

НАУКОВО МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ КІМНАТ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ В ОРГАНАХ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

О. М. ШЕВЧЕНКО

Одним із напрямів роботи практичного психолога в органах внутрішніх справ (далі ОВС) є робота з особовим складом у кімнатах психологічного розвантаження (далі КПР). За даними ГУРОС МВС України наприкінці 2000 р. в ОВС створено 63 КПР. На виконання вимог пункту 3.3 Комплексного плану поліпшення роботи та подальшого розвитку служби психологічного забезпечення МВС України на 2000—2003 рр., а також ґрунтуючись на вивченні досвіду організації й використанні кімнат психологічного розвантаження в різних галузях народного господарства України та зарубіжних країн, правоохоронних структурах нами розроблені і надіслані до відділу психологічного забезпечення ГУРОС МВС рекомендації по створенню КПР в ОВС. До них увійшли 8 розділів та 5 додатків.

Враховуючи дефіцит приміщень у структурі ОВС психологи та керівники підрозділів мають докласти зусиль для належного обладнання кімнат психологічного розвантаження, щоб у них можна було виконувати *головні завдання*:

- проведення психологічної релаксації;
- зняття нервово-психологічного напруження;
- емоційне розвантаження;
- індивідуальне та групове консультування;
- психопрофілактичні та психокорекційні заходи;
- робота пункту, пошти, телефону довіри тощо.

Робота кімнат психологічного розвантаження потребує попередньої грамотної та дохідливої реклами, оскільки більшість людей не знайомі з подібною формою психологічної допомоги та не мають необхідної інформації про неї. Тому, крім роз'яснювальної роботи, психологам рекомендується організувати відвідування КПР всіма співробітниками підрозділу, у якому її створено.

Шевченко Олександр Миколайович — ад'юнкт кафедри юридичної психології НАВСУ, магістр психології, капітан міліції.

В обов'язковому порядку такі кімнати, на нашу думку, необхідно обладнати, з навчальною та методичною метою, у закладах освіти, які здійснюють підготовку практичних психологів для системи МВС.

На першому етапі такі кімнати слід створити на базі обласних УМВС та використовувати їх, крім прямого призначення, як методичні центри для підготовки психологів для рай-, міськвідділів тощо. А надалі — обладнувати такі КПП (з урахуванням можливостей, особливостей регіону, традицій та інших чинників, що сприяють ефективнішому їх функціонуванню) у підрозділах, де є посади психологів.

Нетривалий час використання КПП дозволяє дійти висновку про їх позитивний вплив не лише на конкретні аспекти поведінки працівників, які їх відвідували, а й на стан здоров'я загалом.

Вимоги до архітектурно-планувальних рішень і устаткування КПП в ОВС України

1. Кімната психологічного розвантаження являє собою спеціально обладнане звукоізольоване приміщення або переобладнану кімнату відпочинку та допоміжне приміщення. Площа КПП проектується з розрахунку 2 м² на одного відвідувача /СніП П-69-78/, але має становити не менше 18 м² /СН 245-71/. Висота, рекомендована для приміщення, — 3,2 — 3,8 м.

2. Конфігурація приміщення визначається можливостями підрозділу ОВС і цілей, що ставляться перед КПП. Доцільно передбачити можливість трансформації приміщення за допомогою пересувних стінок екранів або легких щитів, які монтуються і демонтуються, у кімнатну декоративну композицію.

3. Вихідними даними для вибору просторового рішення КПП служать чисельність відвідувачів; склад і кількість устаткування й апаратури; завдання, що мають розв'язуватись у кімнаті, характер та умови діяльності відвідувачів.

4. Найбільш прийнятними є: фронтальне дворядне розміщення крісел з установкою екрана біля фронтальної стіни і кутове трирядне розташування крісел з установкою екрана на стику двох стін. У першому варіанті передбачено виділення у самостійну підзону кушеток для відвідувачів, діяльність яких пов'язана зі значними фізичними та емоційними навантаженнями, або для інших спеціальних завдань.

5. Крім головного приміщення для проведення сеансів психологічного розвантаження доцільно передбачити: вестибюль із розрахунку 0,38 м² на одного відвідувача; кімнату (куточок) "емоційної розрядки" (КЕР), кабінку (зону) оператора, а також допоміжну кімнату для збереження аудіо- та відеокасет, платівок, слайдів, запасних частин до апаратури тощо.

6. Місце для кімнати (куточка) "емоційної розрядки" слід обрати поряд із вестибюлем, акустично ізолювавши її від головного приміщення КПП. Стіни і стеля фарбуються у яскраві, веселі тони. На стінах розвішуються гумористичні зображення, ілюстрації відомих карикатуристів, "криві дзеркала", маски, барвисті декоративні роботи. До об-

ладнання входять: силоміри різноманітних конструкцій; велоергоміри; еспандери різних типів (кистьові, для верхнього плечового пояса і нижніх кінцівок), боксерські груші, стріли з мішенями тощо.

