

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра общей психологии и психологии развития

Д.В. Петухов, Т.В. Гайдулина

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЙ И
СТРЕСС-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ**

Практикум

Самара
Издательство «Универс групп»
2007

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Самарского государственного университета*

УДК 159.944

ББК 88

П 29

Рецензент

кандидат педагогических наук,
профессор кафедры общей психологии и психологии развития
К.С. Лисецкий

Редактор

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии развития
Ж.В. Пыжикова

Петухов, Д.В., Гайдуллина Т.В.

П 29

Организация и проведение психогигиенической и стресс-профилактической работы на предприятии [Текст] : практикум / Д.В. Петухов, Т.В. Гайдуллина. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. – 92 с.

ISBN 978-5-467-00149-4

Практикум освещает вопросы организации и проведения психогигиенической и стресс-профилактической работы на предприятии. Большое внимание уделяется методикам диагностики функционального состояния сотрудников, проведению тренингов психической саморегуляции и сеансов психо-эмоциональной разгрузки (для психологов, социальных работников, студентов старших курсов соответствующих вузов).

УДК 159.944

ББК 88

ISBN 978-5-467-00149-4

© Петухов Д.В., Гайдуллина Т.В., 2007

© Самарский государственный университет,
2007

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Часть 1. Теоретические основы психогигиены и стресс-профилактики.....	7
Стресс и психо-эмоциональное напряжение.....	7
Профессиональный стресс.....	8
Факторы профессионального стресса	9
Функциональное состояние и его диагностика	12
Методы психологической (психической) саморегуляции (ПСР)	13
Тренинги ПСР. Аутогенная тренировка	16
Температурный БОС-тренинг	18
Тренинги социальных навыков.....	19
Часть 2. Практические аспекты организации психогигиенической и стресс-профилактической работы на предприятии.....	21
Общая схема работы	21
Информационный этап	22
Диагностический этап	23
Организация и проведение занятий в группах ПЭР и ПСР	25
Поддерживающие и развивающие семинары и тренинги	26
Сеансы психо-эмоциональной разгрузки	27
Методика «Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация» (НМР).....	28
Комплексная методика психо-эмоциональной разгрузки	34
Тренинги психологической (психической) саморегуляции.	
Аутогенная тренировка.....	44
Организация групповых занятий	45
1 урок. Подготовительные упражнения	49
2 урок. Расслабление мышц	51
3 урок. Тепло в руках	55
4 урок. Тепло во всем теле.....	57
5 урок. Тепло в солнечном сплетении.....	58
6 урок. Дыхание	59
7 урок. Прохлада лба	59
Методы субъективной оценки функциональных состояний человека ...	61

Методика «Шкала состояний»	62
Опросник для оценки острого физического утомления	65
Опросник для оценки острого умственного утомления	68
Методика «Шкала дифференциальных эмоций»	70
Методика «Шкала ситуативной тревожности»	75
Методика «Шкала личностной тревожности»	77
Опросник «Степень хронического утомления»	81
Методика вычисления индекса функциональных изменений (ИФИ)	85
Приложение Организация комнат психологической разгрузки	88
Рекомендуемая литература	91

ВВЕДЕНИЕ

Научно технический прогресс сильно изменил характер профессиональной деятельности. Доля физического труда снижается, нагрузка на нервную систему возрастает. Все больше исследований подтверждает, что профессиональный стресс и психо-эмоциональное напряжение являются основными причинами большинства заболеваний и снижения работоспособности.

Международная организация труда (International Labor Organization) оценила убытки в результате стресса в двести миллиардов долларов ежегодно! Сюда входит оплата больничных, стоимость госпитализаций и амбулаторное лечение, а также издержки из-за снижения производительности труда. Ученые Американского института по изучению стресса в Йонкерсе, штат Нью-Йорк, утверждают, что 66% всех посещений медпунктов на предприятиях связаны со стрессовыми ситуациями. Согласно правительственным данным, приведенным тем же институтом, более 70% предприятий с числом работников от 750 и более разрабатывают свои программы контроля над стрессом. Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века».

Группа психологов лаборатории психологии труда факультета психологии МГУ под руководством одного из ведущих европейских специалистов в области психологии стресса и функциональных состояний человека в трудовой деятельности доктора психологических наук, профессора Анны Леоновой на протяжении последних трех лет занималась исследованием стрессов у менеджеров. В исследовании участвовали 52 руководителя и 82 менеджера среднего звена московских компаний. Выяснилось, что 69% менеджеров среднего звена не удовлетворены условиями своего труда. Сильный ежедневный стресс, способствующий возникновению сердечно-сосудистых и психосоматических заболеваний, испытывают 68% опрошенных топ-менеджеров и 62% руководителей среднего звена.

«В России эта тенденция связана с тем, что десять лет мы очень интенсивно работали, не обращая внимания на стрессы, которые те-

перь дают о себе знать, – считает президент Magram Market Research, социолог Марина Малыгина. – Теперь наступил некий критический момент, за которым начинаются серьезные проблемы. Например, со здоровьем».

В таких условиях, очевидно, возникает необходимость разработки комплексных программ психогигиены и стресс-профилактики на предприятиях. До настоящего времени в нашей стране уделялось не достаточно внимания практической реализации этого направления профессиональной психологии, хотя теоретических разработок имеется достаточно много.

Не менее важная задача – обеспечить необходимый уровень профессиональных знаний и навыков. В современных условиях специалисту приходится все быстрее и все в большем объеме осваивать новые знания и навыки. При этом встает вопрос о развитии новых методов, повышающих как способности быстрее усваивать новую информацию и развивать соответствующие навыки, так и позволяющие сделать этот процесс менее затратным для самого профессионала. Ведь задача быстрого обучения является значительным стрессовым фактором сама по себе и может иметь неблагоприятные последствия как для здоровья, так и для работоспособности профессионала.

В настоящей работе изложен один из вариантов организации комплексной программы психо-гигиенической и стресс-профилактической работы на предприятиях различной сферы деятельности. Программа включает в себя:

- описание организационно-подготовительных и информационных мероприятий;
- вопросы оценки, коррекции и оптимизации функционального состояния сотрудников;
- разработка, организация и проведение тренингов психической саморегуляции и сеансов психологической разгрузки
- организация и оснащение комнат психологической разгрузки.

Руководство носит исключительно практическую направленность. Дополнительную информацию по теоретико-методологическим вопросам можно найти в рекомендуемой литературе.

ЧАСТЬ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ И СТРЕСС-ПРОФИЛАКТИКИ

Стресс и психо-эмоциональное напряжение

Мы живем в век научно-технического прогресса (теперь уже, наверное, надо говорить тысячелетье, а не век). За последние 100 лет мир сильно изменился и продолжает стремительно меняться на глазах. И самое главное, что наша жизнь, точнее, условия жизни сильно изменились. Технический прогресс дает человеку не только новые возможности, но и предъявляет все новые требования. Одно из таких требований – уровень знаний. На работе, дома, даже для современных развлечений требуется все более высокий уровень технической подготовки. Физический труд все больше заменяется интеллектуальным. Огромный поток информации ежедневно обрушивается на нас. Человек все быстрее передвигается, быстрее принимает решения. Темп жизни постоянно ускоряется. Все это приводит к значительному повышению психологической нагрузки и снижению физической. К сожалению, природа не успевает за столь стремительными изменениями. Человеческий организм оказался не приспособленным к новым условиям жизни. Постоянное психологическое перенапряжение приводит к хроническому стрессу, который ослабляет организм и, как следствие, является причиной многих заболеваний. Так, по некоторым данным, до 85% всех заболеваний связаны со стрессом. Так что же это такое, стресс?

У всех живых существ на нашей планете есть такая важная биологическая программа как стресс. Стресс – это приспособительный механизм, с помощью которого организм может быстро мобилизовать свои ресурсы. Представьте, вы идете по темному переулку и замечаете грозную фигуру незнакомца с дубиной... Ваше сердце начинает бешено колотиться, дыхание становится глубоким и частым, мышцы напрягаются, вы готовы принять бой... или стремительно убежать. Во время стресса в организме происходит порядка 1400 различных фи-

зиологических изменений. Все они направлены на полную мобилизацию организма для борьбы с опасностью. Но вот борьба закончена, опасность миновала и включается другая программа – восстановление. К сожалению, наш мозг не может отличить реальную опасность от условной, психологической. Страх публичного выступления, нагоняй от начальника, необходимость принятия особо ответственного решения, экзамены, все это для человека такой же стресс, как приближение хищника для газели.

Психологический стресс представляет опасность для человека по двум причинам. Во-первых, мы не реагируем на психологический стресс активными физическими действиями. Действительно, получая нагоняй от начальства, вы вряд ли ринетесь с кулаками на шефа или стремительно убежите. В результате, те изменения в организме, которые были вызваны стрессовой реакцией (повышение артериального давления, выброс гормонов и т.д.) остаются неотработанными и действуют разрушительно на организм. Это все равно, что нагревать паровой котел и не давать пару выхода. Рано или поздно произойдет взрыв.... Во-вторых, психологический стресс часто становится хроническим. Мы уже говорили о том, что современный человек испытывает повышенные психологические нагрузки. Постоянная спешка, огромный информационный поток, проблемы на работе и т.д. и т.п. Если стрессовый фактор действует длительное время, организм не переходит в стадию восстановления, и его ресурсы быстро истощаются. Ослабляется иммунная система, и это может стать причиной многих заболеваний.

Профессиональный стресс

Существует множество теоретических моделей, описывающих профессиональный стресс и его причины. Нам, для практической деятельности, достаточно отметить общие принципы и факты:

1. Различные факторы профессиональной деятельности могут создавать неблагоприятную нагрузку на нервную систему. Эти факторы могут быть как внешними (условия труда, психологический

климат и т.д.), так и внутренними (личностные и психофизиологические особенности, уровень профессиональных навыков и т.д.).

2. Продолжительное пребывание в состоянии психо-эмоционального напряжения вызывает сбои в регуляторных механизмах нервной системы и приводит к ухудшению самочувствия, снижению трудовой мотивации и работоспособности, возникновению различных заболеваний.

3. Одни и те же факторы по-разному влияют на разных людей. Это зависит от внутренней оценки человеком данного фактора. В результате, в одних и тех же условиях работы разные люди испытывают различный уровень психо-эмоционального напряжения.

4. Функциональное состояние (ФС) – интегральный показатель, отражающий состояние всех регуляторных систем человека. Существуют различные методики диагностики и коррекции ФС.

5. Методы психологической (психической) саморегуляции (ПСР) позволяют эффективно бороться с негативными последствиями стресса и психо-эмоционального напряжения и оптимизировать ФС.

Теперь подробнее разберем некоторые из этих положений.

Факторы профессионального стресса

Довольно условно можно разделить причины профессионального стресса на две категории: внешние и внутренние. Внешние факторы можно, в свою очередь, разделить на физические и психологические (рис. 1).

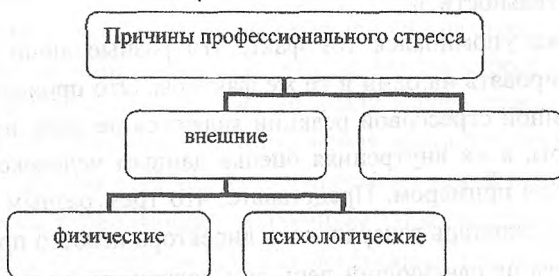


Рис.1

К физическим внешним факторам можно отнести: высокий уровень шума, плохую освещенность, температурный дискомфорт (жара/холод), скученность, задымленность, неэргономичность рабочего места и т.д.

К психологическим внешним факторам можно отнести: психологический климат в коллективе, высокий уровень ответственности за результаты трудовой деятельности (водитель, пилот, диспетчер и т.д.), особенности системы управления в организации (авторитарность руководства, высокие требования руководства при низких возможностях сотрудников проявлять самостоятельность, неопределенность и неконкретность требований и задач и т.п.), риск увольнения или понижения в должности или зарплате и т.д.

Внутренние причины профессионального стресса – психофизиологические и личностные особенности (темперамент, уровень тревожности, нейротизм, локус контроля и т.п.), нереалистичные убеждения («Я должен все делать идеально», «Я всегда должен выглядеть спокойно и уравновешенно» и т.п.), усвоенные паттерны поведения («Если на меня повышают голос, я начинаю волноваться»), недостаточно развиты такие социальные навыки как уверенное поведение и коммуникативная компетентность и т.д.

Ключом к пониманию взаимодействия внутренних и внешних причин профессионального стресса является вопрос: «Как данный конкретный человек (со всеми своими личностными особенностями, системой убеждений и уровнем развития различных способностей и навыков) **реагирует** на различные факторы, определяющие условия трудовой деятельности?».

Выше уже упоминался тот факт, что разные люди могут по-разному реагировать на одни и те же факторы. Это происходит потому, что причиной стрессовой реакции являются не сами неблагоприятные факторы, а их внутренняя оценка данным человеком. Проиллюстрируем это примером. Представьте, что трем разным сотрудникам позвонил секретарь генерального директора некоего предприятия и сообщил, что на следующий день они должны выступить с докла-

дом на совете директоров. Их реакции могли бы быть, например такими:

Первый сотрудник: «Отлично! А я-то голову ломал, как мне вклиниться в повестку дня!»

Второй сотрудник: «Ладно, выступим. А вы случайно не знаете, как наши вчера сыграли?»

Третий сотрудник: «Завтра?! Ужас! Я же совершенно не готов! Опять буду выглядеть полным идиотом! Придется всю ночь готовиться».

Не трудно заметить, что негативно данную ситуацию воспринял только третий сотрудник, и именно для него это событие является стрессором (фактором, вызывающим стрессовую реакцию). Кроме того, из личного опыта вы наверняка заметили, что подобные реакции являются весьма устойчивыми и стереотипными. Т.е., можно сделать вывод, что одни люди более подвержены стрессам, а другие – менее (на бытовом уровне обычно говорят о «спокойных» и «нервных» людях).

Итак, в первом приближении можно сформулировать основные задачи программы по профилактике негативных последствий профессионального стресса:

1. На сколько это возможно, устранять внешние факторы профессионального стресса.

2. Выявлять «группу риска» – сотрудников, наиболее подверженных действию стресса.

3. Обучать сотрудников (в первую очередь из «группы риска») методам психологической саморегуляции для устранения негативных последствий стресса и снижения реактивности на стрессовые факторы.

Однако не стоит забывать, что не всякий стресс является негативным фактором. Как мы уже отмечали выше, стресс позволяет мобилизоваться организму для выполнения важной и ответственной работы. Т.е., для каждого человека существует некий оптимальный уровень стресса, позволяющий наилучшим образом справляться с заданием. Когда мы говорим здесь о негативных последствиях профессионального стресса, мы имеем в виду повышенный относительно оп-

тимальных значений уровень стресса и психо-эмоционального напряжения, приводящий к хроническому перенапряжению нервной системы.

В таком случае возникает резонный вопрос – как определить, испытывает ли данный человек повышенную стрессовую нагрузку? Ответ на этот вопрос вы найдете в следующем параграфе.

Функциональное состояние и его диагностика

Функциональное состояние (ФС) – интегральный показатель, отражающий состояние всех регуляторных систем человека. В зависимости от того, насколько эффективна работа сложившейся регуляторной системы в целом (максимум результата при минимальном расходе внутренних средств), ФС квалифицируется как оптимальное или неоптимальное. Конкретные виды ФС – состояния оптимальной работоспособности, экстренной мобилизации, утомления, монотонии, стресса и др. – отражают особенности задействованных механизмов регуляции и могут быть описаны в виде качественно-специфичных синдромов ФС (А.Б.Леонова, 1984).

