

Информационная справка о возможностях работы сенсорной комнаты

В БПОУ ОО «ОКПТ» оборудована сенсорная комната. Комната оснащена профессиональным оборудованием, удобными креслами, аудиовизуальным комплексом с подборкой методик для релаксации. В комплекс ходят:

- функциональная музыка,
- цветотерапия,
- аудио-видео – программы,
- комбинированные тесты для комплексной диагностики,
- ингаляция концентраций паров эфирных масел.

Первым и одним из важнейших шагов в работе сенсорной комнаты является комплексная диагностика исследуемого для эффективного подбора необходимого комплекса программ в соответствии с запросом. Одним из разделов комплекса методик являются комбинированные тесты и опросники, такие, как:

- опросник САН (самочувствие-активность-настроение), предназначенный для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения;
- тест на эмоциональную реактивность оценивает показатели эмоциональной реактивности, невротичности уровня притязаний, типологические особенности личности;
- восьмицветовой тест Люшера измеряет субъективное состояние с помощью цвета;
- модифицированный ММРІ – для определения индивидуальных особенностей и психических состояний личности;
- исследование уровня субъективного контроля;
- опросник Басса-Дарки на выявление уровня агрессии (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины, индекс враждебности и агрессивности);
- многофакторный опросник личности Р. Кеттела для выявления индивидуально-психологических особенностей личности;
- опросник суицидального риска;
- диагностика межличностных отношений;
- характерологический опросник К. Леонгарда;
- шкала самооценки (У.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина);
- описание поведения К. Томаса;
- опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Все программы комплекса служат для регуляции эмоциональных состояний человека, основанных на приемах самоуправления. В системе практических приемов самоуправления личности важнейшее место принадлежит методу аутогенных тренировок (И.Г. Шульц, 1932г.), служащему основным действенным средством в кабинетах психофизиологической разгрузки и мобилизации (КПФРМ). В нашем случае аутогенная тренировка реализуется в

виде одной из наиболее значительной их модификации – аудиовизуального комплекса (далее АВК). Использование АВК позволяет нормализовать изменения, сопровождающиеся астено-невротическими реакциями и вегетативно-сосудистыми нарушениями. АВК обеспечивает запись или воспроизведение звуковых и зрительных образов. С их помощью визуальные сообщения в контексте музыкального или речевого сопровождения предъявляются на проекционном экране.

В базовый комплект АВК входит пакет стандартных специально подготовленных аудиовизуальных фильмов и музыкальных произведений мобилизующего и релаксирующего содержания, а также занятия психорегулирующей (аутогенной) тренировки.

Методы аутогенной саморегуляции, аудиовизуального воздействия, музыкального сопровождения и музыкотерапии позволяют нормализовать психорегуляторные возможности человека при возникновении нарушений функционального состояния и психосоматических заболеваний, увеличивают резервные возможности организма и способствуют повышению работоспособности в процессе ответственной и напряженной работы. Данные методики не имеют противопоказаний при использовании, как здоровым работникам, так и лицам, имеющим определенные диагнозы. Методы, входящие в комплекс, позволяют:

- повысить стрессоустойчивость,
- помехоустойчивость,
- снизить эмоциональную реактивность и улучшить психическую регуляцию межполушарных взаимоотношений головного мозга.

Методы невербального влияния ландшафтных объектов природы на состояния человека заключаются в отвлечении, успокоении больного. Музыка часто применяется как фон для создания релаксирующего климата.

Сеансы функциональной музыки и видео-аудио-программ состоят из трех частей, каждая из которых имеет свое специальное предназначение.

1. Первая часть направлена на достижение эффекта релаксации – снижения общего уровня психической активности и мышечного тонуса, устранение нервно-эмоционального напряжения, нормализацию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Данный эффект достигается использованием музыки спокойного, умиротворяющего характера с одновременной демонстрацией фильмов с релаксирующими картинками природы. В этой части предъявляется 3-4 сюжета, а ее продолжительность составляет 10-15 минут. Состояние релаксации, которое формируется в данной части, способствует более эффективному протеканию процессов последующей активизации психофизиологических функций, осуществляющейся во второй и третьей частях сеанса.

2. Вторая часть направлена на стимуляцию общего физического состояния, повышение уровня бодрствования, внимания, настроения. Используемая здесь музыка носит активный, энергичный характер – яркие, сочные слайды или видеофильмы содержат изображенные крупным планом цветы, динамические сюжеты и т.п. В этой части используется 2-3 сюжета, время их предъявления сокращается: 5-10 минут.
3. Третья часть предусматривает мобилизацию на четкое выполнение предстоящей профессиональной деятельности, формируя оптимальную степень рабочего возбуждения. Фонограмма этой части представлена классической музыкой с ритмичным звучанием. В этой части также используется 1-2 сюжета около 10 минут.

Средства и методы, используемые в психотерапевтической практике, подразделяются на неспецифические (общего действия) и специфические (направленного действия). К неспецифическим относится функциональная музыка, цвето-эстетические воздействия интерьера кабинета, просмотр видео-аудио программ. Среди специфических методов воздействия наиболее эффективным считается аутогенная тренировка и ее разновидности.