7. При виборі оздоблювальних звукопоглинаючих матеріалів необхідно враховувати існуючий рівень і частоту шуму в КПП. Доцільно використовувати таке звукопоглинаюче облицювання: плити типу "Акмігран", "Акмініт" (ДЕРЖСТАНДАРТ 17918-72), плити "Силакпор" (ОСТ 21-22-76), мати із супертонкого базальтового волокна (РСБ УРСР 5013-76), склотканину типу Е-0,1 (ДЕРЖСТАНДАРТ 19907-74) тощо.

Підлога покривається паркетом, лінолеумом, реліном або іншими подібними матеріалами по суцільній основі зі звукоізоляційним прошарком. Необхідно передбачити пристрої, що дозволяють щільно зачиняти двері до приміщення КПП, проектування подвійних дверей або дверей із тамбуром.

8. За можливості і необхідності КПП облаштовуються підвісними стелями на металевому каркасі, укріпленому на балках перекриття. Підвісна стеля може бути такою, що цілком світиться або виготовленою із жорсткого непрозорого матеріалу, у який вмонтовано електричні світильники різних кольорів, що забезпечують рівномірну і достатню освітленість.

9. Стеля фарбується у блакитний колір, що створює ілюзію неба, а жовто-зелене забарвлення стін вносить відчуття барв природи і діє заспокійливо. Колірна гама стін і стелі має бути лаконічною, забарвленою у світлі тони, що забезпечує особливо яскраві ефекти барви і слайдпроекції. У північних районах країни у колористичі інтер'єру мають переважати теплі тони, у південних — прохолодні.

10. У приміщеннях без вікон динамічне освітлення komponується у вигляді ілюзорних світлових вікон або ілюзорних пейзажів двориків, а також влаштовуються освітлювальні установки у вигляді ілюзорного неба її поступовою зміною спектру світла (наприклад, у приміщеннях із підвісними стелями з матеріалів, що розсіюють світло).

11. Ілюзорні пейзажі вікна виконуються зі скла звичайного типу, за яким розміщено панно з мальовничими зображеннями або кольоровими фотографіями ландшафту, підсвічені освітлювальними установками. Колірна температура джерел освітлення може змінюватися відповідно до завдань кожного етапу сеансу психорозвантаження.

12. ілюзорні світлові або пейзажні вікна та дворики, панно і габаритні слайди доцільно, як правило, розміщувати по всьому периметру КПП у стінах або перегородках суміжних підсобних і допоміжних приміщень.

13. Освітлювальні установки вибираються з урахуванням архітектурно-планувального рішення інтер'єру КПП і є органічним елементом загальної композиції внутрішнього простору. З метою усунення статичності світлового середовища у безвіконних безліхтарних КПП слід передбачити третину пристроїв для короткочасних (відповідно до кожного етапу сеансу психологічного розвантаження) динамічних ко-

льорових підсвіток окремих елементів інтер'єра або екрана за спеціально складеною світлоколіоритною програмою.

14. У проектах кольороводинамічного штучного освітлення належить враховувати: кольоровокліматичні особливості району розміщення того або іншого органу внутрішніх справ (за кольоровокліматичною картою України); передача кольору штучних джерел світла (залежно від найменування ламп, світлової віддачі і колірної температури); способи зміни спектру освітлення (вмикання у визначеному сполученні спектру освітлення за допомогою світлофільтрів, а також електролюмінесцентних панелей); способи регулювання спектра і рівня освітлення: автоматичне або ручне, групове або індивідуальне.

15. *Розміщення освітлювальних установок динамічного за спектром* і рівнем освітлення має плануватися так, щоб вбни сприяли створенню у відвідувачів зорового враження перебування на лоні природи (за напрямком світлового потоку, розподілу яскравостей і тіней в інтер'єрі тощо).

16. На бічних стінах встановлюються панно, що нагадують собою світильники, закриті вмонтованими світлофільтрами (червоними, зеленими, жовтими). Колірне підсвічуванні не повинне бути яскравим або мигтючим. Пристрій перемикання (наприклад, світлорегулятори СР-03-3) має забезпечувати плавну зміну барв та освітлення залежно від періоду і змісту сеансу.

17. На фронтальній стіні перед кріслами слід розмістити великий екран (наприклад, марки ЕВМС 2,5м x 1,8м) для кіно- і слайдопроекцій та габаритні слайди з краєвидами. Зміна слайдів здійснюється 2-4 рази на рік залежно від пори року (взимку на слайдах має бути зображення літнього пейзажу, влітку ~- зимового).

