

А.Б. Леонова
А.С. Кузнецова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА



Анна Леонова

**Психологические технологии
управления состоянием человека**

НПФ «Смысл»

2007

УДК 159.952
ББК 88.3

Леонова А. Б.

Психологические технологии управления состоянием человека /
А. Б. Леонова — НПФ «Смысл», 2007

В книге обобщены результаты исследований по созданию психологических технологий, направленных на повышение работоспособности и профилактику стресса в профессиональной деятельности. Подробно охарактеризованы основные классы методов оптимизации состояния человека, конкретные методики и психотехнические процедуры управления состоянием, способы оценки эффективности психологических воздействий. Акцент ставится на разработке программ обучения навыкам саморегуляции состояния, приведены примеры их прикладного использования. Книга предназначена для специалистов и психологов-практиков, работающих в службах психологической помощи и центрах по работе с персоналом организаций, а также для студентов и аспирантов, специализирующихся в различных областях прикладной психологии, организационного консультирования и валеологии.

УДК 159.952

ББК 88.3

© Леонова А. Б., 2007
© НПФ «Смысл», 2007

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
1.1. Профилактика стресса и проблема оптимизации функциональных состояний человека	10
1.2. Общая классификация методов оптимизации ФС	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Анна Борисовна Леонова,
Алла Спартаковна Кузнецова
Психологические технологии
управления состоянием человека**

Самая великая вещь на свете – это умение владеть собой.

Мишель Монтень

Опыты, часть II

Введение

Состояние человека изменчиво, и его «капризная» динамика часто воспринимается людьми как нечто независимое от их воли и желаний. Мы нередко говорим: «На меня что-то нашло», «Я разволновался», «Неожиданно появилось ощущение, что мне все по плечу» (объясняя успешность своих действий и поступков), а в ответ получаем советы аналогичного уровня: «Расслабься!», «Перестань тревожиться!», «Постарайся и собери свои силы!». Такой совет легко дать, но не всегда ясно, как этого добиться. Умение управлять своим состоянием – вечная проблема человека. Продолжая известный афоризм М. Монтеня, взятый в качестве эпиграфа к нашей книге, можно воспользоваться его же словами: «Управлять другими нелегкое дело, когда и самим собой управлять достаточно трудно». Это, интуитивно понятное для каждого, утверждение о важности умения «владеть собой» имеет самый серьезный социальный резонанс.

Ошибки, возникающие по вине «человеческого фактора», снижение эффективности труда, потеря здоровья вследствие перенапряжения или чрезмерного истощения, возникновение конфликтов и разнообразных неурядиц в личной и профессиональной жизни имеют, как правило, своей непосредственной причиной переживание негативных состояний в острой и хронической форме. Болезненной для общества оказывается «цена» такого неблагополучия, приводящая к большим экономическим убыткам и снижению качества жизни у населения даже развитых стран мира. Поэтому запросы социальной практики стимулируют поиск научно-обоснованных путей нормализации и улучшения состояния человека.

В психологии и смежных областях научного знания разработано множество подходов и специальных методов воздействия на состояние – от изотерических техник, заимствованных из восточных философских школ, до сугубо рациональных приемов эргономической оптимизации деятельности. Для практической работы психолога важно упорядочить представления о возможностях и ограничениях использования этих средств, а также уметь создавать на этой основе комплексные системы психологических воздействий, обеспечивающих их эффективное использование в реальных условиях. Главной целью предлагаемой вниманию читателя книги является развитие этого направления психологических исследований.

В книге обобщен наш почти тридцатилетний опыт работы по созданию специализированных программ и психотехнических процедур, направленных на улучшение «рабочего» состояния и поддержание психического здоровья у людей, деятельность которых протекает в напряженных условиях. С конца 1970-х гг. мы были включены в выполнение целого ряда крупных исследовательских проектов, направленных на изучение риск-факторов для успешности деятельности профессионалов разного профиля. К ним относился анализ особенностей труда специалистов, занятых в таких «элитарных» областях, как авиация, космонавтика, высокоавтоматизированные системы управления, а также представителей «массовых» профессий в микроэлектронике, службах сервиса, образовательной среде. Поскольку выполнение этих исследований имело выраженный прикладной характер, то перед нами со всей остротой встала проблема создания методов и средств, которые позволяли бы не только диагностировать основные источники неблагополучия в профессиональной деятельности, но и активно воздействовать на ситуацию, изменяя ее к лучшему. Центральным моментом в осуществлении этой работы стала подготовка адекватного психологического инструментария, направленного на активизацию внутренних ресурсов человека и формирование умений регулировать свое состояние в напряженной и постоянно меняющейся среде.

Такой путь решения проблемы отвечал актуальным запросам практики и тесно переплетался с началом создания т.н. «служб отдыха» или кабинетов психологической разгрузки на предприятиях и в организациях, которые, по сути дела, являлись одной из первых широко

доступных форм оказания психологической помощи в нашей стране. Эта линия исследований активно развивалась нами на протяжении всех последующих лет, что нашло отражение в ряде опубликованных ранее работ – см. *Леонова А.Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. М.:Изд-во Моск. ун-та, 1984; *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний. М.:Изд-во Моск. ун-та, 1987; *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. Однако настоящая книга не является повторением или частично обновленным «ремейком» предшествующих изданий. В ней дано обобщение и авторское переосмысление накопленного опыта, соответствующее потребностям психологической практики сегодняшнего дня.

В жизни современного человека – как профессиональной, так и повседневной – использование подобных методов психологической поддержки приобретает все большее значение. Калейдоскоп событий и изменений, происходящих в мире, эмоциональное перенапряжение и «натиск» информационных нагрузок делает каждого из нас чрезвычайно уязвимым к влиянию стресса, негативные последствия которого для физического и психического здоровья стали печальным символом нашего времени. В этой связи квалифицированное владение средствами управления состоянием человека становится одной из базовых компетенций психолога-практика.

Нельзя забывать, что грамотное применение этих средств не может быть ограничено только использованием отдельных приемов или техник, с которыми знаком тот или иной специалист. Необходимым является знакомство и умение применять разнообразные методы психологического воздействия сообразно с особенностями ситуации и потребностями человека, который нуждается в поддержке и квалифицированной помощи. При этом важно овладеть навыками проведения полного цикла такой работы – от инициации и организации процесса оказания психологического воздействия до демонстрации достигнутых эффектов после его завершения. Это требует от практикующего психолога выполнения разнообразных функций, выходящих за пределы узкой профессиональной специализации, – например, выступать в роли психодиагноста, организатора, менеджера, дизайнера и даже экономиста. В данной книге мы попытались дать описание различных методов и форм осуществления такой многоплановой работы, достаточно подробно характеризуя их содержание и примеры прикладного применения. Вместе с тем, нам не хотелось переводить обсуждение на язык «бытовой» прагматики. Квалифицированный специалист – это всегда представитель определенного профессионального сообщества, и его научная эрудиция определяет степень обоснованности предпринимаемых действий и сделанных выводов. Этим объясняется то, что в изложении материала мы старались не отступать от норм и правил, принятых в психологической науке, а также использовали в тексте ссылки на многочисленные литературные источники, позволяющие читателю детально познакомиться с панорамой исследований, которые велись и ведутся в области изучения состояний человека и способов его оптимизации.