Таким образом, независимо от причин, вызывающих стресс и психо-эмоциональное напряжение, последние находят свое отражение в актуальном ФС конкретного человека.

Существуют объективные и субъективные методы оценки ФС. Объективные методы основаны на том, что о ФС можно судить по таким объективно регистрируемым параметрам, как частота и ритм сердечных сокращений, величина артериального давления, кожно-гальваническая реакция, показатели силы и выносливости, зрачковый и сухожильные рефлексy и многие другие физиологические, психофизиологические и психологические показатели. Субъективные методы основаны на том, что человек может сам описать свое состояние, основываясь на собственных ощущениях.

Несмотря на то, что использование методов субъективной оценки состояния имеет существенные ограничения (доступность для оценки только осознаваемых проявлений, неоднозначность прочтения вер-

бальных формулировок, возможность искажения результатов в сторону социальной желательности и пр.), они являются вполне приемлемыми для целей первичной оценки, т.к. дают высокую степень корреляции с объективными методами. Безусловно, когда идет речь о профессиях, сопряженных с особым риском (пилоты, диспетчеры, водители и т.п.), необходимость объективных методов совершенно очевидна. В большинстве остальных случаев, можно вполне ограничиться методами субъективной оценки ФС (некоторые методики подробно описаны во второй части данного руководства).

Методы психологической (психической) саморегуляции (ПСР)

В современном мире уровень психологической нагрузки выше той, к которой изначально приспособлен наш организм. Следовательно, для нормального функционирования современный человек должен обучаться специальным приемам психологической саморегуляции.

Применение методов ПСР в профессиональной сфере включает следующие задачи:

1. Оптимизация ФС сотрудников, а именно:

- устранение эффектов утомления, накапливающихся в процессе трудовой деятельности;
- купирование стрессовых симптомов, препятствующих выполнению профессионалом своей деятельности в оптимальном режиме;
- снятие чрезмерного эмоционального напряжения и восстановление оптимального эмоционального фона деятельности;
- нахождение и сохранение режима оптимального функционирования (максимальная эффективность при минимальных усилиях).

2. Поддержание и укрепления здоровья сотрудников (в составе комплексной программы), в том числе:

- повышение общих адаптационных ресурсов организма;
- коррекция состояний хронического стресса и переутомления;

- профилактика возникновения синдрома профессионального выгорания («burnout syndrome») или купирование таких его проявлений, как эмоциональное истощение и негативная установка по отношению к людям, с которыми профессионал контактирует в процессе работы;

- коррекция профессиональных неврозов и страхов, проявляющихся, в частности, в отказах от выполнения профессиональных заданий (например, отказы от полетов в военной и гражданской авиации);

- проведение программ психологической реабилитации в системе комплексного лечения посттравматических стрессовых расстройств и кризисных состояний у профессионалов, труд которых характеризуется как протекающий в опасных и экстремальных условиях деятельности.

3. Повышение уровня профессиональных знаний и навыков. Регулярные занятия ПСР сами по себе способствуют повышению способностей в концентрации внимания, улучшают память, развивают воображение. Кроме того, использование таких приемов как самовнушение и самовоспитание на базе аутогенной тренировки, могут решаться различные задачи профессионального и личностного роста, например:

- ускоренное обучение (иностранным языкам, новым способам, приемам и навыкам профессиональной деятельности);

- развитие профессионально значимых личностных качеств (лидерство, уверенность, целеустремленность и т.п.)

На сегодняшний день разработано довольно много методик обучения методам ПСР. В целом, их можно разделить на две большие группы. К первой группе относятся методики, которые правильнее называть «методы психо-эмоциональной разгрузки». Как правило, они проходят в форме групповых гипнотических (или, как сейчас стало модным называть, трансово-медитативных) сеансов. Под музыкальное сопровождение ведущий дает мягкие суггестивные установки на расслабление, покой, отдых, воображаемое посещение приятных мест отдыха (берег моря, лес и т.д.). Такой сеанс может вполне про-

водиться под магнитофонную запись. Эти сеансы служат задачам оптимизации ФС и профилактики негативных последствий стрессовых воздействий.

Ко второй группе относятся тренинги психологической саморегуляции, в процессе которых у занимающихся вырабатываются устойчивые и универсальные навыки саморегуляции, позволяющие сознательно использовать мощные ресурсы бессознательной части психики человека. Такой тренинг в большей степени опирается на самостоятельные занятия, хотя и занятия с тренером также необходимы. Групповые занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 30-40 минут. Самостоятельные занятия проводятся ежедневно 2-3 раза в день по 5-10 минут. Обычно курс длится 1-3 месяца.

Итак, как вы уже поняли, подходы различаются степенью активности позиции занимающегося. Очевидно, что тренинги ПСР выглядят предпочтительнее, как в силу более широкого круга решаемых задач, так и в связи с развитием более активной жизненной позиции тренирующегося. Однако не торопитесь с выводами.

Тренинги ПСР действительно могут оказать огромную пользу практически для каждого человека. Проблема в том, что для освоения курса требуется наличие активной позиции в отношении возможности управления своим состоянием. К сожалению, далеко не все люди принимают эту позицию. Кроме того, проведение тренингов ПСР имеет еще ряд ограничений. Во-первых, для обеспечения качественного обучения, в группе не должно быть более 15 человек. Если на предприятии работают несколько тысяч сотрудников, задача обучения методом ПСР всех сотрудников трудно выполнима. Во-вторых, требуется довольно высокая квалификация ведущего данных тренингов.

Со всей очевидностью возникает идея о необходимости использования обеих форм работы. Следовательно, появляется задача распределения сотрудников по различным группам. Как правило, более массовые сеансы психо-эмоциональной разгрузки проводятся с сотрудниками рабочих профессий, а тренинги ПСР проводят, в первую очередь, с руководящим составом всех уровней и работниками ИТР.

Учитывая вышеизложенное, этот выбор достаточно очевиден для крупных производственных предприятий. Но существует также множество организаций с достаточно однородным составом сотрудников (госслужащие, врачи, преподаватели, банковские работники и т.д.). Кроме того, для ряда профессий, сопряженных с риском и высокой ответственностью, владение навыками ПСР особенно желательно. В этом случае выбор формы работы и комплектация групп в большей степени определяется такими личностными качествами, как интернальность-экстернальность (локус контроля). Людям с активной жизненной позицией, принимающим возможность самостоятельно влиять на свое состояние и поведение, безусловно, может быть рекомендован тренинг ПСР. Тем же, кто считает, что их жизнью управляют внешние обстоятельства, лучше предложить сеансы психо-эмоциональной разгрузки, которые неплохо решают основную задачу – нейтрализацию негативных последствий стрессовых нагрузок. Во второй части данного методического пособия даны примеры подобных сеансов и даются общие принципы их создания и проведения.

Тренинги ПСР. Аутогенная тренировка

Сравнительные исследования показывают, что наиболее простая и эффективная методика обучения базовым навыкам ПСР – аутогенная тренировка (АТ). Не случайно именно этот метод получил огромную популярность во всем мире.

Аутогенная тренировка имеет очень широкий спектр применения. Психогигиена и медицина, спорт, образование, профессиональная сфера, личностный рост, все это области, в которых применение аутогенной тренировки дает весьма впечатляющие результаты.

Аутогенная тренировка имеет три главных преимущества:

1. Освоение сложных навыков управления своей психикой осуществляется с помощью простых упражнении, доступных практически любому человеку;
2. Не требует много времени и особых условий для занятий. Любой стул и 5-10 минут свободного времени – достаточные условия для

проведения занятия. Некоторые упражнения можно выполнять даже во время управления автомобилем. Т.е., эта методика оптимально подходит для человека, вовлеченного в напряженный ритм современной жизни.

3. Существуют четкие критерии успешности освоения методики. Переходя к следующему упражнению, вы точно знаете, что освоили предыдущее.

Высокая эффективность аутотренинга обусловлена еще и тем, что его созданию предшествовало серьезное научное исследование. По сути, аутотренинг вобрал в себя все лучшее из приемов самовнушения, гипноза, йоги и групповой психотерапии.

Своим появлением аутогенная тренировка (АТ) обязана немецкому психиатру Иоганну Генриху Шульцу. Первая книга Шульца по аутогенной тренировке вышла в 1932 году. В основу метода легли его многолетние исследования гипноза и индийской системы йога. Он обнаружил, что как в начальной стадии гипноза, так и при выполнении йогических упражнений на расслабление, у испытуемых практически всегда возникает ощущение тяжести (вследствие расслабления мышц) и тепла (вследствие расширения кровеносных сосудов). Шульц предположил, что, вызывая сознательно эти ощущения, можно погрузится в особое состояние сознания, напоминающее начальную стадию гипноза. В результате появились шесть базовых упражнений аутотренинга, которые позволяют добиться состояния глубокого покоя и расслабления, на фоне которого, путем самовнушения удастся воздействовать на различные функции организма, не поддающиеся волевому контролю.

С тех пор появилось множество модификаций аутотренинга. Методика Шульца базировалась на кратких формулах самовнушения, которые надо было просто повторять по нескольку раз. Как оказалось, далеко не всем людям удавалось успешно освоить методику в таком виде. И следующим шагом в развитии аутотренинга стало использование ярких мысленных образов, соответствующих формулам самовнушения. Также оказалось, что можно значительно ускорить процесс

обучения, если часть занятий проводить под руководством опытного инструктора, который произносит вслух формулы самовнушения и сопровождает их расширенными формулами внушения. На таких занятиях, обучающиеся получают своеобразные ориентиры, к которым они будут стремиться в самостоятельных занятиях. Развитие электронных технологий позволило еще более усовершенствовать методику АТ. Ученые обнаружили, что для того, чтобы научиться произвольно управлять внутренними процессами, нужно просто сделать их видимыми или слышимыми. Так появилась технология биологической обратной связи (БОС).

Это проще понять на конкретном примере. Многие головные боли связаны с тем, что сосуды головного мозга слишком расширены. С помощью электронных датчиков, которые крепятся на поверхности кожи, можно вывести на экран монитора, например, график изменения тонуса сосудов головного мозга. Наблюдая за этим графиком, человек, постепенно нащупывает способы самостоятельно влиять на тонус сосудов. В результате, он обучается устранять или даже предотвращать головную боль без всяких медикаментов, только за счет возросших способностей к саморегуляции. Но это не значит, что приборы могут заменить тренера или необходимость самостоятельных занятий.

Предлагаемая автором модификация аутотренинга (НейроТренинг), специально адаптирована для целей профессионально-прикладной практики. В НейроТренинге нашли отражения последние исследования в области нейропсихологии, новый, эриксоновский подход в гипнозе и метод биологической обратной связи. Значительно повысить эффективность обучения методам ПСР удалось за счет использования в процессе группового и индивидуального обучения приборов биологической обратной связи по показателям температуры **НейроТренер-ТМ1**.

Температурный БОС-тренинг

Известно, что реакция стресса сопровождается централизацией кровообращения, «перекачиванием» крови к жизненно важным орга-

нам, повышением АД, ускорением кровотока, снижением притока крови к конечностям и спазмом периферических сосудов. Таким образом, охлаждение рук – сигнал начала стресса, а приобретение навыка произвольного повышения температуры конечностей – эффективный способ расширить сосуды конечностей, снизить артериальное давление, повысить периферическое сопротивление и тем самым предотвратить развитие психо-эмоционального напряжения либо снизить его уровень.

Именно этот антистрессовый механизм температурного тренинга позволяет использовать его при таких заболеваниях как **гипертония, язвенная болезнь, головные боли (мигрени)** и других психосоматических заболеваниях, в развитии которых большую роль играет повышенное психо-эмоциональное напряжение.

При гипертонии температурный тренинг особенно эффективен на начальных стадиях заболевания. По некоторым данным, использование температурного тренинга в комплексном лечении язвенной болезни, может повысить успешность лечения в два раза. А при мигренях температурный тренинг в ряде случаев позволяет полностью отказаться от приема медикаментов.

Особенно эффективно применение температурного БОС – тренинга в комплексной методике обучения методам психической саморегуляции, (аутогенная тренировка с обратной связью). В этом случае общий терапевтический эффект может быть усилен в несколько раз, т.к. появляется объективный критерий эффективности освоения базовых упражнений АТ.

Тренинги социальных навыков

Как уже отмечалось выше, возникновение стрессовой реакции может быть обусловлено не только внешними, но и внутренними причинами. Наиболее часто такими причинами является недостаточное владение такими важными навыками как уверенное поведение, коммуникативная компетентность и эффективное управление временем.

Тренинги развития указанных навыков могут проводиться и как самостоятельные мероприятия, но больший эффект может быть достигнут при включении их в комплексную программу. При этом наиболее целесообразно начать с освоения методов ПСР, как развивающих базовые навыки саморегуляции и снижающих общий уровень стрессовой нагрузки. А использование таких приемов, как самовнушение и самовоспитание на базе АТ, позволит быстрее и успешнее осваивать соответствующие социальные навыки.

В настоящее время нет недостатка в литературе, посвященной разработке и проведению тренингов уверенного поведения, коммуникативных навыков и навыков эффективного управления временем. Поэтому мы не будем подробно останавливаться на этом вопросе в настоящем руководстве.

ЧАСТЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЙ И СТРЕСС- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ

Общая схема работы

Общую схему организации и реализации психогигиенической программы на предприятии можно представить в следующем виде:

1 этап. Информационный

- заручиться поддержкой руководства;
- провести разъяснительную работу.

2 этап. Диагностический

- психологическое тестирование и мониторинг ФС сотрудников;
- анализ диагностического материала, выявление групп риска;
- диагностическо-установочные беседы с сотрудниками из групп риска;
- анализ причин полученных результатов, рекомендации руководству.

3 этап. Организация и проведение занятий в группах ПЭР и ПСР

- распределение сотрудников из группы риска по группам психо-эмоциональной разгрузки (ПЭР) и психической саморегуляции (ПСР);
- обеспечение технической возможности проведения занятий;
- проведение занятий и контроль эффективности.

4 этап. Поддерживающие и развивающие семинары и тренинги

- поддерживающие семинары ПСР;
- тренинги социальных навыков (коммуникативная компетентность, уверенное поведение, управление временем).

Теперь, подробнее разберем эти этапы.

Информационный этап

Основная задача этого этапа – сформировать понимание важности и необходимости психогигиенической программы. Это понимание должно быть как у руководства, так и у рядовых сотрудников. Последовательность шагов здесь примерно такая:

1. Сформировать у руководства понимание важности данной работы.
2. Подготовить и утвердить предварительный план и программу работ.
3. Опираясь на поддержку руководителей всех уровней провести разъяснительную работу среди сотрудников о предстоящих мероприятиях.

Первый шаг очень важен. Без серьезного отношения, в первую очередь, высшего руководящего звена проведение любой долгосрочной программы бесперспективно. Здесь очень важно показать руководству реальные выгоды от этой программы. Можно показать общемировую статистику (см. введение), но, крайне важно собрать информацию по негативному влиянию стресса и психо-эмоционального напряжения непосредственно на самом предприятии.

После того, как руководитель согласится с важностью проблемы психогигиены, он, скорее всего, задаст вопрос: «Что конкретно вы предлагаете?». И здесь вы должны быть готовы кратко и ясно изложить план программы.