18. Установка автоматичних діапроекторів дозволяє використовувати слайди діапозитивів у певній послідовності із визначеним інтервалом залежно від умов та завдань експонування. Програма на весь період сеансу психологічного розвантаження включає 7-10 діапозитивів. Діапроектор монтується на спеціальній підставці з проекцією на матовий екран. Оптимальні розміри виставочних діапозитивів при перегляді їх із різної відстані визначаються за табл. 1.

Таблица 1

Відстань від відвідувача до стенда, м	Оптимальні розміри діапозитива, см
0,5	24x30
1	24x30
2	30x40
3	50x60
4	70x80

19. Кабелі від пульта оператора до світлозвучової апаратури мають бути прокладені приховано і роздільно один від одного, відповідуючи вимогам правил обладнання електроустановок (ПОЕ) та будівельних норм (СНіП 11-84-78).

20. Приміщення КПП обладнується легкими кріслами (крісла можуть бути розділені між собою непрозорими перегородками з таким розрахунком, щоб відвідувачі не могли бачити один одного). Крісла підбирають з високими підголівниками, підлокітниками та обладнанням підставок для ніг.

В окремих випадках для співробітників, діяльність яких пов'язана зі значними фізичними та емоційними навантаженнями, або для спеціальних психотерапевтичних заходів, у КПП встановлюються кушетки з розрахунку одна кушетка замість двох крісел або 4 м² (СНіП 11-69-78).

21. Біля входу в КПП іззовні встановлюється світлове табло "Заходьте, вільно". Після того, як працівники заходять у приміщення і розташовуються у кріслах, на табло замінюється напис — "Не заходити, йде сеанс". Вхідні двері зачиняються.

Санітарно-гігієнічні параметри КПП в ОВС

Кондиціонування повітря: очищення, підігрівання (охолодження), зволоження — автоматичне. У разі потреби — аеронізація, дезодорація, ароматизація повітря, що подається.

Оптимальні норми мікроклімату відповідно до СНіП 11-33-75 подаються у таблиці 2.

Таблиця 2

Пора року	Температура °С	Відносна вологість %	Швидкість руху повітря м/с
Холодна і перехідна температура зовнішнього повітря + 10°С	20-22	30-45	0,1- 0,15
Тепла температура зовнішнього повітря - ь10°С і вище	20-25	30-60	не більше 0,25

Об'єм повітря (з урахуванням того, що вентилюється) — 30 м³/год на одну людину (СН 245-71).

Рівень шуму - не більш 50 дБ (ДЕРЖСТАНДАРТ 12.1.003-76). Гучність звучання музики від 10 до 15 дБ при заспокійливій програмі і не *BVMixe* 65 дБ —при тонізуючій.

У КПП із природним освітленням коефіцієнт природного освітлення (КПО) при верхньому або верхньому і бічному освітленні повинен складати 0,7-1,0 %, при бічному освітленні - 0,2-0,3% (СНіП 11-4-79).

Чинники забруднення навколишнього повітряного середовища відсутні або значно нижчі гранично припустимої концентрації (ДЕРЖСТАНДАРТ 12.1.005-76).

Вібрація, ультра- та інфразвукові коливання, електромагнітні поля — відсутні.

Ароматний клімат і відносна вологість повітря приміщення підтримується за допомогою повітрязволожувача типу "Комфорт" або кондиціонера із визначеним набором ароматичних речовин. У якості генератора від'ємних іонів рекомендується застосовувати звичайні гідроаероіонізатори, що випускаються вітчизняною промисловістю.

Методи і засоби психофізичної регуляції функціональних станів

Найбільший ефект від занять у кімнаті психологічного розвантаження досягається за допомогою комплексного застосування різних методів і засобів психофізичної регуляції функціональних станів:

психологічних засобів (аутотренінг, функціональна музика, кольорові і візуальні впливи);

спеціальних комплексів дихальної, атлетичної та інших видів оздоровчої гімнастики з використанням найпростіших тренажерів;

фізіотерапевтичних методів (електротранквілізація, аероіонізація повітря приміщень);

фітотерапевтичних методів (коктейлі та чай з лікарських трав і рослин).

Психофізичні методи впливу в КТР включають застосування світломузичних програм і аутогенного тренування.

Методика проведення занять у кімнаті психологічного розвантаження.

Кімната психологічного розвантаження має забезпечувати вирішення завдання відновлення працездатності працівників, профілактики їхньої перевтоми шляхом реалізації двох головних програм: цільової та оздоровчої, а також однієї додаткової. Кожна з головних програм складається з 5 функціональних частин:

підготовчої;

заспокійливої (для зняття нервово-емоційного напруження);

аутогенної паузи (відпочинок із "зануренням");

тонізуючої;

заключної.