В названии книги звучит термин «технология», который сейчас часто используется в самых разных контекстах. Однако для нас это не просто дань моде. Возвращаясь к исходному значению, понятие технологии можно определить как *науку о мастерстве* осуществлять преобразования в заданном пространстве проблем, объектов, знаний или информации (от греч. *techne* – искусство, мастерство, умение; и *...логия* – учение, знание, наука). В сфере психологической практики это означает создание хорошо операционализированных представлений о целевой направленности воздействий, методах и процедурах их реализации, включая организационные аспекты применения и способы получения адекватной обратной связи, интегрированное использование которых обеспечивает успешное разрешение тех или иных проблем человека. В нашем случае – это проблемная область управления состоянием человека, в которой наиболее эффективным способом является обучение *навыкам саморегуляции* своего состояния.

В логике изложения материала, обсуждаемого в книге, мы стремились отразить, «что» и «как» можно (или надо) делать, чтобы обеспечить эффективную подготовку и использование психологических технологий такого рода. В первой главе анализируется главный вектор, определяющий направленность этих технологий на психопрофилактику неблагоприятных состояний, возникающих в повседневной и профессиональной жизни человека, и дана общая классификация методов оптимизации состояний. При этом подчеркивается, что в данном случае речь идет о работе с практически здоровыми людьми, дифференцируя тем самым специфику работы психолога-практика в службах поддержки персонала, реабилитационных центрах общего назначения от оказания специализированной психотерапевтической помощи в клинических условиях. Во второй главе подробно описаны основные классы методов саморегуляции состояний в различных модификациях, а также возможности их комплексного использования на разных этапах формирования внутренних навыков управления собственным состоянием. Третья глава посвящена знакомству с различными дополнительными средствами воздействия – такими, как музыкальные и мультимедийные композиции, специальные виды гимнастик и доступные элементы рефлексотерапии, которые оказывают нормализующее и восстановительное влияние на состояние человека. Продемонстрированы наиболее удобные способы их применения в комплексе с различными элементами техник саморегуляции состояний, которые придают цельность каждому из этапов проведения релаксационных тренингов. В четвертой главе рассматриваются требования к оснащению, дизайну и организации работы психологических центров, в которых создаются необходимые условия для полноценного обучения навыкам саморегуляции состояний и восстановления работоспособности. Приведены также реальные примеры психологических служб, созданных в соответствии с этими требованиями и успешно функционирующих в ряде организаций. Завершающая, пятая глава книги посвящена обычно легко «забываемой», но очень важной в работе практических психологов проблеме – оценке эффективности оказываемых психологических воздействий. Проведение законченного цикла диагностико-превентивных мероприятий с привлечением внешних критериев, свидетельствующих об улучшении здоровья и личностного благополучия обучающихся, позволяет не только специалистам, но и всем другим заинтересованным лицам – участникам тренингов, заказчикам, спонсорам – непосредственно убедиться в целесообразности финансовых затрат, времени и организационных ресурсов. Именно это дает тот ощутимый результат, который создает фундамент для осознания обществом значимости и самостоятельного статуса психологии как профессии.

Являясь специалистами в области психологии труда и организационной психологии, большую часть исследований и разработок мы осуществили применительно к деятельности профессионалов, работающих в разных учреждениях, фирмах и предприятиях. Это, безусловно, наложило определенный «производственный» отпечаток как на стиль изложения, так и на специфику постановки проблем. В центре внимания часто оказывалась апелляция к содержанию таких понятий, как «работоспособность», «функциональное состояние», «эффективность труда» и пр. Однако, как представляется, это обстоятельство вряд ли существенно сужает возможность более широкого использования предложенных психологических разработок и собранного фактического материала. Во-первых, каждый взрослый (или взрослеющий) человек в той или иной степени имеет отношение к труду – как уже состоявшийся работник или специалист, либо же только готовящийся включиться в профессиональную деятельность или, в силу каких-то обстоятельств, потерявший возможность работать. Во-вторых, в трудовой деятельности – как одной из центральных форм жизненной активности человека – воспроизводятся главные особенности ситуаций и проблем, требующих от людей активизации своего внутреннего потенциала и умения регулировать свое состояние. Поэтому сформированные представления о том, как и с помощью каких психологических средств можно помочь человеку овладеть этими навыками, легко адаптировать и перенести на разные сферы деятельности –

обучение, творчество, спорт, различные формы коммуникаций – тем более, что четкие грани между собственно «работой» и другими формами активной занятости человека стираются в современном мире.

Работая над проблемами, затронутыми в книге, мы всегда чувствовали поддержку и дружеское участие наших коллег, своей заинтересованностью стимулировавших продолжение исследований в данной области, – В.А. Бодрова, Т.Ю. Базарова, Б.М. Величковского, Г.М. Зараковского, В. де Кайзер (Бельгия), Т.С. Кабаченко, М.И. Марьина, В.И. Медведева, В.И. Моросановой, П.Рихтера (Германия) Р. Ру (Нидерланды), Ч.Д. Спилбергера (США) и многих других, за что мы им искренне признательны. Особую благодарность хотелось бы выразить нашим ученикам и сотрудникам, в течение многих лет работающим с нами на факультете психологии МГУ и в дружелюбной атмосфере помогавшим в проведении эмпирических исследований, – М.М. Абдуллаевой, В.В. Барабанщиковой, И.В. Блинниковой, А.А. Качиной, М.С. Капице, О.Н. Родиной, К.В. Фирсову, М.Ю. Широкой. Важную роль для нас сыграла многолетняя лекционная работа со студентами, аспирантами и слушателями факультета, в ходе которой прояснялись многие «трудные» вопросы по обсуждаемой тематике, за что мы им также признательны. Специально хотелось бы отметить большой труд, который вложили в подготовку рукописи к печати директор издательства «Смысл» Д.А. Леонтьев, а также Н.В. Крылова, О.В. Кокорева, Н.А. Степина и В.Г. Штанько.

Отдельно нам хотелось бы поблагодарить Российский Фонд Гуманитарных Исследований за финансовую поддержку, позволившую опубликовать эту книгу.