Согласовав и утвердив предварительный план (пока вы не проведете диагностическую работу, вы вряд ли сможете сформировать окончательный план работы), вы можете переходить к следующему шагу – информированию сотрудников. И первое, что должно быть сделано – это информирование руководителей всех уровней. Именно их позитивное отношение к программе позволит сформировать общий серьезный настрой ко всем проводимым вами мероприятиям. Лучше всего, если генеральный директор соберет весь руководящий состав и объявит о начале этой программы, а также акцентирует внимание на ее важности. После этого он может передать слово вам, что-

бы вы могли компетентно и убедительно раскрыть необходимость, важность, возможности программы и ее этапы. Следующим шагом могут быть выступления психолога перед коллективом рабочих групп (цех, отдел и т.д.) при поддержке соответствующего руководителя. Очень важно сформировать у сотрудников мнение, что планируемые мероприятия – это не новые требования руководства, а новые льготы, которые им предоставляются. Можно напечатать информационные брошюры, памятки и т.д. Задача упрощается, если на предприятии имеются собственные средства массовой информации.

Диагностический этап

Первым шагом на этом этапе может быть отбор соответствующих тестовых методик. Как уже указывалось в теоретической части, в данном руководстве мы рассматриваем тестовые методы, базирующиеся, в основном, на опросниках. Выбор конкретных методик может быть обусловлен различными факторами. Чем больше сотрудников, тем проще (с точки зрения обработки) приходится выбирать методики. Существенные ограничения могут накладывать характер и условия работы. Самый простой вариант, который можно порекомендовать – это 2-3 теста, выявляющих личностные особенности сотрудников и 5-10 тестов на определение функционального состояния.

Среди многомерных личностных опросников мы чаще используем тест Кэттелла (форма А). Данная методика достаточно информативна, при этом не слишком громоздка. Кроме того, в ней предусмотрена процедура самооценки тех факторов, которые выявляет методика. Как правило, практически на каждом предприятии используются различные методики тестирования при профотборе. Поэтому можно использовать ту методику, которая у вас уже есть (ММРІ, СМІІЛ и т.д.). Второй тест, который мы практически всегда используем в своей работе – опросник определения уровня субъективного контроля (УСК). Опросник состоит всего из 44 пунктов и позволяет быстро и достаточно надежно оценить сформированный у сотрудника уровень субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуация-

ми (см. приложение 1). Этот тест может дать вам важную информацию при формировании групп. Люди с высоким уровнем интернальности, скорее всего с энтузиазмом воспримут идею обучения методам саморегуляции, в то время как экстерналы, (т.е. люди, которые низко оценивают свои возможности в контроле над различными жизненными ситуациями) предпочтут сеансы психо-эмоциональной разгрузки.

Существует довольно много методик диагностики функционального состояния человека. В приложении 3 предлагается несколько таких методик. Количество тестов можно достаточно широко варьировать в зависимости от конкретных возможностей и задач, но рекомендуется включать как тесты на определение актуального ФС (например, «Шкала состояний», «Шкала ситуативной тревожности»), так и фоновый уровень ФС (например, «Степень хронического утомления» и «Шкала личностной тревожности»).

Т.к. функциональное состояние каждого человека может изменяться в довольно широком диапазоне и иметь определенные закономерности в своей динамике (изменения в течении рабочего дня, недели, месяца), нельзя ограничиться одним единственным измерением. В идеале, должен быть организован регулярный мониторинг ФС. Только так вы сможете получать объективную оценку, как актуального состояния сотрудников, так и результатов всей психогигиенической программы.

Анализ результатов тестирования позволит очертить «группу риска» – сотрудников, чье функциональное состояние можно оценить как неблагоприятное, испытывающих хроническое переутомление и психо-эмоциональное напряжение. Анализ психологических особенностей и информации полученной в результате изучения условий труда и в процессе личного общения, позволит психологу определить основные причины, вызывающие повышенную нагрузку на нервную систему у данной группы сотрудников. Если в процессе такого анализа окажется, что наибольшую роль играют внешние факторы (см. теоретическую часть), необходимо проинформировать об этом руково-

дство и предложить варианты улучшения ситуации и снижения количества внешних факторов профессионального стресса.

При личной беседе с сотрудниками важно разъяснить, что именно их индивидуальные и личностные особенности являются истинными причинами их стрессовых реакций и соответствующих соматических проблем, поэтому им необходимо научиться специальным приемам саморегуляции. Не нужно читать пространных лекций. Имеющаяся статистика смертности от сердечно-сосудистых заболеваний достаточно убедительна. Самое главное – сформировать у сотрудника понимание необходимости и желание активно участвовать в программе. Нужно предложить ряд альтернатив (например, участвовать в тренингах ПСР или в сеансах ПЭР). В любом случае, группы тренингов ПСР могут формироваться только на добровольной основе.

Заключительным шагом на данном этапе будет формирование групп и графика проведения сеансов и тренингов.

Организация и проведение занятий в группах ПЭР и ПСР

Сеансы психо-эмоциональной разгрузки.

Сеансы ПЭР могут проводиться от нескольких раз в день, до нескольких раз в месяц. Все зависит от численности сотрудников, материальной базы, условий работы, наличия квалифицированного персонала. Время проведения сеансов обычно колеблется от 15 до 60 минут. Для проведения сеансов лучше использовать специально оборудованные помещения (комнаты психологической разгрузки). В некоторых случаях условия работы вполне позволяют проводить такие сеансы непосредственно на рабочем месте. Для усиления воздействия может быть использована специальная подсветка и музыкальное сопровождение. В приложении 1 дается более подробное описание организации и проведения сеансов ПЭР, даны примеры сеансов.

Тренинги ПСР.

Предложенная нами методика обучения навыкам саморегуляции позволяет проводить занятия практически в любом помещении, где

есть необходимое количество стульев, возможность отключить телефоны, изолированное от сильных шумов. Например, мы часто практикуем такой вариант (при обучении руководящего состава): после совещания сотрудники, проходящие курс, остаются в том же помещении, где проходило совещание, и проводится 20-40 минутное занятие (1-2 раза в неделю). Подробно техника проведения занятий ПСР описана в приложении 2. Длительность тренинга обычно составляет 1-3 месяца (в зависимости от методики и частоты занятий).

Очень важно, чтобы у сотрудников, обучающихся методам ПСР, была реальная возможность для самостоятельных занятий во время рабочего дня. Если это руководитель или сотрудник, имеющий собственный кабинет, эта проблема решается автоматически. В остальных случаях у сотрудников должна быть возможность либо посещать комнаты психологической разгрузки, либо проводить 10-15 минутные занятия на рабочем месте.

Поддерживающие и развивающие семинары и тренинги

После окончания курса ПСР очень важно организовать регулярные поддерживающие занятия. Такие занятия можно проводить, например один раз в месяц. Их задача – поддерживать мотивацию сотрудников к регулярным самостоятельным занятиям. Кроме того, у самостоятельно занимающихся людей практически всегда возникают различные вопросы (как использовать полученные навыки для решения конкретных житейских проблем, почему возникают те или иные реакции и т.д.). Поддерживающие занятия позволяют ведущему курсов иметь постоянную обратную связь, отвечать на вопросы и оценивать эффективность самостоятельной работы. На этих занятиях могут быть также изучены специальные приемы саморегуляции для различных практических задач.

Как уже указывалось выше, недостаток социальных навыков может быть причиной стресса и психоэмоционального напряжения. Поэтому в общую программу могут быть включены тренинги на развитие коммуникативной компетентности, уверенного поведения и уме-

ния эффективно управлять своим временем. Данные тренинги достаточно популярны и подробно описаны в современной психологической литературе. Для отбора сотрудников в такие группы могут быть использованы различные тестовые методики, а также результаты собственных наблюдений (например, в процессе проведения занятий ПЭР и ПСР) и личных бесед с сотрудниками.

Очевидно, что психогигиеническая программа должна носить циклический характер. Т.е., в результате мониторинга ФС в группу риска могут попадать новые сотрудники, с которыми нужно будет проводить весь цикл работы (начиная со второго этапа).

Сеансы психо-эмоциональной разгрузки

Возможны различные принципы комплектования групп для проведения сеансов психо-эмоциональной разгрузки (ПЭР). Выше был описан вариант выявления «групп риска». Кроме этого, группы могут комплектоваться по территориально-организационному принципу (например, все сотрудники цеха или отдела), а также исходя из различных особенностей конкретной организации и трудового процесса.

Максимально реализовать возможности сеансов позволяет их проведение в специально оборудованных помещениях, так называемых комнатах психологической разгрузки. Такие комнаты можно оснастить удобными креслами (возможен даже вариант специальных, массажных кресел), организовать специальное (и меняющееся) освещение, позволяющее использовать возможности цветотерапии, оборудовать теле-аудио аппаратурой, использовать методики аппаратной функциональной диагностики и мониторинга, сопровождать сеансы ароматерапией. Удобно использовать персональный компьютер. Он может использоваться как аудио и видео система, автоматически, по заданной программе управлять освещением и т.д.

Существует множество методик, которые можно условно назвать как методы психо-эмоциональной разгрузки. Все они имеют примерно одинаковый принцип построения сеанса. На первом этапе с помощью различных приемов суггестии, релаксации и сенсорной репро-

дукции достигается особое, как сейчас принято называть трансное состояние сознания. Далее это состояние может использоваться для активного отдыха, введения общеоздоровительных внушений, на последнем этапе производится выход из трансового состояния с формированием оптимального функционального состояния, в зависимости от конкретных задач сеанса (оптимальный или максимальный уровень мобилизации и концентрации внимания, работоспособности и т.д.). Далее будут рассмотрены примеры конкретных методик.

Методика «Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация» (НМР)

Идея создания данной методики принадлежит Э.Джекобсону (E.Jacobson). Изучая объективные методы регистрации эмоциональных состояний, он установил, что при отрицательных эмоциональных реакциях всегда обнаруживается напряжение скелетной мускулатуры и соответствующие вегетативно-сосудистые проявления. Терапевтический смысл данного метода в том, что произвольное расслабление скелетной мускулатуры вызывает снижение нервно-эмоциональное напряжения. Т.е., вследствие мышечной релаксации возникает психологическая релаксация.

Принцип обучения произвольной мышечной релаксации основан на том, что почувствовать расслабление в мышце легче после ее предварительного напряжения. Это происходит как вследствие контраста в ощущениях напряженной и расслабленной мышцы, так и в результате того, что после напряжения рефлекторно наступает большее расслабление этой мышцы, чем оно было до напряжения. Проще понять этот процесс, если сравнить его с колебаниями маятника. Если его отклонить в одну сторону, то, возвращаясь, он не остановится на прежнем положении, а отклонится в обратную сторону. Таким образом, в сеансе НМР сочетаются упражнения на напряжение и расслабление различных мышечных групп.

Результатом регулярного применения данной методики может быть снижение хронического утомления, психо-эмоционального напряжения и его последствий

Целесообразно начинать сеансы ПЭР именно с этой методики, т.к. она имеет еще и тренировочный эффект. На каждом следующем занятии состояние мышечной релаксации будет достигаться быстрее и, со временем, вы сможете использовать другие техники, опираясь на способность занимающихся достаточно быстро вызывать состояние мышечной релаксации.

Техника НМР может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется вариант методики Дж. Эверли и Р. Розенфельда. Вводную беседу, проводимую непосредственно перед сеансом и вводные инструкции следует адаптировать под особенности конкретной группы.

Текст сеанса произносится в спокойной естественной форме. Инструкции, касающиеся напряжения мышц можно произносить с несколько повышенной и напряженной интонацией, соответственно инструкции, направленные на расслабление лучше произносить мягко, понижая тон голоса и слегка растягивая слова.

ТЕКСТ СЕАНСА НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Перевод А.Б. Леоновой и О.Н. Могилевой.

Вводная информация. Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем.

Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.

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

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, тре-

бует 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. Итак, усаживайтесь поудобнее, ослабьте галстуки, воротники, пояса. Убедитесь, что вам ничто не мешает. Снимите часы, очки или контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с, которые повторяются дважды. Не нужно слишком сильно напрягать мышцы. Если напряжение какой-либо группы мышц вызывает у вас дискомфорт – пропустите эту часть упражнения.

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 освоить технику глубокой релаксации. И начнем мы 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 с).

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 упражнение 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 с.)

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 с).

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 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 с).

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 с).

Плечи. Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражне-

ние 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 с).

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 с).

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 пора возвращаться 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 ясно, ваше тело отдохнуло.

Комплексная методика психо-эмоциональной разгрузки

Первые несколько занятий можно полностью посвятить НМР в описанном выше варианте или в том, что приводится далее. Затем, когда занимающиеся хорошо запомнят ощущения расслабленных

мышц, эти ощущения можно будет вызывать, не прибегая к предварительному напряжению. Поэтому, упражнения на напряжение-расслабление мышц можно рассматривать как подготовительные.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения лучше выполнять сидя, чтобы после фазы напряжения можно было принять расслабленную позу и максимально ощутить расслабление.

Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

Каждое из упражнений состоит из двух фаз: начальной фазы (напряжения) и последующей фазы (расслабления). Каждое упражнение повторяется 4–6 раз. Последнее повторение следует делать акцентировано, для чего соответствующая группа мышц плавно напрягается на медленном глубоком вдохе, задерживается напряжение и дыхание на 1-2 секунды, а затем синхронно со свободным выдохом напряжение резко сбрасывается. Сбросив напряжение надо внимательно «прислушаться» к возникающим ощущениям расслабления мышц.

Упражнения для мышц лица

«Погримасничайте». С закрытыми глазами, несколько раз как бы растяните и сожмите лицо. Т.е. попытайтесь вначале, как бы вытянуть лицо изо всех сил, а затем как бы сплющить. Сделайте так 4-6 раз.

Упражнения для мышц шеи.

Поднять плечи, голову запрокинуть назад, напрячь мышцы шеи – на вдохе. На выдохе – сбросить напряжение. Напрягать мышцы шеи надо не больше, чем в пол силы.

Упражнения для плеч.

Пытаясь поднять правое плечо, левой рукой оказывать сопротивление. Сбросив напряжение, свободно уроните руки в исходное положение на бедра и внимательно «прислушайтесь» к возникающему расслаблению в мышцах. Поменять руки. Не забывайте правильно дышать – на вдохе – напряжение, на выдохе – расслабление.

Предплечья.

Руки в исходном положении (предплечья лежат на бедрах, кисти свободно свешиваются). Взяв кисти рук на себя, напрячь предплечья. На выдохе – «уронить» кисти. Аналогично – прогнуть кисти в обратном направлении.

Кисти.

На вдохе – сжать кисти в кулак. На выдохе – сбросить напряжение.

Грудь.

Полусогнутые в локтях руки сцепить перед собой, напрячь мышцы груди. На выдохе сбросить напряжение.

Спина.

На вдохе – прогнуться назад стараясь свести лопатки, напрягая мышцы спины. На выдохе – сбросить напряжение. Осторожно напрягайте мышцы спины и не более чем в пол силы.

Мышцы бедер.

1) Чуть привстав со стула остаться в этом положении – мышцы бедер в напряжении. На выдохе «упасть» на место.

2) Вытянув ноги перед собой, напрячь мышцы бедер. Отпустив ноги – сбросить напряжение.

Мышцы голени.

Потянуть носки на себя – напрягаются фронтальные мышцы голени. Сбросить напряжение. Носки от себя – напрягаются икры, сбросить напряжение.

