по преодолению так называемых стрессоров-интерпретаций включают техники изменения неадекватных суждений и нежелательных мыслей и другие.

Кроме того, в науке используется термин тренинг, обозначающий широкий круг методик, базирующихся на различных теоретических принципах. Выделяют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, коммуникативные тренинги, тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост, обучающие тренинги.

К группе тренингов саморегуляции относятся: аутогенная тренировка в различных вариантах, тренинг биологической обратной связи. Данные методы направлены на развитие способности контроля и управления физиологическими функциями, на оптимизацию эмоционального состояния и снижение психологического напряжения. В широком смысле понятием «психологическая саморегуляция» обозначается один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При таком понимании психическая саморегуляция включает в себя и управление поведением или деятельностью субъекта, и саморегуляцию его наличного состояния.

По мнению Л.С. Шубиной, психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности. Ю.И. Филимоненко под психической саморегуляцией понимает целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемое путем специально организованной психической активности. «Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов». «Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний». Общими для этих определений являются выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, средств психической активности, в частности.

В.И. Моросанова и Р.Р. Сагиев проводили исследование на студенческой выборке и выделили индивидуально-типические стили саморегуляции, соответствующие высокому развитию личностно-регуляторных свойств самостоятельности, гибкости и надежности.

1. Оперативный стиль саморегуляции, который представлен двумя разновидностями:

* высокая развитость процессов моделирования и низкая -программирования, оперативность в учёте условий, проявляется в гибкости учёта значимых условий деятельности, низкой осознанностью учебных целей, но быстрым включением в процесс;
* высокая развитость звена программирования и недостаточная - моделирования, оперативность в моделировании, проявляется в высокой детализации программ поведения, их гибкости, быстрое включение в деятельность и лабильность.

2. Автономный стиль саморегуляции, также имеет две разновидности:

* высокая развитость планирования, низкая - моделирования, автономность в планировании задач, проявляется в повышенном планировании учебных ситуациях;
* автономность в контролировании, которая проявляется в особенностях процессов планирования и оценки результатов: учебные цели подвергаются постоянному контролю и коррекции, что обеспечивает достижение целей.

3. Устойчивый стиль саморегуляции, который обеспечивается высокой развитостью процессов планирования и оценки результатов. «Слабая» сторона регуляции устойчивых испытуемых - звено моделирования - компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов: контроль и коррекция действий, в целях повышения их эффективности.

Важнейшие цели профилактического вмешательства для улучшения поведения в стрессовых условиях могут быть систематизированы по местонахождению источника стресса (вызванного самой личностью, вне личности), по известным важным для адаптации признакам стрессоров или по структурам задач, внутренне присущих ситуации перегрузки (копинг- задачи), прежде всего это:

* влияние на внутренние контролируемые эмоциональные стрессоры;
* влияние на внутренние контролируемые когнитивные стрессоры;
* влияние на внешние контролируемые когнитивные стрессоры;
* влияние на неконтролируемые стрессоры;
* влияние на многозначность.

М. Перрец и М. Райхертс отмечают, что при наличии стресса профилактические вмешательства для подавления его требуют рациональных действий, которые предусматривают следующие процессы:

* анализ проблемы (диагностическая фаза);
* обдумывание средств и путей решения проблемы;
* осуществление вмешательства;
* непрерывные усилия по оптимизации вмешательства.

Г. Коттон, предлагает применять при стрессе те методы, которые позволяют без ущерба здоровью и гибко перерабатывать нагрузки, а также сокращать ненужные нагрузки или избегать их. Различаются следующие формы терапии:

* 1. индивидуальная;
  2. групповая;
  3. библиотерапия.

С помощью библиотерапии стремятся улучшить поведение в условиях стресса через коммуникативное воздействие книги. К физиологическим вмешательствам Х.Г. Дороти и Г. Коттон относят биологическую обратную связь, к когнитивным - самовербализационный тренинг, к поведенческим - тренинг компетентности.

*Функциональный дизайн и оборудование комнат психологической разгрузки в организациях*

Комнаты (кабинет) психологической разгрузки в организациях помогают создать оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий.