Глава 1

Цели и средства психопрофилактической работы

1.1. Профилактика стресса и проблема оптимизации функциональных состояний человека

Негативному влиянию стресса на жизнь и здоровье человека уделяют внимание многие специалисты, общественные деятели и политики, усматривая в этой проблеме реальную угрозу снижения благополучия и качества жизни населения в экономически развитых странах мира (Кабанов и др., 1999; Судаков, 1998; Cooper, 2000; ILO, 1996). Особое внимание уделяется анализу причин возникновения стресса и методам борьбы с ним у людей трудоспособного возраста, являющихся главным ресурсом поступательного развития общества, или, как часто подчеркивают, «человеческим капиталом» нации (Стародубов и др., 2003; Sauter & Murphy, 1999). Массовое распространение болезней стрессовой этиологии среди профессионалов разного профиля, высокий риск возникновения ошибок по вине «человеческого фактора», повышенная текучесть кадров, ранний уход на пенсию, снижение мотивации и удовлетворенности трудом стали характерными признаками нашего времени. Они составляют круг широко известных социально-экономических проблем, которые со всей очевидностью указывают на материальный и моральный ущерб, который интенсивное переживание стресса наносит как успешности работы отдельных организаций, так и нормальному функционированию целых социальных институтов (Бодров, 2000; Касл, 1995; Леонова, 2000; Schabracq et al. (eds.), 1996). По этой причине большая часть специальных исследований, выполняемых в рамках этой проблематики, посвящена изучению *профессионального стресса* и различных аспектов его проявлений – стресса на рабочем месте, трудового, организационного стресса и др.¹

Объектом исследований давно перестали быть только «особые» или экстремальные виды труда. Насущные потребности практики вызывают интерес к анализу стресса у представителей массовых профессий, мир которых существенно изменился в течение последних двух десятилетий. Сфера этих исследований включила и традиционную для естественно-гуманитарного комплекса наук о трудовой деятельности проблематику изучения *функциональных состояний* (ФС), которые отражают степень эффективности труда с точки зрения оптимальности-неоптимальности внутренних затрат работающего человека (Дикая, 2003; Леонова, Медведев, 1981; Леонова, 2000).

Бурное развитие современных технологий, унося в прошлое тяжелый физический труд, существенно улучшая условия жизни и работы, приводит к коренной перестройке существующих форм профессиональной деятельности и возникновению новых. Принципиально важно не упрощение содержания труда, а его характерные качественные изменения (Блэклер, 1995; Мунипов, Зинченко, 2001; Человеческий фактор, 1991). Это находит отражение в преобладании управляющих и контролирующих функций в процессе осуществления трудовой деятельности в условиях автоматизированного производства, информационной насыщенности труда и многообразии воздействующих на индивида нагрузок (прежде всего на когнитивную и эмоционально-волевую сферы), высоких требований к профессиональной подготовке специалистов и др. (Алгера, 1995; Ломов, 1982; Стрелков, 2001). Вследствие этого крайне усложняется картина факторов, влияющих на человека в актуальной производственной ситуации и приводя-

¹ Для обзора см.: Леонова, 2000; Quick et al., 1997.

щих к формированию различного рода неблагоприятных ФС (*Дикая*, 2003; *Завалова, Пономаренко*, 1983; *Леонова*, 1984, 1988а; *Медведев*, 1982; *Gaillard*, 2003).

Еще два-три десятилетия назад в области прикладных исследований ФС работающего человека практически единственным объектом изучения являлось утомление, и прежде всего – физическое или мышечное утомление (*Руководство по физиологии труда*, 1983; *Носкова*, 2004; *Simonson & Weiser*, 1976). В более поздних исследованиях акцент стал переноситься на анализ состояний психической напряженности, различных видов стресса и связанных с ними пограничных состояний (*Китаев-Смык*, 1983; *Кокс*, 1981; *Маршук, Евдокимов*, 2001; *Леонова*, 1984; *Наенко*, 1976; *Karasek & Theorell*, 1990; *Leonova*, 2003). Заметим, что и в логике развития исследований стресса наблюдалась закономерная динамика: от первоначально главенствующей направленности на описание особенностей стресс-факторов среды обитания (или «физических стрессов») (*Poulton*, 1978) к углубленному анализу проявлений так называемых «стрессов белых воротничков» (*Купер, Маршалл*, 1995; *Corlett & Richardson* (eds.), 1981), возникающих в результате причин преимущественно психологического и социально-психологического характера.

В соответствии с этим, исследователей стали все больше интересовать особенности проявления стрессовых состояний как многопланового психологического феномена. Начали анализироваться характерные перестройки в мотивационной структуре деятельности, роль эмоциональных регуляторов поведения, устойчивость различных когнитивных функций, обеспечивающих эффективность переработки информации, индивидуальные приемы компенсации и преодоления трудностей (*Гринберг*, 2004; *Кокс*, 1981; *Хамбергер, Лоор*, 1995). Кроме того, стали интенсивно изучаться различные формы устойчивых поведенческих и личностных деформаций, возникающих в результате длительного переживания стресса: тип А поведения, синдром выгорания, укоренение вредных для здоровья привычек и пр. (*Водопьянова, Старченкова*, 2005, *Леонова*, 1984, 2004; *Психология профессионального здоровья*, 2006; *Cooper* (ed.), 2000; *Schabracq et al.* (eds.), 1996). Очевидно, что такое смещение акцентов в направленности исследований стрессовых состояний отражало объективно происходящие изменения в разных сферах жизни современного человека и, прежде всего, в профессиональной деятельности.

Актуальность исследований ФС человека обусловлена их непосредственной связью с эффективностью деятельности (*Леонова*, 1984; *Медведев*, 1982; *Gaillard*, 2003). Следует иметь в виду, что понятие «эффективность деятельности» намного шире часто смешиваемого с ним понятия результативности. Оно отражает оптимальность способа достижения цели, стоящей перед субъектом труда, в соответствии с принципом «получение максимальных результатов при минимуме затрат» (*Зараковский, Павлов*, 1987; *Леонова*, 1984, 1988а). В этой связи можно выделить различные аспекты, определяющие особую прикладную значимость исследований ФС работающего человека.

Прежде всего, переживание острых и хронических неблагоприятных ФС приводит к ухудшению таких объективных характеристик деятельности, как надежность, продуктивность, быстроедействие, качество работы. Именно они чаще всего являются причиной несчастных случаев, ошибок, аварий, травм по вине «человеческого фактора» (*Зараковский и др.*, 1971; *Котик*, 1981; *Расмуссен*, 1995). Для современных видов деятельности характерен рост «цены ошибки», сделанной человеком при выполнении трудового задания (*Алгера*, 1995; *Бодров, Орлов*, 1998; *Человеческий фактор*, 1991). Кроме того, строгому количественному учету с трудом поддаются потери производительного времени, появление сбоев и прерываний в работе, снижения качества продукции, возникающих как непосредственное следствие снижения работоспособности человека (*Завалова, Пономаренко*, 1983; *Леонова*, 1984; *Носкова*, 2004). Но значимость этих факторов также отчетливо осознается практиками и рассматривается как один из мощных резервов повышения эффективности трудового поведения.