Ступни.

Сжать пальцы ног, почувствовать напряжение. Расслабить.

После выполнения упражнений, принять удобную, расслабленную позу (например, плулежа в кресле с высокой спинкой, закрыть глаза и прислушиваться к ощущениям расслабления примерно мину-

ту. Затем встать, потянуться сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Подготовительные упражнения можно рассматривать и как разминочный комплекс. Если вы работаете с сотрудниками, выполняющими операторские функции (т.е., подолгу находятся в одной позе), можно всегда начинать с этих упражнений или с более расширенного гимнастического комплекса, включающего в себя наклоны, повороты корпуса и шеи и т.д.

После того, как подготовительные упражнения усвоены достаточно хорошо, можно вызывать расслабление соответствующей группы мышц с помощью представлений соответствующих ощущений. Это позволяет ведущему сеанс вызывать необходимый эффект расслабления только с помощью речевых инструкций. Удобно использовать в сеансах ПЭР метод сенсорной репродукции, основанный на оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния.

Примерный сеанс ПЭР может выглядеть следующим образом:

Устраивайтесь поудобнее. Проверьте, что вам ничто не мешает. Сделайте глубокий вдох и спокойный медленный выдох. Закройте глаза. Сделайте еще один глубокий вдох и расслабленный выдох. Удобная поза, спокойное дыхание, приятная музыка... Так хорошо расслабиться и отдохнуть.

Так приятно, после напряженной работы сесть в удобное кресло и расслабиться. И вам уже хорошо знакомо это комфортное чувство глубокого расслабления. Давайте вспомним эти ощущения

Сейчас я буду называть основные группы мышц, и надо будет сосредоточиться на них, прочувствовать их остаточное напряжение и расслабить. Для того, чтобы расслабить мышцы, надо просто вспомнить и постараться как можно ярче представить те ощущения, которые вы испытывали при расслаблении мышц в подготовительных упражнениях. Совмещая расслабление со спокойным, медленным выдохом вы получите более заметный результат.

Расслабляются мышцы лба... и возникает ощущение легкого дуновения в мышцах лба, ощущение разглаживания кожи лба; мышцы лба как бы «разъезжаются» в стороны от средней линии.

Расслабляются мышцы глаз...

Брови как бы расходятся в стороны, разглаживается кожа вокруг глаз.

Расслабляются мышцы рта...

Нижняя челюсть как бы слегка отвисает, язык вяло прижимается к зубам; возникает ощущение, что все лицо как бы вытягивается книзу.

Расслабляются мышцы шеи...

Расслабляются мышцы плеч...

Возникает ощущение «проседания» плеч.

Расслабляются мышцы предплечий...

Возникает легкое, едва заметное ощущение «провисания» внутренних мышц предплечий.

Расслабляются мышцы обеих кистей...

Расслабляются мышцы груди и спины... И дыхание становится еще более плавным и спокойным, еще более легким и расслабленным

Расслабляются мышцы бедер...

Возникает ощущение легкого, едва заметного «дуновения» в мышцах бедер, и они как бы провисают.

Расслабляются мышцы голеней...

Расслабляются мышцы стоп...

Все ваши мышцы полностью расслаблены...

Полное расслабление, покой, отдых...

Представьте, что вы лежите в теплой ванне...

Есть такие специальные ванны с массажем

Их еще называют «джакузи»...

В воду добавляют специальные соли и эфирные масла...

Воздушные пузырьки приятно массируют все тело...

Все это очень благоприятно воздействует на ваш организм...

На вашу кожу...

И вот сейчас вы лежите в такой ванне...

Вода очень теплая, приятное тепло разливается по всему телу
Тепло наполняет руки, от плеч до самых кончиков пальцев руки
теплые

Приятное тепло разливается по ногам
Тепло проникает вглубь тела
Теплеет живот, солнечное сплетение
Все внутренние органы наполняются теплом и покоем
Все тело полностью расслаблено
И с каждым спокойным и легким вдохом
Вы улавливаете нежный, приятный аромат эфирных масел
Какой запах вам нравится больше всего?
Представьте, что вы чувствуете именно этот запах
И так приятно лежать в этой теплой ванне
Когда все тело полностью расслабленное и теплое
Вдыхать чудесный аромат
Слушать приятную музыку
И ощущать это спокойное, блаженное и беззаботное состояние
И понимать, что в это время ваш организм восстанавливается и
набирается сил
Улучшается работа всех внутренних органов
Повышается иммунитет
Кожа разглаживается, становится молодой и упругой
И особенно приятно, что все это происходит само собой
А вы в это время наслаждаетесь этим удивительно легким и при-
ятным состоянием
И вы чувствуете, как с каждым вдохом свежие силы и энергия
наполняют вас
И так приятно и вовремя вы чувствуете легкое дуновение ветер-
ка, которое приятно холодит лоб
Все тело расслабленное, теплое
Лоб приятно прохладный, голова ясная, свежая
Вы чувствуете, что полностью отдохнули и набрались сил
Хочется принять прохладный душ

И вот уже прохладные струи воды приятно освежают все тело

Мышцы становятся легкими

Настроение бодрое

Голова ясная, свежая

Хочется улыбнуться, двигаться, действовать

Сейчас я буду считать от 5 до 1 и с каждым счетом вы будете чувствовать себя все бодрее и энергичнее. 54321!

Сделайте глубокий вдох, потянитесь, откройте глаза и... улыбнитесь!

Встаньте, сделайте несколько энергичных движений

На этом наше занятие закончено, всего вам доброго!

Существует достаточно много сюжетов, ассоциирующихся у большинства людей с покоем и отдыхом. Важно лишь соблюдать общие принципы построения сеанса. Должна быть вводная часть, которая настраивает на занятие, далее следует часть наведения легкого транса. Самый простой и «экологичный» способ – расслабление мышц тела. При этом легко добиться концентрации внимания на внутренних ощущениях, а расслабление мышц уже рефлекторно снижает психо-эмоциональное напряжение. Затем следует часть, в которой делается акцент на отдыхе восстановлении, после чего обязательна мобилизующая часть, формирующая требуемое функциональное состояние занимающихся. Особое внимание следует уделить мобилизационной части. Ее продолжительность и содержание должны соответствовать характеру предстоящей деятельности и формировать оптимальное функциональное состояние. Так, например, если сеанс проходит уже после работы, то большого мобилизующего эффекта уже не требуется, а если после сеанса сотрудника ожидает ответственная и напряженная работа, то выходу из состояния релаксации надо уделить больше внимания.

Далее приводится еще один профессионально-неспецифичный вариант сеанса ПЭР, составленный А.С. Кузнецовой.

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Ничто не мешает вам, ничто не стесняет вашего

Дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закройте глаза. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно. Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох – медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – медленный, спокойный выдох... А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам – медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый, приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох – и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листы... Вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как будто со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо – в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное... Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох – и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох – и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох – и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох – и приятное тепло наполнило руки... Выдох – расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном

сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер... Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести, ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело... Сейчас ваше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи, ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук... вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабляющую тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч – солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают... Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое

теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете...

А теперь ваше внимание – на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой траве так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колыхнет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете... (Пауза 2–3 мин.)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены...

Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе – настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто отрываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму Дыхания: на вдохе воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, На выдохе – слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего Дыхания и мысленно покачайтесь в такт дыханию. Вдох – вы чуть

приподнимаетесь вверх, выдох – опускаетесь вниз... Вдох – вверх, выдох – вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полностью отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание – ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох – как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке – но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох энергичный и резкий. Вдох – глубокий, выдох – энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

Дополнительные приемы психо-эмоциональной разгрузки.

Сеансы ПЭР могут сочетаться с упражнениями дыхательной и физической гимнастики. В начале занятия – тонические упражнения, растяжка и релаксационное дыхание, затем сеанс ПЭР, после сеанса – активизирующие дыхание и физические упражнения.

Тренинги психологической (психической) саморегуляции.

Аутогенная тренировка

Ведущему курсы аутогенной тренировки следует всегда помнить о том, что освоить аутотренинг можно только при регулярных самостоятельных занятиях. Поэтому, особое внимание нужно уделить мотивации сотрудников активно участвовать в программе. Нет смысла начинать курс, если группа недостаточно мотивирована. Очевидно, что группа может быть организована только на добровольных началах. Т.е. каждый участник должен лично выразить желание заниматься

ся в группе. Повышению мотивации сотрудников принять участие в тренинге ПСР могут служить, в частности, следующие факторы:

1. Серьезное отношение (а лучше личное участие) руководства к тренингам. И это должно проявляться не только в том, что непосредственный руководитель коллектива должен выступить с речью о важности и полезности проводимого мероприятия, а и в том, чтобы обеспечить занятия организационно. Т.е., у сотрудников, проходящих тренинг, не должно быть проблем с выделением времени для занятий. Запланированное занятие не должно быть менее важно чем какая-нибудь планерка или совещание. И этот момент нужно обязательно заранее оговорить с соответствующим руководителем.

2. Достаточный уровень информированности о возможностях метода, о том, что конкретно полезного даст сотруднику участие в тренинге. Описывая общую схему организации психогигиенической работы, мы уже достаточно подробно останавливались на этом этапе. Здесь можно лишь добавить важность личной беседы (если это возможно), в которой могут быть обсуждены результаты тестирования.

3. Положительные отзывы людей, освоивших аутотренинг. Если есть такая возможность, необходимо всегда приглашать на вступительную беседу 1-2 человек, прошедших тренинг ПСР.

Организация групповых занятий

Общие замечания

Курс обучения рассчитан на 1,5 – 2,5 месяца при 2-3 групповых занятиях в неделю. Длительность групповых занятий – 20-30 минут. Во время групповых занятий может проводиться как аутотренинг так и гетеротренинг. Во время гетеротренинга занимающиеся повторяют формулы самовнушения за ведущим. Не следует проводить сеансы гетеротренинга чаще, чем через день, т.к. тогда у занимающихся не будет формироваться навык самовоздействия. Таким образом, групповые занятия можно проводить и ежедневно, но в этом случае примерно на половине занятий гетеротренинг заменяется аутотренингом (как при самостоятельных занятиях).

В процессе обучения можно использовать аудиозаписи гетеросеанса. В этом случае поступают следующим образом. Каждое новое упражнение разучивается под руководством специалиста, а несколько поддерживающих занятий (опять же, не чаще, чем через день) проходят под аудиозапись, которую устанавливает помощник ведущего. Такая организация позволяет одному специалисту проводить обучение АТ в нескольких группах.

Каждый сеанс надо начинать с разбора самостоятельных занятий. Достаточно ли часто участники группы тренируются самостоятельно, если нет, то, что им мешает, какие у них возникли вопросы, что получается, что не получается. После сеанса гетеротренинга занимающиеся должны написать отчет о занятии, после чего проводится обсуждение этого сеанса, ведущий отвечает на вопросы, раздает материалы для самостоятельных занятий.

Музыкальное сопровождение непосредственно во время сеанса использовать не желательно. Но можно включить спокойную, расслабляющую музыку, которая будет звучать, пока собираются все участники группы, во время легкой разминки и дыхательных упражнений (если они используются). Сразу после окончания сеанса можно включить бодрящую, мажорную музыку, во время которой можно провести небольшой комплекс активизирующих физических и дыхательных упражнений.

Каждое следующее упражнение можно начинать разучивать только после того, как будет хорошо освоено предыдущее. Оценить, насколько хорошо освоено то или иное упражнение, можно по субъективным отчетам занимающихся, наблюдениям тренера и с помощью специальных приборов. Так, с помощью прибора НейроТренер-ТМ1 можно определить, насколько хорошо освоен базовый навык аутотренинга – управление тонусом кровеносных сосудов.

Очень важно постоянно напоминать занимающимся о необходимости сохранять пассивную форму концентрации внимания и избегать волевых усилий. В приложении... вы найдете примеры того, как

можно объяснить участникам группы суть понятий пассивной концентрации внимания и самовнушения.

В каждом новом уроке кроме основных формул (которые занимающиеся повторяют за ведущим) есть так называемые формулы суггестивного подкрепления (они выделены курсивом и не должны повторяться занимающимися). Эти формулы раскрывают содержание основных формул и помогают сформировать соответствующий образ сенсорной репродукции.

Основные формулы произносятся в спокойной, естественной манере, суггестивное подкрепление дается несколько пониженным тоном. Кроме этого, можно интонационно маркировать наиболее значимые слова (например, такие как «расслабляются», «тепеют» и т.д.).

По мере освоения упражнений формулы гетеро и аутосуггестии сокращаются. Вначале опускается суггестивное подкрепление, затем необходимые реакции вызываются только с помощью ключевых формул (выделены жирным шрифтом).

Каждое занятие обязательно должно заканчиваться формулами «выхода». В зависимости от задач и характера трудовой деятельности формулы выхода могут иметь различную степень активации.

Противопоказания.

Эпилепсия, психические заболевания и острые стадии любых заболеваний являются абсолютными противопоказаниями. Крайне осторожно надо проводить занятия по освоению комплекса «тепло» с людьми, страдающими сахарным диабетом и принимающими инсулин. Такие занятия возможны только в присутствии медперсонала. Особое внимание также следует уделять людям с пониженным артериальным давлением. Для них особенно важен энергичный выход из состояния аутогенного погружения. Лиц с клиническими проявлениями гипотонии лучше выделять в отдельные группы, где не используются упражнения комплекса «тепло». Для людей, страдающих бронхиальной астмой, на первом же занятии по освоению комплекса «тепло», следует вводить формулу: «Мое дыхание легкое (дышится легко). Воздух чист и прохладен. Приятная прохлада струится в лег-

кие». Эта формула повторяется 2-3 раза в процессе занятия, так как выраженный парасимпатический эффект аутотренинга может провоцировать спазм бронхов. Если на предприятии есть собственный медперсонал, он обязательно должен участвовать в формировании групп аутотренинга. Если на предприятии нет штатных медиков, и занятия ведет психолог без медицинского образования, ему, в ходе индивидуальной беседы, следует объяснить сотруднику, что если у него есть какие-то заболевания, то, во-первых, ему надо сообщить об этом, а во-вторых, проконсультироваться со своим лечащим врачом о возможности участвовать в группе.

Аутогенные разряды.

В процессе освоения упражнений аутотренинга, в основном на начальном этапе, у занимающихся иногда возникают различные необычные ощущения, которые принято называть аутогенными разрядами. Например, могут возникать ощущения тянущего характера в мышцах или ощущения их вибрации подергивания, зуда и т.п., вспышки или мерцания, возникающие в зрительном анализаторе при закрытых глазах, временная сухость во рту или повышенное слюноотделение. Вариантов аутогенных разрядов огромное множество и у каждого второго занимающегося они приобретают индивидуальный оттенок. Появляясь на 4-6-м занятии, они быстро и бесследно проходят при регулярных тренировках, полностью исчезая к 8-10-му занятию. Во избежание внушенных эффектов, не следует заранее предупреждать занимающихся о возможности возникновения аутогенных разрядов. Только когда они начнут появляться, следует объяснить всей группе, что такие явления практически всегда возникают в процессе обучения, что они являются специфическими проявлениями глубокой релаксации, совершенно безвредны и полностью исчезнут при регулярных занятиях. Обычно их объясняют как процесс разрядки перенапряженных областей мозга.