Цільова програма призначена для швидкого відновлення працездатності і нормалізації психічного стану працівника після його перебування в екстремальній ситуації. При розробці послідовності заходів в КТР враховані особливості роботи співробітників ОВС. Займатися в КТР у нічний час дозволяється лише за цільовою програмою.

Загальнооздоровча програма спрямована на підтримку працездатності працівників. Це тонізуюча процедура, що знімає накопичену за час роботи (чергування) втому. Послугуватися цією програмою рекомендується у вечірні години.

Додаткова програма служить для зняття негативних емоцій, що накопичились, за допомогою дозованих фізичних навантажень у вигляді інтенсивних, короткочасних рухів на тренажерах в КТР.

Додаткову програму слід застосовувати після закінчення дії сигналів "тривога" з метою зниження негативних наслідків підвищеної концентрації гормонів у крові.

За необхідності емоційну розрядку можна провести індивідуально, тривалість занять в КЕР до 7 хвилин.

"Цільова програма. Працівники у підготовчий період якнайзручніше розміщуються у кріслах (краватки зняті, комірці розстебнені), сидіти, розслабившись, вільно, спираючись на спинку крісла.

Під час проведення *заспокійливого* періоду з метою відволікання особового складу від трудової діяльності, досягнення стану емоційної врівноваженості і настрою на заняттях рекомендується транслювати музикальні мелодії м'якої тональності, щебет птахів гучністю до 15-20 дБ, кімнату належить освітлювати лампами зеленого кольору. При цьому рівень загальної освітленості поступово знижується.

На екрані слід проєктувати фрагменти ландшафту при заході сонця у надвечірній час (в сутінках). На 2-3-й хвилині починає звучати текст, яким послуговуються для аутогенного тренування, із музичним супроводом. Сеанс триває 15 хвилин.

У четвертому *гонізуючому періоді* рекомендується прослуховування музичної програми, що складається з бадьорих, мажорних творів, маршів, танцювальних ритмів. Гучність звучання на початку періоду 50-65 дБ, а наприкінці — 80. Одночасно з трансляцією музичного твору необхідно плавно змінювати колірний фон у кімнаті: зелений — на червоний і жовтогарячий. На екрані мають проєктуватися краєвиди *природи*, що прокидається на світанку перед тим, як зійде сонце. Можна демонструвати також динамічні, що активізують нервову систему, слайди. Повітря насичується озоном, для відчуття подуву вітерцю можна включати вентилятори.

У *заключному* п'ятому періоді виконуються дихальні вправи, вживаються тонізуючі, заспокійливі напої і чай. За необхідності можна індивідуально використати апарат "Ленар" для електростимуляції за методами, затвердженими Міністерством охорони здоров'я.

Загальнорозвиваюча програма.

Програма складається також з 5 періодів: підготовчого, заспокійливого, аутогенної паузи, тонізуючого і заключного. Підготовчий період не відрізняється від відповідного періоду цільової програми.

Перед аутогенною паузою для досягнення емоційної врівноваженості під час заспокійливого періоду, кімнату потрібно освітлювати лампами зеленого кольору, плавно зменшуючи при цьому інтенсивність колірного фону і транслюючи тиху мелодійну музику з рівнем гучності не більше 10 дБ. На екрані можна демонструвати зображення природи зеленого і блакитного відтінків (2 слайди).

Тривалість аутогенної паузи 8-10 хвилин.

Після сеансу АТ рекомендується застосувати мобілізуючу дихальну вправу: розтягнутий вдих, короткий енергійний видих (3-4 рази),

а також протягом трьох хвилин виконати фізичні вправи у швидкому темпі на одному або різних тренажерах в КЕР.

У заключній частині програми потрібно вживати тонізуючі напої або чай з ароматними травами.

Додатково програмо.

Для зняття нервово-психічного напруження рекомендується особовому складу виконувати фізичні вправи на 2-3 снарядах протягом 3-4 хвилин або серію ударів по боксерській груші, енергійні вправи з еспандерами.

Рекомендується вживати заспокійливі напої та коктейлі.

Процедуру зняття емоційного напруження за допомогою фізичних вправ можна здійснювати (з добровільності) у денний та нічний час (під час чергування) залежно від обставин.

За спеціально розробленими програмами та методиками у кімнатах психологічного розвантаження можна проводити заняття та сесії також із практичними психологами ОВС. Передусім, із навчальною метою у таких заняттях мають потребу психологи, які раніше не мали досвіду роботи у КПР. Із психопрофілактичною метою відвідувати КПР рекомендується також психологам, які брали участь у проведенні службових розслідувань за фактами надзвичайних подій (психологічні аспекти) тощо.