Не менее важна и другая характеристика оптимальности ФС, выделяемая по отношению к внутренней стоимости затрачиваемых на выполнение деятельности усилий (Зараковский и др., 1971; Леонова, Медведев, 1981; Hockey, 1997). Состояния, возникающие у человека в процессе работы, всегда характеризуются повышенной степенью затрат внутренних ресурсов. Естественное рабочее напряжение приводит к формированию таких «нормальных» для ситуаций активной деятельности состояний, как энергетическая мобилизация, эмоциональное возбуждение, компенсируемое утомление и др. (Марищук, Евдокимов, 2001; Наенко, 1976; Marsella, 1994). Их появление вполне закономерно и предполагает индивидуальную оценку внутреннего потенциала профессионалов. В принципе, сами по себе эти состояния не являются источником серьезных неприятностей (Котик, 1981; Медведев, 1982; Gaillard, 2003). Однако слишком высокая цена деятельности при возникновении чрезмерного напряжения – это реальная угроза здоровью человека.

Такой аспект рассмотрения проблемы развития стресса и, как следствие, формирования неблагоприятных ФС имеет комплексный характер. Ее решение предполагает включение в совместную работу специалистов разного профиля – медиков, психологов, социологов, эргономистов. На стыке этих разработок появляются новые научно-прикладные направления, например, «профессиональная эпидемиология» (*professional epidemiology*, Касл, 1995) или «безопасность профессионального здоровья» (*occupational health safety*, Schabracq et al. (eds.), 1996).

Различные болезни «стрессовой этиологии» – сердечно-сосудистые расстройства, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения обменных процессов, невротические состояния (Заболевания вегетативной нервной системы, 1991; Хананашвили, 1978; Sauter & Murphy, 1999; Selye, 1976) – легко обнаружить в перечне заболеваний, типичных для современных видов труда. Причины этого кроются в несоответствии адаптационных возможностей человека постоянно обновляющимся условиям жизни: быстрой смене технологий, нарастанию интенсивности информационных потоков, непрерывности инновационных процессов в организациях, изменчивости форм социального общения и др., не говоря уже о мощных макроэкономических сдвигах и изменениях в политической жизни общества (Бодров, 2000; Журавлев, 2004; Купер, Маршалл, 1995; Леонова, Мотовилина, 2006).

Существует и менее выраженная во внешнем плане, но весьма существенная для полноценной жизни и нравственного здоровья личности тенденция, связанная с изменением индивидуально-психологических особенностей и свойств характера в результате длительного переживания негативных состояний. Замкнутость, нерешительность, тревожность, апатичность, повышенная истощаемость нередко возникают как следствие воздействия разного рода «сверхнагрузок» и являются началом формирования стойких профессионально-личностных деформаций (Купер, Маршалл, 1995; Леонова, 2004; Психология профессионального здоровья, 2006; Schaufeli & Enzman, 1998). Напротив, формирование таких качеств, как эмоциональная устойчивость, выносливость, усидчивость, открытость, доброжелательность, вряд ли можно рассматривать только как развитие природных задатков или прямого социального воздействия. В немалой степени это результат целенаправленного воспитания и обучения, специальной «психологической» тренировки, которые направлены (осознанно или подсознательно) на выработку адекватных внутренних способов преодоления трудных ситуаций и умения формировать состояния позитивного типа (Гринберг, 2004; Карвасарский, 1985; Кокс, 1981; Lazarus & Lazarus, 1994).

Таким образом, в жизни современного человека обычным становится возникновение состояний, характеризующихся повышенным уровнем актуализации психофизиологических ресурсов, а нередко и превышающем возможности последних. В этой связи решение научных задач, связанных с качественным описанием и классификацией ФС разного типа, а также с разработкой адекватных методических средств для их своевременной диагностики, имеет первостепенную важность (Дикая, 2003; Завалова, Пономаренко, 1983; Леонова, 1984, 2004; Hockey,

1997). Однако в прикладном аспекте решение названных задач подчинено достижению более общей цели – определению путей *предотвращения (профилактики) и коррекции* неблагоприятных ФС (Дикая, Гримак, 1983; Леонова, 1988а; Quick et al., 1997).

Термин «профилактика» (от греч. *prophylaktikos* – предохранительный) в широком смысле трактуется как система мероприятий, предназначенных для предупреждения и устранения причин негативных явлений, а также для поддержания объекта воздействия в работоспособном состоянии. Поэтому методы коррекции, направленные на частичное или полное исправление уже возникших нарушений, могут рассматриваться как часть профилактической работы с точки зрения подготовки необходимой базы для эффективного использования превентивных мер.

Потребность практики в использовании профилактических мероприятий, направленных на улучшение состояния человека, настолько высока, что их разработка и внедрение в жизнь нередко опережают формирование научно обоснованных представлений о механизмах осуществляемого воздействия. Подтверждением этому можно считать многочисленные публикации в популярных изданиях о различных способах оказания помощи «самому себе» – с опорой на простейшие (а иногда и явно примитивные) приемы самовнушения, применение широко рекламируемых физиотерапевтических процедур, лечение домашними и общедоступными фармакологическими препаратами, использование разнообразных диет и способов быстрого снижения веса и т.п. Огромную роль в распространении такой информации играет и «сарафанное радио», передающее из уст в уста очередной «животворящий рецепт». К сожалению, специалисты – и медики, и психологи – постоянно имеют дело с неблагоприятными исходами такого «самолечения», с трудом выводя пострадавших из тяжелых состояний. Аналогичным образом, бурно развивавшееся в конце 1970 – 80-х гг. массовое течение по организации центров психологической релаксации, кабинетов психологической разгрузки (КПР) и др. (интерес к которым, кстати, начинает интенсивно возрастать в последние годы) являлось стихийным ответом на актуальные запросы практики. Но и оно, чаще всего, протекало без должного психологического (или медико-психологического) сопровождения. Вместе с тем, в науке накоплен огромный материал, касающийся эффективных методов и форм оказания психологических воздействий на ФС человека и борьбу со стрессом.

В этой связи представляется особенно важным, чтобы профессиональные психологи, готовящиеся к практической деятельности, были хорошо знакомы с существующими методами профилактической работы, связанной с оптимизацией негативных ФС. Необходимо уметь грамотно использовать существующий теоретико-методический багаж в реальных условиях, что позволит стать и квалифицированными организаторами, и востребованными сотрудниками соответствующих подразделений психологической службы.

Трудно дать полный перечень задач, актуальных в практике профессионального и организационного консультирования, для успешного разрешения которых необходимо привлечение специализированных средств оптимизации ФС человека. В том или ином виде они присутствуют при реализации любой формы прикладной психологической работы – будь то модернизация сложившейся системы труда в целом или отдельных ее элементов, подготовка программ профессионального обучения и дополнительного образования, обеспечение психологического отбора и расстановки кадров и др. (Кабаченко, 2003; Quick et al., 1997). В этом находит отражение то обстоятельство, что переживаемое человеком ФС выступает в роли некоторого обобщающего, или *интегрального*, критерия *оптимальности* работы всей системы «человек – профессия – организационная среда» (ср., Бодров, Орлов, 1998; Зараковский, Павлов, 1987; Эргономика... 1983; Мунипов, Зинченко, 2001).