В тренингах ПСР могут также использоваться упражнения физической и дыхательной гимнастики. В начале занятия – тонические уп-

ражнения, растяжка и релаксационное дыхание, затем сеанс АТ, после сеанса – активирующие дыхание и физические упражнения.

1 урок. Подготовительные упражнения

Первое занятие целесообразно начать с краткой вступительной беседы, в ходе которой в доступной форме следует изложить основные принципы, на которых основано действие аутогенной тренировки, а также обсудить организационные вопросы.

Далее можно переходить к подготовительным упражнениям, которые должны выполняться занимающимися и самостоятельно 1-2 раза в день в течение недели.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения лучше выполнять сидя, чтобы после фазы напряжения можно было принять расслабленную позу и максимально ощутить расслабление.

Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

Каждое из упражнений состоит из двух фаз: начальной фазы (напряжения) и последующей фазы (расслабления). Каждое упражнение повторяется 4–6 раз. Последнее повторение следует делать акцентировано, для чего соответствующая группа мышц плавно напрягается на медленном глубоком вдохе, задерживается напряжение и дыхание на 1-2 секунды, а затем синхронно со свободным выдохом напряжение резко сбрасывается. Сбросив напряжение надо внимательно «прислушаться» к возникающим ощущениям расслабления мышц.

Упражнения для мышц лица

«Погримасничайте». С закрытыми глазами, несколько раз как бы растяните и сожмите лицо. Т.е. попытайтесь вначале как бы вытянуть лицо изо всех сил, а затем как бы сплющить. Сделайте так 4-6 раз.

Упражнения для мышц шеи.

Поднять плечи, голову запрокинуть назад, напрячь мышцы шеи – на вдохе. На выдохе – сбросить напряжение. Напрягать мышцы шеи надо не больше чем в пол силы.

Упражнения для плеч.

Пытаясь поднять правое плечо, левой рукой оказывать сопротивление. Сбросив напряжение свободно уроните руки в исходное положение на бедра и внимательно «прислушайтесь» к возникающему расслаблению в мышцах. Поменять руки. Не забывайте правильно дышать – на вдохе – напряжение, на выдохе – расслабление.

Предплечья.

Руки в исходном положении (предплечья лежат на бедрах, кисти свободно свешиваются). Взяв кисти рук на себя, напрячь предплечья. На выдохе – «уронить» кисти. Аналогично – прогнуть кисти в обратном направлении.

Кисти.

На вдохе – сжать кисти в кулак. На выдохе – сбросить напряжение.

Грудь.

Полусогнутые в локтях руки сцепить перед собой, напрячь мышцы груди. На выдохе сбросить напряжение.

Спина.

На вдохе – прогнуться назад, стараясь свести лопатки, напрягая мышцы спины. На выдохе – сбросить напряжение. Осторожно напрягайте мышцы спины и не более чем в пол силы.

Мышцы бедер.

1) Чуть привстав со стула остаться в этом положении – мышцы бедер в напряжении. На выдохе «упасть» на место.

2) Вытянув ноги перед собой, напрячь мышцы бедер. Отпустив ноги – сбросить напряжение.

Мышцы голени.

Потянуть носки на себя – напрягаются фронтальные мышцы голени.

Сбросить напряжение. Носки от себя – напрягаются икры, сбросить напряжение.

Ступни.

Сжать пальцы ног, почувствовать напряжение. Расслабить.

После выполнения упражнений, принять удобную, расслабленную позу (например, полулежа в кресле с высокой спинкой, закрыть глаза и прислушиваться к ощущениям расслабления примерно минуту). Затем встать, потянуться, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

2 урок. Расслабление мышц

Каждое групповое занятие надо начинать с разбора самостоятельных занятий. Достаточно ли часто участники группы занимаются самостоятельно, если нет, то, что им мешает, какие у них возникли вопросы, что получается, что не получается.

Далее следует перейти к разучиванию основных поз для занятий аутотренингом.

Позы для занятий

1. Положение сидя – «поза кучера на дрожках». Эта поза для аутогенной тренировки применяется чаще потому, что в ней можно заниматься практически везде, где есть стул или другое сидение подходящей высоты, чтобы бедра занимающегося были параллельны полу. Занимающийся сидит на стуле, голова слегка опущена, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены. Важно найти такое положение, чтобы вам было удобно, и при расслаблении вы не теряли равновесия.

2. Поза «полулежа в кресле». Занимающийся сидит в мягком кресле с высокой спинкой. Затылок и спина удобно и мягко опираются о спинку кресла (если необходимо, можно подложить под спину и

голову небольшие подушки), руки расслаблены, лежат на подлокотниках, ноги немного расставлены. Если у вашего любимого кресла нет подлокотников или вы сидите на диване, то руки можно либо положить на бедра, либо по сторонам. Как удобнее.

3. Положение, лежа на спине. Эта поза обычно используется для занятий перед сном или утром, сразу после пробуждения. Занимающийся лежит на спине, на низкой подушке, руки свободно лежат вдоль туловища, несколько согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены носками наружу. Если вы лежите без подушки, вам будет, скорее всего, удобнее держать руки ладонями вверх.

Затем надо кратко объяснить занимающимся как будет проходить это занятие, что ведущий будет произносить формулы самовнушения и делать паузу, чтобы каждый мог повторить эти формулы «про себя». Следует также предупредить, что формулы суггестивного подкрепления (поясняющие) не нужно повторять, а в это время надо представлять мысленно их содержание. Формулы нужно произносить либо полностью на выдохе, либо, если формула слишком длинная, на выдохе должна произноситься часть формулы, в которой непосредственно даются указания на покой, расслабление, тепло и т.п. Например: «Я (вдох) расслабляюсь (на выдохе) и (на вдохе) успокаиваюсь (на выдохе)». Далее занятие проходит по следующей схеме (курсивом выделены формулы суггестивного подкрепления, жирным шрифтом – примеры интонационных выделений).

I. Разминка.

Выполнить подготовительные упражнения как разминку без пауз (при самостоятельных занятиях АТ утром, после пробуждения и вечером, перед сном, этот пункт не выполняется).

II. Дыхание

Примите позу для занятий. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и спокойный, медленный выдох. Обратите внимание, как медленный и спокойный выдох помогает вам успокоиться и рассла-

биться. Подышите в таком ритме еще немного. Вдох и спокойный, медленный выдох... (пауза 20-30 сек.)

Очень хорошо.

III. Формулы покоя

Обратите внимание, что удобная, расслабленная поза и спокойное дыхание сами по себе располагают к **покою и отдыху**. И поэтому, вы можете подтвердить это в формуле:

1. Я расслабляюсь... и успокаиваюсь... (1-3 раза)

Представьте себе, что вы вернулись из далекой пешей прогулки по лесу или парку. Сели в удобное кресло, **расслабились, отдыхаете**. Повторяйте за мной:

2. Все мое тело полностью отдыхает...

У каждого человека бывают такие минуты покоя и беззаботности, когда кажется..., что время остановилось. Например, так бывает приятно, когда просыпаешься утром... и понимаешь..., что сегодня **выходной...** и можно еще **понежиться** е уютной постели. Или... когда вы в отпуске, где-нибудь на курорте, греясь под лучами **теплого** южного солнца, осознаете... что **впереди...** еще много дней беззаботного **отдыха**.

И в таком состоянии можно с уверенностью сказать себе:

3. Я совершенно спокоен...

IV. Расслабление

Сейчас я буду поочередно называть основные группы мышц (сверху вниз) и нужно будет на вдохе сосредоточиться на них, прочувствовать их остаточное напряжение и на выдохе расслабить. Для того, чтобы расслабить мышцы, надо просто вспомнить и постараться как можно ярче представить те ощущения, которые вы испытывали при расслаблении мышц в подготовительных упражнениях.

Можно также представить, что Ваше внимание – это луч фонарика. Оно осматривает мышцы тела сверху вниз. Останавливаясь лучом спокойного внимания на очередной группе мышц, и произнося формулу самовнушения, освобождаете мышцы от остаточного напряжения

1. Расслабляются мышцы лба...

Возникает ощущение разглаживания кожи лба; мышцы лба как бы «разъезжаются» в стороны от средней линии.

2. Мышцы глаз...

Брови как бы расходятся в стороны, разглаживается кожа вокруг глаз.

3. Мышцы рта...

Нижняя челюсть как бы слегка отвисает, язык вяло прижимается к зубам; возникает ощущение, что все лицо как бы вытягивается книзу.

4. Расслабляются мышцы шеи...

В момент расслабления голова слегка провисает.

5. Расслабляются мышцы плеч...

Возникает ощущение «проседания» плеч.

6. Мышцы предплечий...

Возникает легкое, едва заметное ощущение «провисания» внутренних мышц предплечий.

7. Мышцы обеих кистей...

8. Расслабляются мышцы груди и спины...

Сразу после расслабления несколько удлиняется дыхательная пауза, и дыхание становится реже.

9. Расслабляются мышцы бедер...

Возникает ощущение легкого, едва заметного «дуновения» в мышцах бедер, и они как бы провисают.

10. Мышцы голеней...

11. Мышцы стоп...

Сосредоточьтесь на всем теле, ощутите полное мышечное расслабление на фоне спокойного, сонного дыхания...

12. Все мои мышцы полностью расслаблены... (1-3 раза)

Вы как будто отпустили свои мышцы, и они сами полностью расслабились. И вы заметите, что с каждым занятием, расслабление может наступить значительно быстрее.

V. Отдых

1. Я совершенно спокоен...
2. Состояние приятного, полного покоя...
3. Весь мой организм отдыхает и набирается сил...

VI. Формулы активации

Сосредоточьте внимание на вдохе. С каждым вдохом вас наполняет свежая сила и энергия.

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...
4. Голова ясная, свежая...
5. Самочувствие отличное...
6. С удовольствием перейду к очередным делам...

На глубоком вдохе поднимите руки вверх «сладко» потянитесь, на выдохе резко опустите руки и откройте глаза,

Встаньте и сделайте несколько легких физических упражнений (махи руками, наклоны туловища, приседания).

На освоение этого урока обычно достаточно одной недели.

3 урок. Тепло в руках

В начале этого урока следует объяснить занимающимся, что формулы самовнушения должны сопровождаться соответствующими мысленными образами тепла. В данном курсе мы предлагаем наиболее простой и всем хорошо знакомый образ воздействия теплой воды. Однако можно использовать и другие, индивидуально подобранные образы.

I. Разминка проводится на усмотрение ведущего

II. Дыхание аналогично уроку 2

III. Формулы покоя аналогично уроку 2

IV. Расслабление аналогично уроку 2

V. Тепло

А теперь переносим наги теплый лучик внимания на руки. Когда мышцы рук расслабляются, кровеносные сосуды слегка расширяют-

ся и горячая кровь начинает **согреть** руки. И вы можете вспомнить, как теплеют ваши руки, когда вы погружаете их, в очень **теплую**, почти **горячую** воду. Просто подумайте о том, что бы вы чувствовали, если бы прямо сейчас погружали руки в очень теплую, почти горячую воду. Вот вы подносите руки к воде и уже можете ощутить, как теплый воздух поднимается от поверхности воды. И вы погружаете сначала кисти... В очень теплую, почти горячую воду. И первым ощущением... может быть яркий контраст между относительно прохладным воздухом и очень **теплой** водой. И вы погружаете руки **глубже** и продолжаете держать их в очень **теплой**, почти горячей воде. **Парите** руки. Вы можете обратить внимание, что руки начинают **краснеть**. Это расширяются кровеносные сосуды ваших рук. И вы просто представляете, вспоминаете эти ощущения, и описываете их

1. Приятное тепло наполняет мои руки... (1-3 раза)

2. Кровеносные сосуды моих рук слегка расширились...

3. Горячая кровь согревает мои руки...(1-3 раза)

Вспомните как краснеют ваши руки, когда вы погружаете их в очень теплую, почти горячую воду. Это расширяются кровеносные сосуды ваших рук. Вы даже можете представить себе, как вы подливаете воду погорячее, парите руки. Просто подумайте о том, что бы вы чувствовали, если бы ваши руки были очень теплыми, распаренными. Повторяйте за мной

4. Мои руки теплеют... (1-3 раза)

Каждый чувствует это приятное ощущение тепла по-своему... Может возникнуть ощущение покалывания или расширения или какие-то другие интересные и приятные ощущения. Тепло может распространяться от кистей к плечам или наоборот. И это не важно...

Потому что главное, что вы можете наслаждаться этим приятным состоянием расслабления тепла и покоя. Просто вспоминайте эти приятные ощущения и повторяйте за мной

5. Приятное тепло разливается по рукам... (1-3 раза)

6. Мои руки теплые... (1-3 раза)

И вы можете заметить, что с каждым занятием ощущение тепла в руках наступает значительно быстрее.

7. Приятное тепло разливается по всему моему телу... (1-3 раза)

VI. Отдых аналогично уроку 2

VII. Формулы активации аналогично уроку 2

Для ускорения процесса освоения упражнения «тепло в руках» удобно использовать прибор биологической обратной связи по показателям температуры «НейроТренер-ТМ1». Можно давать приборы «на дом», чтобы занимающиеся могли использовать их в самостоятельных занятиях. Если прибор используется во время сеанса гетеротренинга, нужно включить наушники, но попросить занимающихся не надевать их. Таким образом, при закрытых глазах они не будут получать сигналов обратной связи и могут полностью сконцентрироваться на речи ведущего и соответствующих мысленных образах. При этом ведущий сможет наблюдать за успешностью выполнения упражнения по световой индикации.

4 урок. Тепло во всем теле

В этом уроке упражнение «V. Тепло» дополняется следующими формулами:

А теперь, переносим внимание на ноги. Когда мышцы ног расслабляются, кровеносные сосуды слегка расширяются и горячая кровь начинает согревать ноги. И вы также можете вспомнить, как теплеют ваши ноги, когда вы погружаете их в очень теплую, почти горячую воду. Просто подумайте о том, какие ощущения возникают, когда вы погружаете ноги в очень теплую, почти горячую воду. И вы просто представляете, вспоминаете эти ощущения, и описываете их

7. Приятное тепло наполняет мои ноги... (1-3 раза)

Просто подумайте о том, что бы вы чувствовали, если бы ваши ноги были очень теплыми, распаренными. Повторяйте за мной

8. Кровеносные сосуды моих ног... слегка расширились...

9. Горячая кровь согревает мои ноги... (1-3 раза)

И вы можете вспомнить и заметить много разных приятных ощущений, которые возникают, когда ваши ноги теплеют... Это могут быть ощущения расширения или покалывания или какие-то другие приятные ощущения расслабления и тепла в ногах.

10. Мои ноги теплые... (1-3 раза)

11. Приятное тепло разливается по всему моему телу... (1-3 раза)

12. Я совершенно спокоен....

И вы можете заметить, что с каждым занятием, ощущения приятно расслабления тепла и покоя могут наступать значительно быстрее и становиться все более выраженными... сильными... значительными...

В остальном занятия этого урока аналогичны уроку 3.

5 урок. Тепло в солнечном сплетении

В начале этого урока следует в доступной форме объяснить занимающимся расположение и роль солнечного сплетения, а также возможные образы, которые могут помочь вызвать соответствующие ощущения.

Начиная с этого урока формулы суггестивного подкрепления не используются. Разминочные и дыхательные упражнения выполняются на усмотрение ведущего. После упражнения «V. Тепло» вводится упражнение «VI. Солнечное сплетение»

VI. Тепло в солнечном сплетении

1. Мое солнечное сплетение излучает тепло...