Комната психологической разгрузки является инструментом для снижения нагрузок на работников, занятых выполнением тяжелых работ, связанных с повышенной концентрацией внимания, физическими, эмоциональными и моральными нагрузками. Она существенно снижает риск появления чрезвычайных ситуаций на предприятиях, работа которых связана с операторской деятельностью, снижает нагрузки на работников, профессиональные обязанности которых связаны с негативными эмоциями или работа требует особой концентрации внимания. Кабинет психологической разгрузки также способствует мотивации персонала при выборе места работы, обеспечивает контакт с сотрудниками, помогает выявлять проблемы на рабочих местах, дает возможность регулировать должностные взаимоотношения и сглаживать острые углы, выявляя дискомфортные области в деятельности персонала.

Кабинеты психологической разгрузки были разработаны в Голландии в конце 1970-х гг. и считались только средством развлечения, а не терапии. К концу 1980-х гг. в Англии реабилитологи самого разного профиля стали использовать кабинеты психологической разгрузки и говорить о видимых терапевтических результатах их использования.

Напряженная ответственная работа всегда сопровождается выраженным напряжением функциональных систем организма, что требует проведения специальных корригирующих медико-психологических мероприятий. У людей операторских профессий при отсутствии должных мер профилактики и восстановления могут возникать различного рода функциональные нарушения, снижающие надежность и эффективность их деятельности, а при длительном воздействии приводящие к развитию профессиональной патологии с последующей дисквалификацией. Важную роль в организации охраны труда на предприятии профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на устранение отрицательных последствий нервных перегрузок, эмоционального стресса и других неблагоприятных состояний, играет проведение их непосредственно на производстве. И в первую очередь сюда следует отнести работу кабинетов психофизиологической разгрузки и мобилизации.

Работа кабинета психологической разгрузки зависит от профессиональной подготовки специалиста-психолога, от специфики нагрузок на работников и, соответственно, от качественно разработанного и оформленного помещения. К подготовке организации кабинета психологической разгрузки надо подходить, основываясь на специфике предприятия, учитывая вероятные факторы утомления и раздражения. Практика работы по оснащению кабинетов психологической работы показывает, что при создании комнаты психологической разгрузки требуется индивидуальный подход с учетом всех факторов. Существуют компании, специализирующиеся по интерьеру, оснащению визуальной и технической составляющей, разрабатывающие и внедряющие программные продукты для специалиста-психолога.

По сути, кабинет психологической разгрузки — это усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий. В кабинете психологической разгрузки применяется комплексный метод оптимизации психических процессов, условно названный психологической разгрузкой, который включает физиологические и психологические средства восстановления работоспособности и предупреждения переутомления эмоционального происхождения. Площадь кабинета психологической разгрузки определяется из расчета не менее 2 кв. м на человека.

В комнате не должны ощущаться шум, вибрация и другие неблагоприятные факторы производственной среды, она должна быть обеспечена приточно-вытяжной вентиляцией. Оптимальная температура в помещении — +22-24˚С, относительная влажность воздуха 60 -70 %.Комната оборудуется мягкими креслами с подлокотниками, в которых можно принять полулежачее положение (кресла желательно накрыть полиэтиленовой пленкой и обеспечить подставками для ног), музыкальный центр с набором релаксационной музыки, гидроаэроионизатором, а при возможности — кондиционером. В цветосветовом решении интерьера должны преобладать голубой и зеленый цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на лоне природы.

Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, гармонирующим по цвету с окраской стен. Цветовая композиция дополняется цветным освещением, трижды изменяющимся в течение сеанса. Для создания более полной иллюзии пребывания на лоне природы используются пейзажи, рождающие положительные эмоции. Это могут быть диапозитивы с изображением леса, моря, озера и др., проецируемые на экран с помощью диапроекторов. Для оформления кабинета психологической разгрузки можно использовать также декоративные элементы — валуны, гальку, коряги, вьющиеся растения и др. Хорошо, если есть возможность организовать аквариум.