К числу наиболее значимых задач, связанных с объективной необходимостью устранения негативных проявлений стресса, относятся следующие (Завалова, Пономаренко, 1983; Руко-

водство по физиологии труда, 1983; Леонова, 2000; Носкова, 2004; Sauter & Murphy, 1999; Schabracq et al. (eds.), 1996):

- повышение производительности труда и качества продукции;
- подготовка персонала к деятельности в затрудненных и экстремальных условиях;
- снижение риска возникновения аварий и несчастных случаев по вине «человеческого фактора»;
- уменьшение текучести кадров;
- охрана здоровья и снижение заболеваемости работающих.

Успешность разрешения связанных с этим проблем непосредственно определяет «экономическое благополучие» организаций (Джуэлл, 2001; Chmiel, 2000). Не надо быть специалистом-гуманитарием, чтобы увидеть прямую логическую связь между минимизацией источников стресса в профессиональной ситуации, повышением работоспособности человека и обеспечением более высокой эффективности труда. И все же психологу, берущемуся за решение этих задач в условиях реальной организационной практики, следует иметь в виду ряд принципиально важных моментов.

I. Все перечисленные выше проблемы имеют выраженный социально-экономический характер. Поэтому их полноценное разрешение предполагает учет и оказание направленного воздействия на сложный комплекс факторов, что оказывается осуществимым только в рамках совместной работы специалистов разного профиля. Психологу важно выделить те аспекты проблемы, которые соответствуют его профессиональной компетенции. Это предполагает переосмысление проблемы, которое с необходимостью приводит к *переформулировке* конкретных целей исследования и постановке его задач в терминах, адекватных анализируемым психологическим явлениям (конечно, это не означает, что психолог имеет право «забыть» об общей прикладной направленности работы). Так, например, существенным, но далеко не единственным элементом решения проблемы повышения производительности труда является борьба с состояниями сниженной работоспособности. Эти состояния имеют качественно неоднородный характер и проявляются в формировании специфичных синдромов острого и хронического стресса, утомления, монотонии, психического пресыщения и др. (Асеев, 1974; Леонова, Величковская, 2002 и др.). Определение доминирующего вида состояния сниженной работоспособности у лиц, по отношению к которым планируется проведение оптимизационной работы, составляет основное содержание деятельности психолога на этапе постановки целей исследования.

Грамотная постановка задачи, концентрация усилий на выборе соответствующих ее решению методических средств – необходимые условия успешности работы психолога в прикладных условиях. Сказанное не означает, что специалисту следует стремиться к максимальному сужению тематики проводимых работ. Важно иметь в виду, что в том комплексном образовании, которым является решение любой крупной практической проблемы, надо прежде всего выделить те ключевые точки, которые могут служить ориентиром для реализации собственно психологической работы.

II. Формулировка конкретных целей оптимизационной работы может вестись только на основе знаний о *специфике ситуации*, в которой планируется осуществлять профилактические и коррекционные воздействия. Трудно бороться за повышение производительности труда «вообще», не имея в виду конкретную профессиональную группу или организационную структуру. Нельзя заниматься профилактикой заболеваний и нарушений психического здоровья, не зная форм и причин их возникновения, типичных для определенных контингентов работников. Вряд ли удастся снизить текучесть кадров безотносительно к условиям работы персонала в конкретных организациях. Это означает, что в процессе постановки целей прикладной работы, направленной на профилактику стресса и оптимизацию ФС, должно быть выработано четкое представление об *объекте* (тип состояния) и *предмете* (вид профессиональной деятель-

ности) оказания направленного воздействия (Леонова, 1988а). «Для кого и что мы собираемся сделать?» – этот вопрос, по нашему мнению, следует задать себе в самом начале планирования оптимизационной работы. Последовательными этапами получения ответа на этот вопрос являются: а) анализ профессиональной ситуации и содержательных особенностей деятельности, в которую вовлечены субъекты планируемого воздействия, в результате которого выясняются причины неблагоприятного положения дел; б) проведение специальных диагностических обследований, направленных на определение тех видов ФС, которые подлежат профилактике и коррекции (Генкин, Медведев, 1973; Джуэлл, 2001; Леонова, 1984, 1988а, 1988б).

III. Адекватный подбор методов, включаемых в план реализации оптимизационной части работы, может вестись только на основе тщательно обоснованной *целевой направленности воздействия*. Важно не только выделить тип негативного состояния и охарактеризовать различия в ситуационном контексте и факторах, влияющих на его развитие. Оценка доступной степени глубины оказываемого воздействия (полное устранение негативных эффектов или только частичная коррекция), приемлемости определенных форм работы с персоналом (например, групповая или индивидуальная) определяют состав тех оптимизационных мероприятий, которые могли бы обеспечить получение желаемого результата. То же можно сказать и в отношении диагностических методик: не существует «универсальных» профилактических средств, которые позволяют с помощью одного и того же способа или приема устранять разные виды неблагоприятных состояний во всем многообразии ситуаций их возникновения (Гуревич, 1970; Леонова, 1984, 2004; Quick et al., 1997). Правомочность этого утверждения становится очевидной, если обратить внимание на *качественную неоднородность* разных видов ФС. Не только противоположные по своей сути состояния (например, монотония и острые состояния эмоционального стресса), но и сходные по внешним проявлениям состояния (например, монотония и утомление) предполагают использование разных с содержательной точки зрения профилактических средств. Так, для борьбы с монотонией необходимо использовать, главным образом, комплексы активизирующих процедур для повышения уровня бодрствования и восстановления функций сознательного контроля в процессе исполнения деятельности (Асеев, 1974; Леонова, Величковская, 2002). Снятие чрезмерных степеней утомления, напротив, предполагает в первую очередь формирование условий для полноценного отдыха и восстановления сил, т.е. обеспечения рекреационных типов активности (Руководство по физиологии труда, 1983; Леонова, 1984; Simonson & Weiser, 1976). Снижение степени эмоциональной напряженности требует устранения излишнего возбуждения и коррекции эмоционально-мотивационных установок субъекта воздействия при сохранении его включенности в текущую деятельность (Марищук, Евдокимов, 2001; Наенко, 1976; Хамбергер, Лоор, 1995).