2. Приятное тепло наполняет все внутренние органы...

3. Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает...

4. Весь живот прогреет приятным, глубинным теплом...

5. Я совершенно спокоен...

В остальном, все также как и в предыдущем уроке.

6 урок. Дыхание

На этом уроке вводится упражнение «VII. Дыхание». Оно выполняется сразу после «VI. Солнечное сплетение».

Формулы для самовнушения:

VII. Дыхание.

1. Мое дыхание спокойное... легкое...
2. С каждым дыханием я все больше и больше успокаиваюсь...
3. Я совершенно спокоен...

Нужно объяснить занимающимся, что в этом упражнении не стоит задача сознательного управления глубиной или ритмом дыхания. Здесь дыхание используется как естественный циклический процесс, на котором просто удобно концентрировать внимание.

В остальном, все также как и в предыдущем уроке.

7 урок. Прохлада лба

Упражнение «Прохлада лба» имеет две важные цели. Это наиболее сложное упражнение и оно в наибольшей степени требует развитого навыка самовнушения. Поэтому, это упражнение хорошо развивает способность к самовнушению. Кроме того, это упражнение имеет прикладное значение. Всем известна поговорка: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде». Уменьшение притока крови к голове снимает головные боли, улучшает умственную работоспособность и дает хороший отдых головному мозгу.

Мысленные образы при выполнении этого упражнения могут быть довольно разнообразными. Чаще всего используется образ прохладного ветерка, обдувающего лоб (например, из открытого окна). Так, известный канадский психотерапевт В. Люте определял ощущения от выполнения этого упражнения как ощущения человека, сидящего в теплой ванне под прохладным ветерком вентилятора. Можно представлять, что вы вдыхаете прохладный воздух через лоб. При этом, усилить ощущение прохлады, можно представляя, что во рту у

вас мятная конфетка. Важно, чтобы образ отражал ощущение именно **приятной** прохлады.

В редких случаях это упражнение может вызвать головную боль из-за спазма сосудов. В этом случае фразу «мой лоб приятно прохладный» можно заменить на «мой лоб приятно теплый».

При регулярных тренировках, к началу этого урока занимающиеся отмечают, что ощущения расслабления и тепла удается вызывать значительно быстрее. Это говорит о том, что можно переходить к варианту, с использованием только ключевых формул. Итоговый набор формул может выглядеть следующим образом:

1. Я совершенно спокоен...
2. Все мои мышцы полностью расслабляются...
3. Все мои мышцы полностью расслаблены...
4. Приятное тепло наполняет мои руки...
5. Мои руки теплые...
6. Приятное тепло наполняет мои ноги...
7. Мои ноги теплые...
8. Приятное тепло разливается по всему моему телу...
9. Я совершенно спокоен.
10. Мое солнечное сплетение излучает тепло...
11. Мое дыхание спокойное... легкое...
12. Весь мой организм отдыхает...
13. Я чувствую приятную прохладу в области лба...
14. Мой лоб приятно прохладный...
15. Голова ясная, свежая...
16. Лоб приятно прохладный...
17. Состояние приятного, полного покоя...
18. Весь мой организм отдыхает и набирается сил...

Формулы активации

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...

4. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох, поднимаю голову, открываю глаза.

Второй этап обучения ПСР (АТ-2) может быть ориентирован на освоение целевых формул самовнушения. Т.е. группе дается задание разработать формулы – цели для вызывания определенного настроения или состояния, быстрого восстановления сил, максимальной мобилизации, развития определенных личностных или профессиональных качеств и способностей и т.д. Такие занятия могут проводиться, например, один раз в неделю.

Для того, чтобы сотрудники реально использовали навыки ПСР необходимо обеспечить:

1. возможность регулярно заниматься АТ во время перерывов в работе непосредственно на рабочем месте или в комнате психологической разгрузки:

2. проведение регулярных (по крайней мере, один раз в месяц) поддерживающих занятий, на которых лица, прошедшие обучение ПСР могли задать вопросы, обсудить результаты, получить помощь в практическом применении навыков ПСР.

Методы субъективной оценки функциональных состояний человека

Диагностика ФС позволяет оценить факторы риска для надежности деятельности, а также физического и психического здоровья профессионалов.

ФС – это интегральный комплекс различных функций и качеств человека. В рамках оптимизации трудовой деятельности одними из наиболее значимых компонентов ФС являются:

- Состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем (пульс, давление, сосудистый тонус, частота и глубина дыхания)
- Уровень субъективного комфорта, настроение
- Степень утомления
- Уровень психо-эмоционального напряжения (стресса)

- Уровень ситуативной/личностной тревожности
- Мотивация

Предложенные восемь методик позволяют оценить различные компоненты ФС. Пять методик непосредственно направлены на оценку разных видов актуального ФС («Шкала состояний», «Опросник для оценки физического утомления», «Опросник для оценки умственного утомления», «Шкала дифференциальных эмоций», «Шкала ситуативной тревожности»). Две методики («Шкала личностной тревожности» и опросник «Степень хронического утомления») направлены на оценку фоновой уровня ФС, который обуславливает индивидуальную специфичность реагирования человека на наличную ситуацию. Кроме того, один из показателей «Шкалы дифференциальных эмоций» (ТДЭМ) также позволяет проанализировать взаимосвязь между особенностями текущей эмоциональной окраски деятельности и более устойчивым комплексом тревожно-депрессивных эмоций. Восьмая методика (определение индекса функциональных изменений) основана на концепции о сердечно-сосудистой системе как индикаторе адаптационных возможностей организма.

Результаты тестирования и динамику ФС удобно представлять, пользуясь моделью светофора:

Зеленый – нормальное ФС;

Желтый – опасное ФС – заметное напряжение регуляторных ресурсов, снижение работоспособности;

Красный – не допустимое ФС – возможны серьезные сбои в работе либо (и) нанесение ущерба здоровью.

Диагностические методики

Методика «Шкала состояний»

Оригинальная версия – E.Groll & M.Heider, 1964; русскоязычная адаптация – см. Леонова А.Б., 1984.

Методика направлена на оценку степени субъективной комфортности переживаемого человеком ФС в данный момент времени. Она

состоит из 10 биполярных шкал, полюса которых обозначены противоположными по своему значению прилагательными, описывающими характерные признаки «хорошего» и «плохого» субъективного состояния (например, «сильный – слабый», «спокойный – взволнованный», «скучный – заинтересованный»). Опросный лист, предлагаемый испытуемому для заполнения, представлен ниже (см. бланк 1).

Для оценки степени выраженности переживаний по каждой паре признаков используется традиционная 7-балльная шкала с фиксированной нейтральной оценкой «0» и тремя градациями в сторону каждого из полярных переживаний (1 – слабая выраженность, 2 – умеренная выраженность, 3 – сильная выраженность). На бланке методики оценочная шкала представлена в симметричной цифровой форме «3210123». При подсчете результатов тестирования она трансформируется в последовательность от 7 до 1 баллов, причем оценочный балл 7 присваивается максимально позитивной оценке признака, а балл 1 – максимально негативной. Оценка 4 балла соответствует нейтральному пункту «0».

Следует отметить, что в состав методики входят как прямые (п. 1, 2, 4, 5, 7, 9), так и обратные шкалы (п. 3, 6, 8, 10). В случае прямых шкал оценка в 7 баллов находится на левом полюсе шкалы (оценочная шкала выглядит как последовательность «по убывающей»: 7654321). В случае обратных шкал оценка в 7 баллов перемещается на правый полюс шкалы – оценочная шкала как бы «переворачивается» и имеет вид последовательности «по возрастающей» (1234567).

Основным показателем данной методики является так называемый *индекс субъективного комфорта* (ИСК), который рассчитывается как общая сумма баллов, набранная испытуемым по всем 10 шкалам.

Оценки испытуемых могут варьировать в диапазоне от 10 до 70 баллов. Чем выше значение ИСК, тем благополучнее общее субъективное состояние испытуемого. Интерпретация результатов строится с учетом следующих градаций ИСК:

ИСК \geq 54 баллам	Высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие
$48 \leq$ ИСК $<$ 54 баллов	Приемлемый уровень субъективного комфорта, нормальное самочувствие
$41 \leq$ ИСК $<$ 48 баллов	Сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие
ИСК $<$ 41 балла	Низкий уровень субъективного комфорта, плохое самочувствие

Бланк 1. Шкала состояний

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Прочтите каждую из представленных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметьте, в какой степени ваши ощущения в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы. Отсутствию сколь-нибудь выраженного сдвига в сторону того или иного переживания по данной шкале соответствует оценка «0». Не задумывайтесь, пожалуйста, долго над выбором ответа – обычно первое ощущение, которое приходит вам в голову, оказывается наиболее точным.

1	Сильный	3 2 1 0 1 2 3	Слабый
2	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
3	Сонный	3 2 1 0 1 2 3	Бодрый
4	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
5	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
6	Ленивый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный
7	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
8	Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Собранный
9	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Истощенный
10	Скучный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный

ИСК _____

По своему содержанию и форме тестирования методика «Шкала состояний» чрезвычайно близка широко известному тесту САН. Она более компактна и не предполагает дифференцированной оценки состояния по разным структурным компонентам ФС, однако, показатель ИСК стабильно обнаруживает высокие корреляции с оценками по тесту САН. Поэтому в прикладных исследованиях она может с высокой надежностью использоваться как сокращенная параллельная форма теста САН, существенно уменьшающая время проведения тестирования. При желании тест САН может также быть включен в комплекс методик, используемых в данном практикуме. Процедурные моменты его использования хорошо описаны в литературе.

Опросник для оценки острого физического утомления

Оригинальная версия – R. Kinsman & P. Weiser, 1973; русскоязычная адаптация – см.: Леонова А.Б., 1984.

Методика направлена на определение степени острого физического утомления, развивающегося на протяжении одного рабочего дня. Она пригодна для диагностики данного вида утомления не только и не столько в тяжелых видах физического труда, но и при выполнении работ с интенсивными динамическими и статическими нагрузками, необходимостью длительного поддержания фиксированной рабочей позы, частого чередования различных видов активности и поездками (например, работа в офисах, учебная деятельность, операторский труд и др.).

Опросник состоит из 18 коротких утверждений, включающих как прямую симптоматику физического дискомфорта (п. 1 – 10, группа симптомов усталости), так и сопутствующие им изменения со стороны группы проявлений психической нестабильности и истощения (п. 11 – 14), а также эмоционально-мотивационных оценок (п. 15 – 18, группа симптомов мотивационной включенности). Формулировки симптомов первой и второй групп даны в прямой форме, т. е. указывают на признаки утомления, а третьей группы – в обратной форме,

т. е. фиксируют возможные позитивные проявления состояния. Опросный лист, предлагаемый испытуемому для заполнения, дан ниже (см. бланк 2).

Схема работы испытуемого с данной методикой проста: он выражает свое согласие (ответ «Да») или несогласие (ответ «Нет») с каждым из утверждений. При наличии сомнений в выборе ответа («И вроде бы да, и вроде бы нет...») ему предоставляется возможность дать промежуточную оценку, подчеркнув оба варианта ответа (ответ «Да – Нет»). Для количественной обработки результатов ответы испытуемого легко трансформируются в трехбалльную оценочную шкалу.

Основным показателем данной методики является *индекс физического утомления (ИФУ)*, который подсчитывается как общая сумма баллов по 18 утверждениям. Оценки ИФУ могут принимать значения в диапазоне от 0 до 36 баллов. Для интерпретации получаемых оценок используются следующие градации ИФУ:

ИФУ < 11 баллов	Отсутствие признаков физического утомления
$11 \leq \text{ИФУ} < 18$ баллов	Легкая степень физического утомления
$18 \leq \text{ИФУ} < 25$ баллов	Умеренная степень физического утомления
ИФУ ≥ 25 баллам	Сильная степень физического утомления

Для более тонкой качественной интерпретации данных можно определить степень выраженности симптомов утомления по разным группам проявлений («усталость», «психическое истощение», «мотивационная включенность»), а затем оценить вклад каждой из этих групп в суммарном значении ИФУ.

Бланк 2. Опросник для оценки острого физического утомления

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Ниже приводится список утверждений, характеризующих те или иные симптомы, которые могут появляться у вас в процессе работы. В зависимости от того, что вы чувствуете в данный момент времени, выберите нужный ответ. Зачеркните «Да», если у вас присутствует данное переживание, или «Нет» – если оно отсутствует. При колебаниях в выборе ответа подчеркните оба ответа «Да – Нет». Старайтесь не оставлять пропусков при заполнении опросника и не задумывайтесь долго над выбором ответа.

1	Ощущение усталости	Да – Нет
2	Боль в мышцах	Да – Нет
3	Учащенное дыхание	Да – Нет
4	Слабость в ногах	Да – Нет
5	Одышка	Да – Нет
6	Учащенное сердцебиение	Да – Нет
7	Сухость во рту	Да – Нет
8	Дрожь в руках	Да – Нет
9	Затрудненность дыхания	Да – Нет
10	Истощение сил	Да – Нет
11	Повышенное напряжение	Да – Нет
12	Желание изменить характер работы	Да – Нет
13	Взбудораженность	Да – Нет
14	Общее ощущение дискомфорта	Да – Нет
15	Точность и целенаправленность в действиях	Да – Нет
16	Заинтересованность	Да – Нет
17	Ощущение свежести	Да – Нет
18	Энергичность	Да – Нет

Индекс физического утомления _____

Прямые утверждения (п. 1 – 14)	«Да» = 2 балла	«Да – Нет» = 1 балл	«Нет» = 0 баллов
Обратные утверждения (п. 15- 18)	«Да» = 0 баллов	«Да – Нет» = 1 балл	«Нет» = 2 балла

Опросник для оценки острого умственного утомления

Оригинальная версия А.Б. Леоновой и Н.Н. Савичевой. См.: Леонова А.Б., 1984.

Данная методика предназначена для оценки степени умственного утомления, развивающегося на протяжении одного рабочего дня у лиц, работа которых связана с обработкой информационных потоков. К ним относятся представители различного рода операторских профессий, работники диспетчерских служб, пользователи ЭВМ широкого профиля, учащиеся и многие другие. В совокупности с данными по опроснику на острое физическое утомление эта методика дает возможность более полно охарактеризовать синдром острого утомления, развивающийся у представителей массовых профессий.

По форме представления тестового материала, процедуре сбора и обработки данных, эта методика во многом сходна с опросником на острое физическое утомление. Она также содержит 18 утверждений, характеризующих различные проявления умственного утомления со стороны признаков снижения общей работоспособности, специфических нарушений ощущений и восприятия, когнитивного дискомфорта, изменений в эмоционально-волевой регуляции деятельности и социальных контактах.

Формулировки симптомов утомления представлены как в прямой (п. 1, 2, 5–16), так и обратной форме (п. 3, 17, 18). Опросный лист, предлагаемый испытуемому для заполнения, дан ниже (см. бланк 3).

Схема работы испытуемого с опросником аналогична описанной выше. По отношению к каждому утверждению он может дать один из трех вариантов ответа: согласен (ответ «Да»), не согласен (ответ «Нет»), не уверен в четком выборе (ответ «Да – Нет»). Полученные

ответы по каждому пункту опросника переводятся в трехбалльную оценочную шкалу с учетом типа формулировки утверждения:

Прямые утверждения (п. 1,2,5-16)	«Да» = 2 балла	«Да – Нет» = 1 балл	«Нет» = 0 баллов
Обратные утверждения (п. 3, 17, 18)	«Да» = 0 баллов	«Да – Нет» = 1 балл	«Нет» = 2 балла

На основании полученных частных оценок подсчитывается общий показатель методики – *индекс умственного утомления (ИУУ)*, – равный сумме баллов по всем пунктам опросника. Чем выше значение ИУУ, тем сильнее степень умственного утомления. Значения ИУУ могут варьировать в диапазоне от 0 до 36 баллов.

