

## КПР – СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРСОНАЛА

Ю.Н. Лысенко

Показана значимость создания кабинетов психологической разгрузки (КПР) в организациях и на предприятиях; дан комплекс практических задач, решаемых психологическими кабинетами; представлены результаты проведения психологических сеансов в организациях. Даны выводы по полученному научному материалу.

*Ключевые слова: психологическая разгрузка, активность персонала, работоспособность, эффективность профессиональной деятельности.*

На производстве, во многих профессиях, работа сопряжена с большими тратами нервно-психической энергии. Вместе с этим повышают общую напряженность неблагоприятные межличностные отношения, возникающие в процессе выполнения производственных обязанностей. Такое комплексное воздействие на человека в процессе трудовой деятельности способствует изменению настроения, приводит к ухудшению самочувствия, снижению деловой активности и эффективности профессиональной деятельности.

В такие моменты могут появляться предпосылки для развития различных болезней (гипертонии, кожных заболеваний, инфаркта миокарда, язвенных болезней желудка и многих других). Самой первой защитной реакцией организма на состояние напряженности является возникновение фаз утомления и переутомления, значительное снижение работоспособности.

Наоборот, снятие напряженности, расслабление мышц, уменьшение в связи с этим потока импульсов, поступающих в кору больших полушарий, является условием перехода к отдыху и восстановлению. Мышечная релаксация приводит к ликвидации отрицательных эмоций, успокоению, созданию позитивного настроения [1–3].

Решение задач восстановления и активизации персонала дает повышение комфортности на рабочем месте с использованием кабинетов психологической разгрузки (КПР).

Вариантами кабинетов психологической разгрузки являются кабинеты, созданные нашей лабораторией «ЗДОРОВЬЕ» при Поволжской государственной социально-гуманитарной академии (ПГСГА) на ряде промышленных предприятий и учебных заведений г. Самары.

Цель создания КПР: оптимизация состояния персонала, повышение работоспособности и эффективности профессиональной деятельности.

**Объекты, задачи.** Сеансы в кабинетах психологической разгрузки проводятся для рабочих и инженерно-технических работников авиационного и машиностроительного заводов, ЦСКБ «Прогресс», студентов и сотрудников ПГСГА.

Практическими задачами психологических кабинетов являются:

1) снятие нервного напряжения, угнетения и переутомления;

2) поддержание функциональных возможностей организма;

3) создание хорошего самочувствия, активности, оптимального настроения;

4) оздоровление организма (улучшение ночного сна, снятие головных болей, устранение мышечных болей, оптимизация деятельности сердечно-сосудистой системы и др.);

5) снижение негативных проявлений черт характера: тревожности, мнительности, раздражительности, вспыльчивости, конфликтности;

6) восстановление работоспособности после физических, умственных и нервных нагрузок;

7) пропаганда знаний в области психологии, физиологии, спортивно-оздоровительной работы.

Одним из примеров КПР может быть кабинет, созданный сотрудниками нашей лаборатории на Самарском авиационном заводе в цехе № 12. Площадь кабинета: длина 10 м, ширина – 6 м, высота – 3 м. В три ряда установлены 15 кресел с обивкой, соответствующей окружающему интерьеру. Кресла глубокие, мягкие, с мягкими подлокотниками. Стены звукопроницаемые, обиты мягкими планшетами, поглощающими звук. Потолок светлый, в углублениях специальные светильники, обеспечивающие равномерное рассеивание света. Пол паркетный, на полу ковер. В правом углу кабинета бассейн с фонтанчиком, подсвечиваемый цветными лампочками. С помощью светильников, размещенных в помещении, усиливается степень психологического воздействия окружающей обстановки на тех, кто находится в кабинете.

Управление светильниками со специальными светофильтрами и проведение сеансов психологической разгрузки обеспечивается методистом с пульта управления из операторской кабины средства.

Микроклимат кабинета обеспечивается precisely-вытяжной вентиляцией, подачей кондиционированного воздуха, работой ионизаторов и увлажнителей.

Уровень шума в КПП не превышает 50 дБ.

Группы комплектуются по 15 человек на основании данных методик психодиагностики и показаний медиков предприятия. Учитывается также производственная загруженность, принадлежность к участку, бригаде, отделу, цеху. Составы групп утверждаются распоряжением руководителя подразделения при согласовании с комиссией по охране труда профкома завода. Основной состав групп – рабочие с вредными условиями труда, испытывающие нагрузку на группы мышц рук, ног, туловища, высокотемпературные воздействия. Выделено время и для групп инженерно-технических работников, испытывающих на работе высокие стрессовые перегрузки, гиподинамию, негативные социально-психологические воздействия. Применяется программа психомышечного восстановления (ПМВ), разработанная в нашей лаборатории.

По расчетам специалистов, оптимизация психического состояния работника может дать увеличение производительности труда на 10–17 %, а экономическая эффективность одного кабинета на 15 посадочных мест составляет свыше 300 тыс. рублей в год.

Для успокоения и восстановления используются также музыкальные программы.

Функциональная музыка, вызывая положительные эмоции, снижает симптомы утомления, активизирует процессы памяти, внимания, мышления, воображения, устраняет нервно-мышечное напряжение, повышает работоспособность. Воздействие музыки происходит за счет переключения внимания и вовлечения в работу различных эмоциональных центров.