Проблема подбора адекватных средств воздействия, обладающих наибольшим оптимизирующим эффектом, существует и по отношению к частным видам внутри одного класса состояний. Так, например, должны использоваться разные методы при работе с состояниями сенсорной и двигательной монотонии, умственным или физическим утомлением, разными формами стрессовых состояний. Аналогичным образом, проблема подбора специфичных комплексов профилактических мероприятий встает и в связи с необходимостью учета особенностей реальной ситуации, в рамках которой должна проводиться оптимизационная работа. Конкретные формы и условия реализации деятельности накладывают существенные ограничения на возможность применения тех или иных профилактических средств. Так, специализированные комплексы дыхательной гимнастики являются хорошо известными психотехническими процедурами, которые давно и эффективно используются как средства активизации состояния и снятия излишнего напряжения (см. главу 3). Однако они совершенно неприменимы в экологически неблагоприятных условиях с загрязненным составом воздуха – причем не только в цехах «вредных» производств, но и подчас в обычных офисных помещениях, расположенных в черте крупных городов и промышленных объектов. В этих случаях нужно, как минимум,

позаботиться об установке специальных технических средств, обеспечивающих нормальные условия среды обитания в зоне проведения соответствующих процедур.

Как было отмечено выше, при подготовке целостной программы оптимизирующих мероприятий ведущую роль играет общая направленность оптимизационной работы. Это во многом зависит от того, на каком уровне планируется ее внедрение – при проведении полной реорганизации деятельности, частичной модернизации или же сохранении уже сложившейся системы с отдельными элементами ее усовершенствования. В соответствии с этим в работе специалистов будут преобладать установки либо на устранение *объективных* источников развития неблагоприятных ФС (проективный план), либо на использование *компенсаторных средств* (коррективный план, *Мунипов, Зинченко, 2001*). Кроме того, нацеленность на оптимизацию разных сторон профессиональной деятельности – поддержание высокого уровня работоспособности, подготовка к работе в экстремальных условиях, снижение заболеваемости и др. – требует преимущественного привлечения разных профилактических средств и процедур, а также их неодинаковой компоновки в рамках целостной системы оптимизирующих воздействий.

IV. Одним из наиболее существенных моментов в деятельности психолога-практика является определение жизнеспособности и эффективности проводимых им мероприятий. Это важно в первую очередь потому, что психолог (как и медик, согласно врачебной этике Гиппократов) должен иметь возможность постоянно оценивать свою деятельность в соответствии с главным принципом – «помогай людям и не навреди». При этом весьма существенно, чтобы приносимая польза была ощутимой, представленной в явной форме, понятной и неспециалистам – тем, на кого направлены оптимизирующие воздействия, и тем, кто санкционировал их проведение.

В процессе реализации профилактической работы действия психолога, как правило, связаны с выполнением определенного «социального заказа», поступившего со стороны администрации организации или клиента. Результаты проводимых мероприятий должны, по меньшей мере, компенсировать затраченные на них средства, а желательно – дать заметную «прибыль». Но было бы неправильно стремиться измерять позитивные сдвиги только в показателях экономической эффективности. Более того, часто такие прямые расчеты оказываются просто невозможными, так как по своей сущности большая часть профилактических мероприятий оказывает опосредованное влияние на результативную сторону деятельности – через воздействие на разные компоненты в ее структуре – и требует достаточно длительного времени для стабилизации положительных эффектов. В этих случаях не только возможно, но и необходимо обратиться к анализу показателей социально-психологической и медико-психологической эффективности, прибегая к трудоемкому сбору данных в ходе проведения лонгитюдных обследований (*Андреева, 2000; Кабанов и др., 1999; Леонова, Мотовилина, 2006; Психология профессионального здоровья, 2006; Schabracq et al. (eds.), 1996*).

Именно в этом плане улучшение ФС человека позволяет добиться существенных позитивных результатов – более эффективного использования временных ресурсов, длительного сохранения трудоспособности, улучшения социально-психологических взаимодействий и атмосферы в группе, повышения удовлетворенности трудом и мотивации к деятельности и др. (*Кабаченко, 2003; Леонова, 2000; Леонова, Мотовилина, 2006; Chmiel, 2000*). По сути дела, именно в поиске и раскрытии таких скрытых механизмов повышения работоспособности человека и его личностного благополучия состоит основная ценность прикладной психологической работы по профилактике стресса.

1.2. Общая классификация методов оптимизации ФС

Организация работы по борьбе со стрессом в условиях повседневной психологической практики может принимать самые разные формы. В публикациях последних лет они чаще всего представлены в виде различных программ стресс-менеджмента, комплексов превентивно-оздоровительных мероприятий, тренингов по устранению поведенческих риск-факторов (курения, алкоголизма, агрессивности), техник тайм-менеджмента и др. (Гринберг, 2004; Никифоров, 2005; Quick et al., 1997; Schabracq et al. (eds.), 1996 и др.). Однако в содержание каждой из названных психологических практик в качестве одной из главных составных частей входят приемы и методы воздействия на состояние человека.

Существует множество способов улучшения или нормализации состояния человека. При этом на одном полюсе сосредоточен обширный класс сугубо рационалистичных *методов «усовершенствования»* объективных характеристик деятельности, традиционно разрабатываемых в эргономике и других науках о «человеческом факторе» – таких, как дизайн рабочих мест и технических средств деятельности, оптимизация режимов труда и отдыха, специальное обучение и профессиональная подготовка, нормализация условий среды обитания (Зараковский, Павлов, 1987; Справочник по инженерной психологии, 1982; Мунипов, Зинченко, 2001; Человеческий фактор, 1991; Стрелков, 2001). К другому полюсу относятся различные *эзотерические способы* воздействия на человека, например, техники изменения состояний сознания, взятые из различных философско-религиозных учений: йоги, дзен-буддизма, суфизма и др. (Бродов, 1967; Гройсман, 2002; Эверли, Розенфельд, 1985).

Между этими полярными и фактически непересекающимися сферами человеко-ориентированных практик лежит весьма разнообразный спектр других способов оказания воздействия на состояние человека. По отношению к некоторым из них в среде специалистов уже сложилось мнение о правомерности и целесообразности применения в реальных жизненных ситуациях, а для других этот вопрос пока остается дискуссионным. Нам представляется, что для профессионального психолога важно иметь детализированное представление о существующих общих направлениях и конкретных методах воздействия на состояние человека, получая при этом возможность критически отнестись к их теоретической и практической ценности. Без этого он оказывается «безоружным» перед лицом решения серьезных прикладных задач.

Научная литература, в которой можно найти более или менее подробную характеристику основных направлений психопрофилактической работы, весьма обширна². Так, например, опубликованы сотни работ, посвященных методу аутогенной тренировки в его различных модификациях (см. разделы 2.6 и 2.7). В то же время, интенсивная разработка многих методов и средств воздействия на состояние человека проводилась в рамках разных научных дисциплин – прежде всего в медицине, физиологии, психотерапии и психокоррекции. Долгое время они не имели прямого отношения к проблеме оптимизации ФС человека, не отягощенного грузом серьезных психологических проблем и нарушений здоровья. Существуют также и успешные попытки анализа и систематизации профилактических средств по отношению к отдельным сферам человеческой деятельности, связанным с повышенной напряженностью и ответственностью – спорту, особым условиям операторского труда, обучению в высшей школе (Габдреева, 1983; Дикая, 2003; Дикая, Гримак и др., 1983; Кузнецова, 1993; Марищук, Евдокимов, 2001; Семикин, 1986).