Интерпретация данных о степени выраженности умственного утомления основывается на следующих градациях ИУУ:

ИУУ < 10 баллов	Отсутствие признаков умственного утомления
$10 \leq \text{ИУУ} < 16$ баллов	Легкая степень умственного утомления
$16 \leq \text{ИУУ} < 28$ баллов	Умеренная степень умственного утомления
ИУУ ≥ 28 баллам	Сильная степень умственного утомления

Бланк 3. Опросник для оценки острого умственного утомления

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из представленных ниже утверждений и соотнесите их с тем, как вы чувствуете себя в данный момент времени. Зачеркните ответ «Да», если оно соответствует вашим текущим ощущениям, или ответ «Нет» – если оно отсутствует. В случае, если вы затрудняетесь с выбором ответа, подчеркните оба варианта «Да – Нет». Последовательно отвечайте на все пункты опросника и не задумывайтесь долго над выбором ответа, – как правило, первое ощущение оказывается наиболее точным!

1	Чувствую общую слабость	Да – Нет
2	Мне приходится заставлять себя как можно быстрее реагировать на поступающую информацию	Да – Нет
3	Я спокоен и собран	Да – Нет
4	Мне душно	Да – Нет
5	Хочется хоть немного отвлечься от работы	Да – Нет
6	У меня тяжелая голова	Да – Нет
7	Мне стало трудно думать	Да – Нет
8	Чувствую себя раздраженным	Да – Нет
9	Мне не хочется разговаривать	Да – Нет
10	Я не обращаю внимания на то, как идет работа у моих коллег	Да – Нет
11	У меня стали появляться паузы во время работы	Да – Нет
12	Время течет медленно	Да – Нет
13	Мне хочется встать и размяться	Да – Нет
14	У меня устали глаза	Да – Нет
15	Мне приходится напрягать слух	Да – Нет
16	У меня постоянно возникают сомнения в правильности исполнения работы	Да – Нет
17	Мне весело	Да – Нет
18	Мне хочется работать	Да – Нет

Индекс умственного утомления _____

Более детальная качественная интерпретация полученных результатов может включать анализ частоты симптомов снижения работоспособности и когнитивного дискомфорта (п. 1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 14, 15, 16) по сравнению с нарушениями регуляторных процессов, обеспечивающих деятельность (п. 3, 5, 8, 10, 12, 13, 17, 18).

Методика «Шкала дифференциальных эмоций»

Оригинальная версия К. Изарда, 1980; русскоязычная адаптация Леонова А.Б., Кузнецова А.С., 1987.

Данная методика разработана известным американским психологом К. Изардом в виде приложения к его теоретической концепции, в

которой развиваются положения о существовании 10 базовых эмоций, составляющих основу всей эмоциональной жизни человека. К ним относятся эмоции интереса, радости, удивления, горя, гнева, презрения, отвращения, страха, стыда и вины. Компактная и удобная в применении «Шкала дифференциальных эмоций» восполняет существующий в прикладной психодиагностике дефицит средств, позволяющих получить одномоментный срез целой палитры текущих эмоциональных переживаний. Для оценки актуального ФС человека в конкретной профессиональной ситуации подобный методический инструмент незаменим, поскольку с его помощью могут быть проанализированы аффективные компоненты регуляции деятельности, отражающие особенности мотивационных установок субъекта.

Предлагаемая методика включает 30 монополярных шкал, представленных прилагательными, соответствующими различным оттенкам эмоциональных переживаний. Для оценки каждой из 10 базовых эмоций используются три частные шкалы, расположенные в следующем порядке:

I. Интерес (п. 1 – 3); II. Радость (п. 4–6); III. Удивление (п. 7 – 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнев (п. 13–15); VI. Отвращение (п. 16 – 18); VII. Презрение (п. 19-21); VIII. Страх (п. 22-24); IX. Стыд (п. 25-27); X. Вина (п. 28-30).

Испытуемому предлагается оценить степень выраженности каждого эмоционального переживания по пятибалльной шкале: от его полного отсутствия (1 балл) до максимальной выраженности (5 баллов). В данной методике все шкалы прямые, т.е. возрастание оценок по ним непосредственно соответствует увеличению силы эмоционального переживания. Опросный лист, предлагаемый для заполнения испытуемому, дан ниже (см. бланк 4).

Бланк 4. Шкала дифференциальных эмоций

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Перед вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, – соответствующий по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Мы просим вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается ваше первое ощущение!

Ваши возможные оценки:

1 – переживание полностью отсутствует; 2 – переживание выражено незначительно; 3 – переживание выражено умеренно; 4 – переживание выражено сильно; 5 – переживание выражено в максимальной степени.

I	1	Внимательный	1 2 3 4 5
	2	Сконцентрированный	1 2 3 4 5
	3	Собранный	1 2 3 4 5
II	4	Наслаждающийся	1 2 3 4 5
	5	Счастливый	1 2 3 4 5
	6	Радостный	1 2 3 4 5
III	7	Удивленный	1 2 3 4 5
	8	Изумленный	1 2 3 4 5
	9	Пораженный	1 2 3 4 5
IV	10	Унылый	1 2 3 4 5
	11	Печальный	1 2 3 4 5
	12	Сломленный	1 2 3 4 5
V	13	Взбешенный	1 2 3 4 5
	14	Гневный	1 2 3 4 5
	15	Яростный	1 2 3 4 5
VI	16	Чувствующий неприязнь	1 2 3 4 5
	17	Чувствующий отвращение	1 2 3 4 5
	18	Чувствующий омерзение	1 2 3 4 5
VII	19	Презрительный	1 2 3 4 5
	20	Пренебрежительный	1 2 3 4 5
	21	Надменный	1 2 3 4 5
VIII	22	Напуганный	1 2 3 4 5
	23	Боязливый	1 2 3 4 5
	24	Паникующий	1 2 3 4 5
IX	25	Застенчивый	1 2 3 4 5

	26	Робкий	1 2 3 4 5
	27	Стыдливый	1 2 3 4 5
X	28	Сожалеющий	1 2 3 4 5
	29	Виноватый	1 2 3 4 5
	30	Раскаивающийся	1 2 3 4 5

Индекс позитивных эмоций _____

Индекс острых негативных эмоций _____

Индекс тревожно-депрессивных проявлений _____

Процедура обработки данных по «Шкале дифференциальных эмоций» включает два этапа. На первом этапе подсчитываются оценки по каждой из 10 базовых эмоций. Это производится путем суммирования баллов по трем шкалам, описывающим проявления соответствующих эмоций. В результате получаются 10 показателей, значение каждого из которых может варьировать в диапазоне от 3 до 15 баллов. Принятой формой представления этих показателей является построение так называемого «профиля эмоций» в следующем пространстве координат: по оси абсцисс наносятся наименования или номера базовых эмоций, по оси ординат – полученные балльные оценки по каждой из них. Нормативный профиль эмоций для групп испытуемых в возрасте от 18 до 25 лет представлен на рисунке 1.

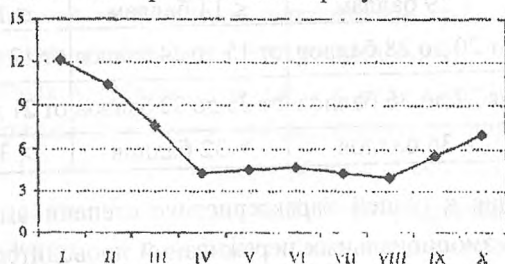


Рис. 1. Нормативный профиль эмоций

На втором этапе подсчитываются обобщенные показатели по укрупненным группам эмоций:

Индекс позитивных эмоций (ПЭМ) – характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем первым блокам базовых эмоций: $ПЭМ = \sum I, II, III$ (Интерес + Радость + Удивление). Значения

ПЭМ могут колебаться в диапазоне от 9 до 45 баллов. *Индекс острых негативных эмоций* (НЭМ) – отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по четырем последующим блокам базовых эмоций:

$$\text{НЭМ} = \sum \text{IV, V, VI, VII (Горе + Гнев + Отвращение + Презрение)}.$$

Значения НЭМ могут колебаться в диапазоне от 12 до 60 баллов.

Индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ) – отражает Уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем последним блокам базовых эмоций: $\text{ТДЭМ} = \sum \text{VIII, IX, X (Страх + Стыд + Вина)}$.

Баллы ТДЭМ могут колебаться в диапазоне от 9 до 45.

Для интерпретации данных по обобщенным показателям «Шкалы дифференциальных эмоций» используются следующие градации по каждому из названных индексов:

Степень эмоциональных переживаний	ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
Слабая	≤ 19 баллам	≤ 14 баллам	≤ 11 баллам
Умеренная	от 20 до 28 баллов	от 15 до 24 баллов	от 12 до 20 баллов
Выраженная	от 29 до 36 баллов	от 25 до 32 баллов	от 21 до 30 баллов
Сильная	> 36 баллов	> 32 баллов	> 30 баллов

В дополнение к общей характеристике степени выраженности основных типов эмоциональных переживаний проводится качественный анализ конкретных видов эмоций, определяющий эмоциональную окраску текущей деятельности. Для этого на профиле эмоций выделяются основные пики и соотносятся с уровнем представленности других эмоций.

Оригинальная версия – С.Д. Spielberger, 1971; русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханин, 1977; В.Л. Маришук и др., 1984.

Данная методика, так же как и ее парный вариант – «Шкала личностной тревожности» (см. бланк 6), разработана известным американским психологом Ч.Д. Спилбергером в рамках парадигмы «эмоция как состояние и устойчивая личностная черта». Русскоязычная версия этой методики, подготовленная Ю.Л. Ханиным, являлась по сути одним из первых полностью валидизированных тестов для оценки субъективных компонентов состояния, появившихся в отечественной литературе. Это обусловило его широкое использование в прикладных психологических исследованиях. Опыт применения данной методики для оценки ФС в различных условиях профессиональной деятельности свидетельствует о ее высокой диагностической чувствительности и удобстве использования. С ее помощью надежно дифференцируются разные степени эмоционального напряжения, сопровождающего развитие состояний адекватной мобилизации и психологического стресса.

«Шкала ситуативной тревожности» состоит из 20 монополярных шкал. Правый полюс каждой из них обозначен коротким утверждением, описывающим то или иное переживание тревожности, которое может возникнуть у человека в конкретный момент времени. Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся п. 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок – п. 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Опросный лист, предлагаемый испытуемому для заполнения, – бланк 5. Для оценки степени соответствия каждого утверждения субъективным переживаниям испытуемого используется четырехбалльная шкала, причем каждой числовой градации шкалы соответствует вербальный эквивалент: 1 балл – «вовсе нет»; 2 балла – «пожалуй, так»; 3 балла – «верно»; 4 балла – «совершенно верно». Такая семантическая однозначность существенно облегчает выбор ответа испытуемым.

Бланк 5. Шкала ситуативной тревожности

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете в данный момент времени. При выборе ответа пользуйтесь следующими оценочными суждениями: 1 – «вовсе нет»; 2 – «пожалуй, так»; 3 – «верно»; 4 – «совершенно верно».

№	Утверждения	Во- все нет	Пожа- луй, так	Вер но	Совер- шенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Индекс ситуативной тревожности _____

Обработка результатов тестирования по данной методике предполагает расчет одного общего показателя – *индекса ситуативной тревожности* (ИСТ), который равен разности сумм баллов, полученных по прямым и обратным шкалам, плюс поправочный коэффициент 50:

ИСТ = (∑ прямых ответов – ∑ обратных ответов) + 50, где:

∑ прямых ответов = п. 3 + п. 4 + п. 6 + п. 7 + п. 9 + п. 12 + п. 13 + п. 14 + п. 17 + п. 18;

∑ обратных ответов = п. 1 + п. 2 + п. 5 + п. 8 + п. 10 + п. 11 + п. 15 + п. 16 + п. 19 + п. 20.

Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Интерпретация уровня ситуативной тревожности проводится в соответствии со следующими градациями ИСТ:

ИСТ ≤ 30 баллов	Низкий уровень ситуативной тревожности
30 < ИСТ ≤ 44 баллов	Умеренный уровень ситуативной тревожности
ИСТ ≥ 45 баллов	Высокий уровень ситуативной тревожности

Следует отметить, что при диагностике ситуативной тревожности непосредственно в течение рабочего процесса значения ИТС, соответствующие низкому уровню тревожности, далеко не всегда можно интерпретировать как оптимальные. Включенность в работу требует от человека определенного эмоционального напряжения и готовности к возникновению затруднений, получению новых заданий и пр. Поэтому для этих ситуаций в большинстве случаев более адекватным считается умеренный уровень ситуативной тревожности, соответствующий оптимальному рабочему состоянию.

Методика «Шкала личностной тревожности»

Оригинальная версия – С.Д. Spielberger, 1971; русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханин, 1977; А.Б. Леонова и др., 1987.

Данная методика является парной по отношению к описанной выше «Шкале ситуативной тревожности», поэтому по форме представления материала и организации тестирования она практически

полностью идентична предыдущей. Ее отличительной чертой является направленность на диагностику устойчивых проявлений тревожности в поведении и отношении к различным ситуациям, которые интерпретируются как сформировавшаяся индивидуальная особенность или черта личности. Поэтому при проведении тестирования испытуемого ориентируют соотносить признаки тревожности в соответствии с тем, как он чувствует себя обычно, т.е. на протяжении последних месяцев (не менее полугода). Диагностика уровня тревожности, стабильно переживаемого человеком важна как фон, на котором развивается его повседневная активность, в том числе и трудовая деятельность. Повышенный уровень личностной тревожности может быть следствием накопления эффектов перенапряжения и длительно переживания стресса. С другой стороны, он может непосредственно провоцировать возникновение стрессовых реакций за счет субъективного восприятия ситуации как более сложной и неопределенной, чем она есть на самом деле.

Бланк 6. Шкала личностной тревожности

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы обычно себя чувствуете. При выборе ответа пользуйтесь следующими оценочными суждениями: 1 – «почти никогда»; 2 – «иногда»; 3 – «часто»; 4 – «почти всегда».

№	Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2	Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым как и другие	1	2	3	4

5	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, собран, хладнокровен	1	2	3	4
8	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Индекс личностной тревожности _____

«Шкала личностной тревожности» также состоит из 20 монополярных шкал, включающих как прямые, так и обратные формулировки утверждений. К прямым формулировкам относятся п. 2,3, 4, 5, 8, 9,

11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; к обратным – п. 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. Испытуемый оценивает каждое утверждение по четырехбалльной шкале в соответствии с частотой возникновения соответствующих переживаний: 1 балл – «почти никогда», 2 балла – «иногда», 3 балла – «часто», 4 балла – «почти всегда». Опросный лист, предлагаемый испытуемому для заполнения, представлен выше (см. бланк 6).