В настоящее время функциональная музыка применяется в различных сферах производственной и социальной деятельности. Например, за рубежом – в США, Японии, Англии, Франции и других странах – она давно используется в промышленности и сельском хозяйстве. Экономисты США подсчитали, что правильно подобранная и примененная музыка может дать прирост производительности труда до 20 %.

Эффективность работы восстановительных программ проверялась на контингенте студентов ПГСГА.

Тестирование, проведенное после прохождения курса ПМВ, показало, что у большинства сту-

дентов произошло улучшение самочувствия, поднялось настроение, повысилась активность, заметно снизилась раздражительность. Проводимые занятия снижали утомление мышц рук, ног, туловища, повышали общую работоспособность. Полученные данные представлены в таблице.

Как видно из таблицы, количество студентов, оценивающих свое самочувствие на «отлично», возросло после проведения занятий более чем в пять раз. Количество лиц с хорошим самочувствием возросло в 1,5 раза. Более чем в три раза увеличилось количество студентов с высокими показателями активности. Высокие показатели настроения отмечены у студентов, количество которых превышает количество студентов до сеанса в четыре раза. Количество студентов с высокими показателями работоспособности возросло после сеанса почти в восемь раз.

Итак, работа КПП на предприятиях и учебных заведениях приводит к снижению степени воздействия неблагоприятных факторов на персонал, позволяет сохранить в оптимальном режиме его нервно-психическое состояние, активизирует интегративную работу мозга, улучшает его общее состояние, повышает работоспособность и эффективность профессиональной деятельности персонала.

### Выводы

1. Психологические кабинеты и применяемые в них системы психомышечного восстановления, психорегуляции являются перспективным направлением при решении вопросов оптимизации состояния работника в условиях трудовой деятельности. Они могут стать центрами оздоровления, восстановления работоспособности, устранения негативных явлений, ликвидации психической напряженности, снятия утомления, центрами по обеспечению вклада в существенное повышение эффективности профессиональной деятельности.

2. Наиболее эффективным средством улучшения состояния работника является система психомышечного восстановления. Она основана на эффективном воздействии на психику занимающегося системой средств: психологических, музыкальных, энергетических. Комплексное воздействие их обеспечивает необходимую степень восстановления, благотворно сказывается на состоянии персонала.

Восстановительная система проста для обучения, легко применима в самостоятельной работе, пригодна для любого количества занимающихся.

Изменение показателей состояния студентов после прохождения курса ПМВ (n = 80 человек), %

№ п/п	Вид состояния	До сеанса			После сеанса		
		Степень проявления			Степень проявления		
		средн.	хор.	отл.	средн.	хор.	отл.
1	Самочувствие	36,2	33,7	5,0	13,7	50,0	26,2
2	Активность	35,0	21,2	5,0	25,0	42,5	16,2
3	Настроение	33,7	32,5	7,5	21,2	41,2	31,2
4	Работоспособность	35,0	27,5	3,7	22,5	38,7	27,5

3. Методика психомышечного восстановления (ПМВ) может использоваться для оптимизации психоэмоционального состояния, снятия утомления, улучшения самочувствия, повышения трудовой активности и работоспособности.

ПМВ можно использовать для устранения болевых ощущений мышц, устранения тяжести рук, ног, снятия головных болей, улучшения ночного сна, улучшения общего состояния работника.

#### *Литература*

1. Ахметшин, А.Ю. Опыт организации комнаты психологической разгрузки на автотранс-

портном предприятии / А.Ю. Ахметшин, С.Т. Губина // *Автотранспортное предприятие*. – 2011. – № 10. – С. 20–21.

2. «Просим не входить, идёт сеанс»: Психологическая разгрузка на рабочем месте (Из опыта автокомбинатов) // *Охрана труда и техника безопасности на автотранспортных предприятиях и в транспортных цехах*. – 2008. – № 7. – С. 26–29.

3. Сергеев, С.С. Технологии психологической разгрузки оперативного персонала / С.С. Сергеев, М.А. Калинина // *Международная научно-практическая конференция «Техносферная и экологическая безопасность на транспорте»*. – Санкт-Петербург, 19–21 нояб. 2008. – С. 228–229.

**Лысенко Юрий Николаевич.** Кандидат психологических наук, доцент кафедры экономико-управленческих и правовых дисциплин, филиал Российского государственного гуманитарного университета (г. Самара). Тел. 846 (312-81-11). Email: doc.lisenko@yandex.ru.

---

## **CPR – MEANS OF INCREASING STAFF PROFESSIONAL ACTIVITY EFFECTIVENESS**

*Yu.N. Lysenko*

**The article shows the importance of psychological release rooms in organizations and enterprises; gives a set of practical tasks being solved in the course of psychological treatment; presents the results of psychological treatments in organizations; gives the conclusions on obtained scientific material.**

**Keywords:** *psychological release, staff activity, working capacity, effectiveness of professional activity.*

**Yury Nikolaevich Lysenko.** Candidate of psychological sciences, assistant professor of Economic, Management and Legal Disciplines Department, branch of Russian State Humanitarian University (Samara). Contact phone number: +7 846 312 81 11. Email: doc.lisenko @ yandex.ru.

*Поступила в редакцию 11 декабря 2012 г.*