² См. обзоры в: Габдреева, 1983; Дикая, Гримак, 1983; Леонова, 1984; Никифоров, 2003, 2005; Хамбергер, Лоор, 1995; Эверли, Розенфельд, 1995; Quick et al., 1998.

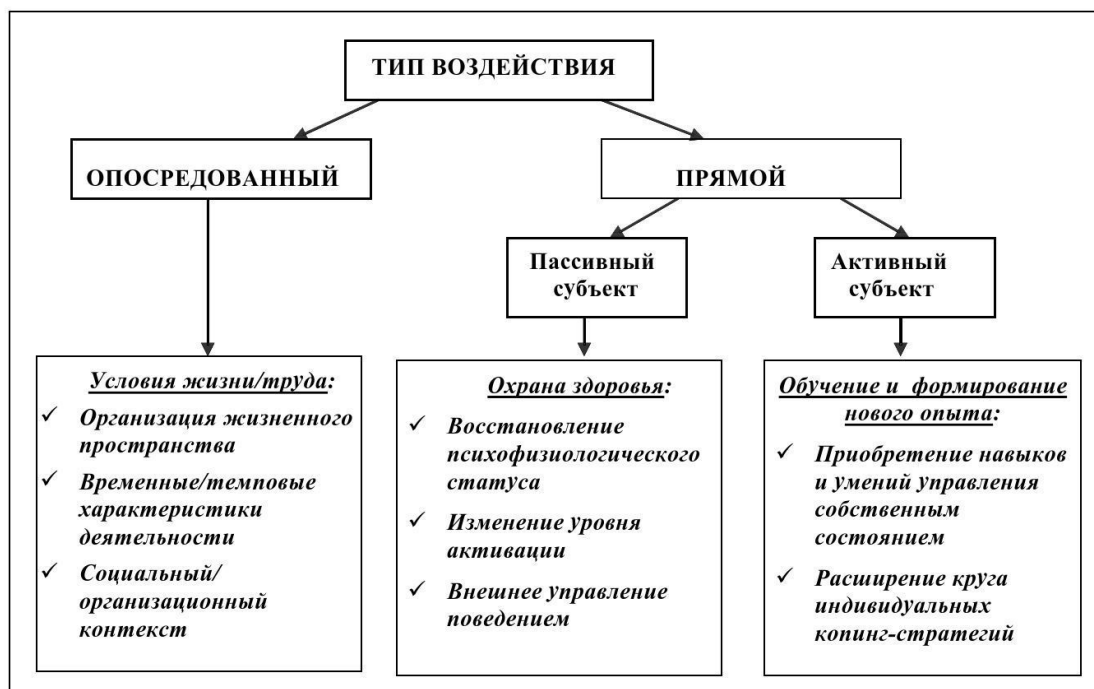


Рис. 1. Основные парадигмы проведения психологических работ по оптимизации состояния человека

Вместе с тем, для «обычных», или массовых, видов профессий эта задача еще ждет своего решения, хотя и они давно стали напряженными и высоко ответственными. Об этом свидетельствуют данные о проявлениях стресса в деятельности врачей, учителей, менеджеров, офисных служащих и др. (Величковская, 2005; Водопьянова, Старченкова, 2006; Качина, 2006; Кузнецова, 1993; Купер, Маршалл, 1995). Начать детальное обсуждение вопроса о средствах воздействия на ФС работающего человека, по-видимому, следует с выделения общих оснований для классификации существующих оптимизационных мероприятий.

Нам представляется, что наиболее четкими и логически обоснованными критериями для создания такой классификации являются разграничение *типов направленности* оказываемого влияния и определение влияния на состояние человека с учетом той *позиции*, которую занимает *субъект воздействия*. Обобщая сведения о доминирующей целевой ориентации различных способов оптимизации состояния, можно выделить принципиально отличающиеся парадигмы проведения такой работы (см. рисунок 1). Оптимизирующие воздействия могут быть направлены на устранение объективно существующих источников неблагополучия в той ситуации, в которой живет и действует человек. В этом случае изменение состояния достигается *опосредованным путем*, т.е. за счет устранения причин и факторов, провоцирующих его негативную динамику. В других случаях целью оптимизации выступает непосредственно переживаемое человеком состояние, т.е. воздействие *прямо ориентировано* на изменение его характеристик в нужную сторону. При этом позиция субъекта может варьировать. Он либо выступает в роли *пассивного «потребителя»* (слушает музыку, принимает таблетки, подвергается внушению), либо же *активно участвует* в процессе целенаправленного изменения собственного состояния (учится «работать над собой»). Ниже мы более подробно остановимся на характеристике выделенных классов воздействий для того, чтобы содержательно наполнить и обосновать предложенную классификацию методов оптимизации состояний человека.

Известно, что радикальным путем устранения любого нежелательного явления служит искоренение причин его возникновения. В ситуациях профессиональной деятельности практически любая форма оптимизации труда, будь то нормализация условий среды обитания, рацио-

нальная организация рабочего пространства, эргономическое проектирование новых технических устройств с целью облегчения выполнения рабочих заданий, может рассматриваться как важная профилактическая мера, поскольку в ходе нее устраняются многие риск-факторы для развития негативных ФС. Так, например, приведение характеристик среды обитания и интенсивности нагрузок в соответствие с известными нормами – основной путь к предотвращению развития состояний острого физического стресса и сопутствующих проявлений повышенной эмоциональной напряженности (*Купер, Маршалл, 1995; Ломов, 1982; Poulton, 1978*). Подчеркнем, что в этих случаях в качестве основного способа профилактики стресса и нормализации ФС выступает объективное изменение содержательного контекста и условий реализации деятельности.

Такой подход к проблеме разработки оптимизационных мероприятий традиционен и широко представлен в многочисленных разработках по психологии труда, инженерной психологии, эргономике. Его реализация осуществляется в рамках следующих основных направлений:

- рациональная организация процесса труда с точки зрения составления оптимальных алгоритмов работы, типологизации схем решения трудовых задач, обеспечения оптимального распределения временных ресурсов и т.д.;

- усовершенствование орудий и средств технической поддержки деятельности в соответствии с психофизиологическими особенностями человека, направленное на облегчение выполнения наиболее трудоемких операций;

- рациональная организация рабочих мест (и/или рабочих зон) и формирование оптимальной рабочей позы;

- разработка оптимальных режимов труда и отдыха для компенсации своевременным и полноценным отдыхом истощения внутренних ресурсов человека в течение одного рабочего цикла;

- использование рациональных форм чередования различных заданий и обогащение содержания труда для снижения однообразия нагрузок и перенапряжения в работе отдельных психофизиологических систем;

- нормализация условий работы в соответствии с естественными для человека характеристиками среды обитания;

- создание благоприятного социально-психологического климата в группе, повышение материальной и моральной заинтересованности в результатах труда, формирование навыков поддержания трудовой дисциплины, культуры безопасного труда и др.