Основная задача кабинета — восстановление работоспособности в стадии развивающегося утомления. Время пребывания в кабинете психологической разгрузки условно разделяется на 3 периода: отвлекающий (1,5 — 2 мин.), успокаивающий (7 — 10 мин.), тонизирующий (2 — 3 мин.). В соответствии с задачами этих периодов трижды меняются музыка (по содержанию, громкости и темпу), цвет, уровень освещенности, поза, ритм дыхания и словесные формулировки аутогенной тренировки.

Во время первого периода звучит запись пения птиц и популярные мелодии с мягким мелодико-ритмическим рисунком (громкость — до 5 — 20 дБ). Посетители кабинета располагаются в креслах в свободной позе с приподнятыми ногами, рассматривают проецируемые на экран изображения ландшафтов, вызывающие положительные эмоции.

На втором этапе для достижения состояния эмоционального равновесия включают зеленые лампы. Посетители принимают полусидячее положение, способствующее расслаблению мышц, переходя на успокаивающий ритм дыхания (короткий вдох и удлиненный выдох). Звучит негромкая мелодичная музыка (до 10 дБ), а в паузах — прослушивание психотерапевтических формул, построенные с учетом характера труда, задач данного периода и требований аутогенной тренировки.

Третий период проходит при оранжевом (красном) освещении, его музыкальная программа состоит из бодрых, мажорных произведений (маршей, спортивных и молодежных песен, энергичной и веселой танцевальной музыки).

Занимающиеся постепенно переходят к позе стоя, делают несколько мобилизующих дыхательных движений (глубокий вдох и короткий выдох). Словесные формулы этого периода направлены на повышение общего тонуса, активизацию психических процессов. В заключение включают все лампы дневного света и в сопровождении марша, веселой песни выполняется комплекс физических упражнений с учетом особенностей вида труда и возраста людей. Лицам, занимающимся тяжелой физической работой, полезен самомассаж. В соответствии с тремя указанными периодами желательно изменять с помощью подсветки виды, изображенные на крупных слайдах или проецируемые на экран. Например, вначале посетители видят изображение леса при заходящем солнце, на втором этапе — в предвечерние часы, на третьем — на рассвете, во время восхода солнца, когда просыпается природа, воздух насыщен озоном, ощущается приятный запах хвойных деревьев.

При ограниченных возможностях кабинета психологической разгрузки в первую очередь туда направляют лиц, работающих в условиях повышенной нагрузки на нервную систему, сочетающих работу с учебой, а также тех, кто жалуется на переутомление или находится в кризисной ситуации (тяжелая болезнь или смерть близкого человека, чрезмерно напряженная семейная обстановка, частые служебные конфликты и др.). Как уже было сказано, в кабинете психологической разгрузки эффективно восстанавливается работоспособность лиц, находящихся в стрессовом состоянии, или тех, чья повседневная деятельность протекает в условиях эмоциональной напряженности.

Эмоциональный дистресс не только приводит к снижению трудоспособности и ухудшению деятельности организма, но и является одной из частых причин нарушения техники безопасности. Пребывание в кабинете психологической разгрузки способствует также предупреждению эмоционально-аффективного перенапряжения и его отрицательных последствий у лиц, страдающих заболеваниями, вызванными психическим фактором (неврозами, психосоматическими расстройствами).

В кабинете можно осуществлять и другие психогигиенические мероприятия.

К ним относятся:

1) массовое обучение работников различных предприятий приемам психотерапевтической доврачебной самопомощи и, в частности, аутогенной тренировке;

2) активная психопрофилактика рецидивов алкоголизма;

3) эмоционально-волевая тренировка спортсменов (по А. Т. Филатову);

4) дополнительные сеансы психологической разгрузки для работников пенсионного и предпенсионного возраста с целью продления трудоспособности;

5) лечебно-профилактическая помощь людям, желающим избавиться от хронического никотинизма;

6) психогигиенические беседы, включающие демонстрацию слайдов и прослушивание фрагментов литературно-музыкальных произведений, посвященные различным аспектам здорового образа жизни.

В последние годы на предприятиях организуются кабинеты эмоционально-волевой тренировки и социального тренинга, психологической гимнастики и др. Благодаря тому, что в их штатном расписании предусмотрены должности врача-психотерапевта или психолога, на их базе решается широкий круг задач, в том числе психотерапевтического и социально-психологического характера.