При обработке результатов тестирования производится подсчет одного общего показателя – *индекса личностной тревожности* (ИЛТ), который равен разности сумм баллов, полученных по прямым и обратным шкалам, плюс поправочный коэффициент 35:

$$\text{ИЛТ} = (\sum \text{прямых ответов} - \sum \text{обратных ответов}) + 35, \text{ где:}$$

$$\sum \text{прямых ответов} = \text{п. 2} + \text{п. 3} + \text{п. 4} + \text{п. 5} + \text{п. 8} + \text{п. 9} + \text{п. 11} + \text{п. 12} + \text{п. 14} + \text{п. 15} + \text{п. 17} + \text{п. 18} + \text{п. 20};$$

$$\sum \text{обратных ответов} = \text{п. 1} + \text{п. 6} + \text{п. 7} + \text{п. 10} + \text{п. 13} + \text{п. 16} + \text{п. 19}.$$

Значения ИЛТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Интерпретация диагностируемого уровня личностной тревожности проводится в соответствии со следующими градациями ИЛТ:

ИЛТ ≤ 30 баллам	Низкий уровень личностной тревожности
30 < ИЛТ ≤ 44 баллам	Умеренный уровень личностной тревожности
ИЛТ ≥ 45 баллам	Высокий уровень личностной тревожности

Нетрудно заметить, что диапазон градаций на оценочной шкале уровня тревожности совпадает в обоих вариантах методики Спилбергера-Ханина. Это облегчает сопоставление индексов ситуативной и личностной тревожности, что важно для проведения качественного анализа результатов, и позволяет сделать предварительный вывод о влиянии индивидуально обусловленных характеристик на общий уровень эмоциональной напряженности в конкретной ситуации.

Опросник «Степень хронического утомления»

Оригинальная версия А.Б. Леоновой, 1984.

Данная методика предназначена для диагностики доклинических степеней хронического утомления, которое в своих крайних формах переходит в разряд патологических состояний (различные формы астенического синдрома, неврозов и др.), что требует медицинского вмешательства.

Хроническое утомление даже на ранних стадиях своего развития существенно снижает работоспособность человека, а в выраженных степенях приводит к затруднению выполнения даже хорошо знакомой работы и в крайних степенях – к полному срыву деятельности.

Отличительной чертой хронического утомления является его длительное «подспудное» накопление, которое проявляется чаще всего только в различных субъективных жалобах и недомоганиях. Оно долгое время не имеет объективно регистрируемых проявлений. При сильных степенях хронического утомления распад деятельности и ухудшение здоровья могут проявиться в форме массивного «обвала».

Поэтому своевременная диагностика развития хронического утомления чрезвычайно важна для организации профилактических и коррекционных мероприятий по поддержанию общей трудоспособности человека.

Данная методика представлена в виде традиционного опросника, который включает 36 развернутых утверждений, соответствующих наиболее типичным проявлениям хронического утомления в разных сферах жизнедеятельности. Они могут быть подразделены на четыре основные группы симптомов, включающих:

симптомы физиологического дискомфорта (п. 3, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32);

снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт (п. 1, 4, 5, 8, 19, 20, 21, 34, 35, 36);

нарушения в эмоционально-аффективной сфере (п. 2, 7, 15, 18, 22, 30);

снижение мотивации и изменения в сфере социального общения (п. 6, 12, 14, 28, 33).

Формулировки симптомов хронического утомления даны как в прямой, так и обратной форме. Опросный лист, предлагаемый Испытуемому для заполнения, представлен ниже (см. бланк 7).

Для оценки наличия признаков хронического утомления испытуемый может использовать три варианта ответов – согласен с утверждением (ответ «Да»), не согласен (ответ «Нет») и не уверен в четком выборе (ответ «Да–Нет»). Полученные ответы по каждому пункту методики переводятся в трехбалльную оценочную шкалу с учетом типа формулировки утверждения:

Прямые утверждения (п. 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35)	«Да» = 2 балла	«Да – Нет» = 1 балл	«Нет» = 0 баллов
Обратные утверждения (п. 1, 6, 14, 22, 33, 36)	«Да» = 0 баллов	«Да – Нет» = 1 балл	«Нет» = 2 балла

Для простановки баллов в бланке предусмотрена крайняя правая колонка. Для удобства расстановки баллов, обратные утверждения помечены серым цветом заливки.

Бланк 7. Опросник «Степень хронического утомления»

Ф.И.О. _____

Дата _____ Время заполнения _____

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и соотнесите его с тем, как вы себя обычно чувствуете в течение последних нескольких месяцев. Если оно совпадает с типичными для вас ощущениями – зачеркните ответ «Да», в противном случае – зачеркните ответ «Нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, подчеркните оба предложенных варианта «Да – Нет».

1	Чаще всего у меня хорошее самочувствие	Да – Нет	
2	Я стал (а) раздражительным	Да – Нет	
3	В последнее время я стал (а) хуже видеть	Да – Нет	
4	Я стал (а) забывчивым	Да – Нет	
5	После работы я чувствую себя разбитым (ой)	Да – Нет	
6	Мне нравится работать в коллективе	Да – Нет	
7	У меня часто бывает подавленное настроение	Да – Нет	
8	Я чувствую постоянную тяжесть в голове	Да – Нет	
9	У меня отекают ноги	Да – Нет	
10	У меня бывают головокружения	Да – Нет	
11	У меня бывает ощущение, что мне трудно вздохнуть	Да – Нет	
12	Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работ и уйти домой	Да – Нет	
13	После сна я обычно встаю вялым (ой) и плохо отдохнувшим (ей)	Да – Нет	
14	Мой рабочий день обычно пролетает незаметно	Да – Нет	
15	Я стал (а) часто ссориться со своими близкими	Да – Нет	
16	После пробуждения я засыпаю с трудом	Да – Нет	
17	Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах	Да – Нет	
18	В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым раньше я относился (лась) спокойно	Да – Нет	
19	Я стал (а) вялым и безразличным	Да – Нет	
20	Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня	Да – Нет	
21	В последнее время мне стало трудно работать	Да – Нет	
22	У меня ровный и спокойный характер	Да – Нет	
23	Меня мучают боли в висках и во лбу	Да – Нет	
24	У меня часто бывают приступы сердцебиений	Да – Нет	
25	Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея	Да – Нет	
26	У меня часто возникает ощущение тошноты	Да – Нет	
27	У меня часто болит голова	Да – Нет	
28	Моя работа мне перестала нравиться	Да – Нет	
29	Я постоянно хочу спать днем	Да – Нет	

30	Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер	Да – Нет	
31	Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза	Да – Нет	
32	Чаще всего у меня беспокойный сон	Да – Нет	
33	Я с удовольствием прихожу на работу	Да – Нет	
34	Я все время чувствую себя усталым (ой)	Да – Нет	
35	В последнее время я чувствую общее недомогание	Да – Нет	
36	Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком	Да – Нет	

Индекс хронического утомления _____

Основным показателем выполнения методики является *индекс хронического утомления (ИХРУ)*, который подсчитывается как сумма баллов по всем пунктам опросника. Значения ИХРУ могут варьировать в диапазоне от 0 до 72 баллов. Для вынесения диагностического суждения о степени хронического утомления используются следующие градации **ИХРУ**:

ИХРУ \leq 17 баллам	Отсутствие признаков хронического утомления
17 < ИХРУ \leq 26 баллам	Начальная степень хронического утомления
26 < ИХРУ \leq 37 баллам	Выраженная степень хронического утомления
37 < ИХРУ \leq 48 баллам	Сильная степень хронического утомления
ИХРУ > 48 баллов	Переход в область патологических состояний (астенический синдром)

Для более полной качественной интерпретации результатов целесообразно также подсчитать удельный вес разных групп симптомов в общем индексе хронического утомления (см. выше). Поскольку количество утверждений, входящих в разные группы симптомов, неодинаково, то имеет смысл подсчитать процентное отношение набранных по соответствующим пунктам опросника баллов к их максимально возможному числу:

симптомы физиологического дискомфорта – 15 пунктов, max = 30 баллов;

снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт – 10 пунктов, max = 20 баллов;

нарушения в эмоционально-аффективной сфере – 6 пунктов, max = 12 баллов;

снижение мотивации и изменения в сфере социального общения – 5 пунктов, max = 10 баллов.

Преобладание той или иной группы симптомов свидетельствует о глубине соматизации негативных последствий хронического утомления и указывает на сбои в работе тех регуляторных механизмов деятельности, которые прежде всего нуждаются в корректировке.

Так же как и уровень личностной тревожности, степень развития хронического утомления является важным опосредующим фактором, который обуславливает особенности актуального ФС. Общая астенизация организма связана с истощением адаптационных ресурсов человека, что существенно ограничивает возможности человека адекватно реагировать на профессиональные нагрузки. Она приводит также к необходимости актуализировать в деятельности резервные ресурсы, что усугубляет эффекты перенапряжения и истощения.

Методика вычисления индекса функциональных изменений (ИФИ)

Из книги Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний, М. 1997

Уровень функционирования сердечно-сосудистой можно рассматривать как ведущий показатель, отражающий равновесие организма со средой. Уровень функционирования системы кровообращения является регулируемой величиной, постоянство которой поддерживается механизмами регуляции, путем изменения как межсистемных, так и внутрисистемных взаимодействий и взаимосвязей. Принципу поддержания постоянства уровня функционирования сис-

темы кровообращения соответствуют представления о миокардиально-гемодинамическом гомеостазе, который определяется притоком крови к сердцу и ее расходом, определенными функциональными возможностями миокарда и периферическим сосудистым сопротивлением.

А.П. Берсеновой для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения ее адаптационного потенциала был предложен индекс функциональных изменений (ИФИ). ИФИ определяется в условных единицах-баллах. Для вычисления ИФИ требуются лишь данные о частоте пульса (ЧП), артериального давления (САД – систолическое, ДАД – диастолическое), росте (Р), массе тела (МТ) и возрасте (В):

$$\text{ИФИ} = 0,011\text{ЧП} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27$$

Данный вариант формулы для вычисления ИФИ получен в результате применения методики регрессионного анализа на информационном массиве в 2000 обследований. Значения ИФИ позволяют выделять 4 группы лиц, в соответствии с предложенной выше классификацией уровней здоровья. В таблице 1 представлена шкала оценок уровня функционирования системы кровообращения или ее адаптационного потенциала по данным измерения ИФИ. Следует отметить, что для оценки уровня функционирования используется терминология теории адаптации (удовлетворительная адаптация, напряжение механизмов адаптации, неудовлетворительная адаптация, срыв адаптации). Выбор граничных значений ИФИ и проверка точности оценок проводились путем сравнения результатов классификации по ИФИ и результатов экспертных оценок функционального состояния (отнесение пациентов к определенной группе). Коэффициент корреляции между экспертной оценкой функционального состояния и его расчетными значениями равен 0,71.

Оценка уровня функционирования системы кровообращения (адаптационного потенциала) по ИФИ

Уровень функционирования (адаптационный потенциал)	Значения ИФИ (в баллах)
Удовлетворительная адаптация	до 2,59
Напряжение механизмов адаптации	2,60 – 3,09
Неудовлетворительная адаптация	3,10 – 3,49
Срыв адаптации	3,50 и выше

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМНАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

Удобной формой организации психогигиенической работы на предприятии является создание комнат психологической разгрузки.

Впервые в СССР комната психофизиологической разгрузки была организована в одном из цехов одесского завода «Строй-гидравлика» в 1974 г. Подробнее об опыте работы КПП в нашей стране смотрите в приложении к данному разделу («Опыт работы кабинетов психологической разгрузки» из книги Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993).

Остановимся кратко на некоторых важных моментах, которые необходимо учитывать при создании КПП.

Помещение. Размер помещения должен позволять одновременно проводить занятия с 10-20-ю людьми, т.е. 25-50 кв.м. Расширять площадь для увеличения числа посещающих сеансы нецелесообразно, т.к. это будет снижать продуктивность занятий и существенно затруднять проведение тестовых обследований, проводимых до и после сеансов.

Помещение должно иметь хорошую шумоизоляцию, возможность создавать комфортную температуру (кондиционер, обогреватель) и влажность воздуха. Желательно иметь возможность регулировать освещение в широком диапазоне. Цветовое решение комнаты должно быть в спокойных, нейтральных тонах. При этом лучше использовать светлые тона, т.к. затемнить помещение не представляет труда, а обилие темных тонов действует скорее угнетающе, чем успокаивающе.

Желательно наличие операторского и подсобного помещения. Они могут быть просто отделены от основного помещения подвижными ширмами. В операторской можно разместить рабочее место методиста и психолога, компьютер, пульт управления светоцветовой установкой и т.д., подсобное помещение может быть использовано для хранения дополнительного комплекта мебели (стулья, кресла) и т.п.

Интерьер. Одним из наиболее важных элементов КПП являются удобные кресла (желательно с подголовниками). В то же время, можно ограничиться и удобными мягкими стульями, если основным направлением работы КПП является обучение методам психической саморегуляции.

Покрытие пола. С одной стороны, мягкое ковровое покрытие способствует хорошей звукоизоляции, уюту и проведению специальных гимнастических упражнений. С другой стороны – это мощный пылесборник. Если нет возможности обеспечить уборку помещения как минимум один раз в день, лучше отказаться от коврового покрытия.

В интерьер КПП отлично вписываются различные комнатные растения и водоемы (фонтанчики, аквариумы и т.д.). Единственное условие – регулярный уход и обслуживание. Мало что может выглядеть более удручающим, чем засохшие, чахлые растения и мутный, неухоженный аквариум. Если нет возможности обеспечить должный уход за живыми растениями и рыбками, лучше ограничиться чистым, уютным помещением с красивыми, периодическими меняющимися фотографиями природных пейзажей. В любом случае следует избегать множества мелких деталей, т.к. они будут отвлекать от занятий.

Техническое оснащение. В настоящее время персональный компьютер является универсальным решением для реализации большей части задач технического оснащения КПП. Он может использоваться и как аудио-видео проигрыватель, и как регулятор светового воздействия, а также для проведения тестирования и хранения его результатов. Комплект приборов биологической обратной связи НЕЙРОТРЕНЕР-ТМ1 позволит значительно повысить эффективность обучения методам ПСР. Удобно также иметь комплект аудиоплееров для проведения самостоятельных занятий в КПП. Необходимо наличие обширной библиотеки аудио-видеоматериалов и тестовых методик.

Дополнительное оборудование. Как автор уже неоднократно отмечал, для успешной организации работы КПП на предприятии наиболее важным является не их техническое оснащение, а, во-

первых, наличие хороших специалистов, владеющих современными методиками; во-вторых, системный подход в организации работы. При таком подходе все современные технические новинки могут действительно существенно повысить отдачу от работы КТР.

Давно известно, что цвет обладает сильным воздействием на организм и психику человека. Современные технические возможности позволяют создавать очень гибкие решения в области цветоцветового оформления.

Не менее сильным воздействием обладают запахи. Ароматерапия может стать весьма эффективным дополнением к сеансам психоэмоциональной разгрузки.

Наличие видеопроектора, совмещенного с персональным компьютером, открывает максимальные возможности использования видеоизображений в процессе занятий. Кроме того, наличие видеопроектора весьма желательно, если КТР используется еще и как тренинговая комната.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю.К. Стрелкова. М., 2003.
2. Практикум по психологии состояний / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб., 2004
3. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб., 2004
4. Алексеев А. В. Себя преодолеть. М., 1978.
5. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М., 1990.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002
7. Климов Е.А. Введение в психологию труда. М., 1998
8. Куликов Л.В. Психические состояния. Хрестоматия. СПб.,
9. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984.
10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., 1993.
11. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. М., 1986.
12. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 2001.