Действенность такого подхода, основанного на опосредованном устранении источников развития стресса, доказана многочисленными научно-прикладными разработками. Он широко используется в разных сферах практической деятельности – и при модернизации традиционных форм профессиональной активности, и в процессе массового внедрения новых технологий³. Однако во многих случаях применимость таких объектно-ориентированных оптимизационных мероприятий имеет существенные ограничения или оказывается просто невозможной.

Подобные ограничения возникают вследствие недостаточного развития существующих технологий, в силу определенных организационных причин или же наличия непреодолимых внешних затруднений (например, работа в условиях высокогорья, жаркого климата, в ситуациях вынужденной длительной изоляции, при участии в ликвидации последствий природных катастроф, военных конфликтах и т.п.). Кроме того, значительное число профессий изна-

³ Востребованность практикой таких разработок постоянно увеличивается. Это проявляется в постоянном обновлении тематики традиционных для инженерной психологии работ и появлении новых дисциплин, соответствующих запросам «сегодняшнего дня» в сфере развития информационных технологий – таких, как когнитивная эргономика и т.н. «юзабилити-инженерия», главной целью которых является обеспечение удобства работы и субъективного комфорта пользователей компьютеризированных систем (*Блэклер, 1995; Бурмистров, Бельшикин, 2005; Burmistrov et al., 2004*).

чально относятся к категории «опасных», или «экстремальных», – такова содержательная специфика труда в авиации, космонавтике, деятельности военнослужащих, пожарных, спасателей, моряков, работников добывающей промышленности и др.

Более того, при выполнении любого дела человек с неизбежностью сталкивается с разнообразными трудностями, неожиданными ситуациями, необходимостью работать интенсивно и без перерыва в течение слишком длительного времени. Поэтому вряд ли целесообразно стремиться к оптимизации ФС только на основе полной элиминации всех осложняющих деятельность факторов, тем более что это практически никогда полностью недостижимо. Не менее важно использовать и возможности оказания непосредственного, или *прямого*, воздействия на состояние человека в целях управления ходом его развития. Такой подход к проблеме оптимизации состояния человека нельзя реализовать без учета психологических особенностей субъекта воздействия, поэтому в узком смысле слова следует обозначить как *психопрофилактический*.

Существует несколько классификаций методов непосредственного управления и регуляции состояний человека (Габдреева, 1983; Дикая, Гримак, 1983; Некрасов и др., 1985; De Keyser & Leonova (eds.), 2001). Основу одной из них составляет направленность воздействий на определенный уровень функционирования психофизиологических систем (Дикая, Гримак, 1983). В этом случае все способы и приемы классифицируются на основании того, с помощью каких активизирующих и/или регулирующих систем организма они реализуются: неспецифических, специфических, когнитивно-мотивационных и др., т.е. по *механизму* осуществляемого воздействия. Другие авторы (Некрасов и др., 1985) основное внимание уделяют *методическим особенностям* использования разных процедур. Так, выделяются вербальные и невербальные методики управления состоянием, аппаратурные и неаппаратурные техники (в частности, применение психофизиологических индикаторов состояния по методу биологической обратной связи (БОС) и др.).

По нашему мнению, при разработке обобщенной классификации данного класса методов следует в первую очередь учесть, в какой позиции находится человек по отношению к оказываемому воздействию. Он может либо просто испытывать или «переживать» поступающие извне влияния (при этом совсем не обязательно без его желания), либо же активно участвовать в процессе изменения своего состояния. В последнем случае говорят о процессе самоуправления, или *саморегуляции*, состояния, в ходе которого субъектом используются уже существующие или формируются новые внутренние навыки «совладания» с собой. Поэтому, с некоторой долей условности, можно подразделить методы прямого или непосредственного воздействия на состояние человека на две основные группы: (1) внешней (пассивный субъект) и (2) активной внутренней вовлеченности (активный субъект).

В обобщенном виде предложенная классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека представлена в таблице 1. Группа методов опосредованного воздействия, направленных на устранение причин развития негативных состояний, была рассмотрена выше. Поэтому более подробно будут проанализированы методы прямого воздействия, которые составляют основное содержание психопрофилактической работы.

Таблица 1

Общая классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека

Методы опосредованного воздействия	Методы непосредственного воздействия	
	Методы «внешнего» воздействия на состояние	Методы активного изменения собственного состояния
<ul style="list-style-type: none"> ● Оптимизация процесса выполнения деятельности ● Совершенствование технологий и средств технической оснащенности деятельности ● Эргономичный дизайн рабочей среды, рационализация рабочей позы ● Сбалансированность режимов труда и отдыха ● Нормализация условий среды обитания ● Обогащение содержания и смысловой насыщенности труда ● Рациональное чередование заданий и форм активной занятости ● Повышение культуры безопасности труда ● Оптимизация социально-психологического климата и групповых взаимодействий ● Совершенствование системы вознаграждения/стимуляции труда 	<ul style="list-style-type: none"> ● Рефлексотерапия ● Нормализация режима питания ● Витаминотерапия ● Фармакотерапия ● Функциональная музыка ● Свето (цвето)-динамические воздействия и средства мультимедиа ● Библиотерапия ● Коммуникационные воздействия: <ul style="list-style-type: none"> – убеждение – приказ – внушение – гипноз 	<ul style="list-style-type: none"> ● Психологическая саморегуляция состояния: <ul style="list-style-type: none"> – нервно-мышечная релаксация – идеомоторная тренировка – визуализация и сенсорная репродукция образов – аутогенная тренировка ● Самовнушение (самогипноз) ● Изотерические медитационные техники ● Специализированные гимнастики ● Специальная подготовка и обучение навыкам поведения в трудных ситуациях ● Поведенческая психотерапия (систематическая десенсибилизация) ● Обучающие программы конструктивного мышления ● Тайм-менеджмент ● Групповые тренинги (тренинги общения, разрешения конфликтных ситуаций, деловые игры и др.)

К группе внешних способов воздействия на состояние относятся рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки через кожные покровы), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и светомызыкальные воздействия, библиотерапия, а также мощный класс методов воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз). Кратко остановимся на характеристике некоторых из них.

Рефлексологический метод

Рефлексотерапия давно и интенсивно используется в медицине для лечения большого числа заболеваний. Однако в последние десятилетия она приобрела популярность и за пределами терапевтической практики. С конца 1970-х годов рефлексологические техники общего профиля (воздействия с помощью тепловых, электромагнитных и др. полей на участки кожи и органы с повышенной нервной чувствительностью) начали применяться в повседневной жизни и даже в условиях реального производства. Их стали рекомендовать для поддержания общего психофизиологического тонуса организма, профилактики пограничных состояний, а также экстренного повышения работоспособности и срочной мобилизации внутренних резервов персонала производств, связанных с высокой ответственностью и/или наличием опасных для здоровья ситуаций (*Дикая*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.