Сейчас мы более подробно рассмотрим виды специфических и неспецифических методов воздействия.

Неспецифические методы психокоррекции

1). Функциональная музыка предназначается для регуляции уровня бодрствования и состояния центральной нервной системы (далее ЦНС). Положительные эмоции при прослушивании музыки не есть функция чистой рецепции, они – продукт сложной деятельности психики, в результате которой неприятные, порой мучительные аффекты подвергаются некоторому разряду, уничтожению, превращению в противоположные.

Существует ряд зависимостей между особенностями личности слушателя, уровнем образования и его музыкальными предпочтениями. Людям экстарвертированного типа больше нравится легкая эстрадная музыка. Ассоциативность при восприятии музыки более свойственна слушателям – интровертам подвижным в эмоциональном отношении с острым переживанием жизненных конфликтов и склонных к самоанализу. Интроверты также отличаются большей целостностью восприятия и погруженностью в музыкальные ощущения.

Психофизиологические характеристики личности, такие, как сила или слабость нервной системы, ее подвижность и динамичность на бессознательном уровне заставляют человека отдавать свои предпочтения музыке, соответствующей ее психодинамическим характеристикам. Ритмы музыки оказывают влияние на биоритмические структуры мозга, которые под воздействием музыки настраиваются на частоту воспринимаемых ритмов. Эмоциональная отзывчивость на музыку более всего свойственна людям со слабой нервной системой, обладающей высокой чувствительностью,

тревожностью и неуверенностью в себе. Снижение нейротизма и внутренней тревожности происходит при прослушивании печальной музыки. Хотя если под тревожностью понимать не состояние, а качество личности, то эффект от прослушивания печальной музыки будет менее значимым. Использование же радостной музыки может повышать тревогу и раздражительность.

Для эффективного воздействия музыки необходимо подготовить (настроить) слушателя. Для этого необходимо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки, нельзя отвлекаться на посторонние дела, попробовать шагнуть в воображаемый мир образов, настроений и красок. Мелодия здесь становится тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаенные уголки своей души.

2). Цветотерапия

В физическом понимании цвет и звук волны энергии различной длины, влияющие на физиологические и психические процессы. Подобно музыке, цвет воздействует на мысли и чувства, стимулирует воображение, увеличивает или ослабляет жизненную энергию. Так, например, голубой и зеленый цвета вместе с медленной мелодичной музыкой – успокаивают, а красный цвет в сочетании с бодрой маршевой музыкой, наоборот, настраивает на рабочий ритм.

Цвет	Характер действия	Оздоровительный эффект при состояниях
Красный	Стимуляция, тонизация, мобилизация	Астения, утомление
Оранжевый	Хорошее самочувствие, желание, творчество	Астения, мышечные боли, снижение иммунитета
Желтый	Очищение, интеллектуальный рост, моторные реакции	Астения, депрессия, снижение моторных реакций
Зеленый	Балансировка чувств, безопасность	Наклонность к повышению артериального давления, возбуждение, утомление глаз
Голубой	Спокойствие, восстановление, усвоение самовнушения	Нарушение сна, переутомление, мышечное перенапряжение
Фиолетовый	Самопогружение, духовность, очищение	Снижает возбудимость нервной системы, пробуждает интеллектуальные ресурсы

Изображение ландшафтов природы вызывает у человека спокойное мировосприятие, способствует стимуляции процессов жизнедеятельности. В целом, красота и музыки, и картин отражает интеграционный принцип гармонии и способна оказывать вдохновляющее, стимулирующее влияние на физические, интеллектуальные и эмоциональные возможности человека, которые усиливают жизненную энергию и укрепляют силу личности.

3). *Аудио - видео – программы*

Просмотр сюжетных видео-аудио-программ в качестве средства, снижающего уровень остаточного психического напряжения, рекомендуется использовать в тех случаях, когда человек методически не готов к использованию других, более сложных специфических воздействий. Визуальное восприятие динамического сюжетного видеоряда обладает выраженным отвлекающим и психорегулирующим влиянием. Вовлечение внимания и эмоциональной сферы зрителя в события, происходящие на экране, способствует генерации у него положительных состояний, благотворно воздействует на функции нервной системы, нормализуя функциональное состояние. Выраженным успокаивающим действием обладают ландшафтные видео-аудио-фильмы.

Положительное влияние ландшафтных факторов известно давно. По мере того, как человек погружается в переживания ландшафта (и реального, и воспроизведенного художественными средствами) происходит восстановление оптимистического начала в его душе, а через это обновляется и восприятие им окружающего мира. Природа воплощает в себе красоту и чистоту, и человек, переживая эту гармоничность, получает возможность предъявлять более высокие требования по отношению к самому себе.

Стоит отметить, что в ходе экспериментального исследования о влиянии визуально-образного воздействия в целях коррекции психического и функционального состояния организма было установлено, что данный вид воздействия может служить эффективным нормализующим фактором при утомлении. Также отмечено положительная динамика конечных результатов, приближение показателей артериального давления к физиологической норме, возрастание общего уровня коэффициента равновесия, что свидетельствует об увеличении внутренних резервов организма.

Специфические методы психокоррекции (аутогенная тренировка)

Техника аутогенной тренировки (далее АТ) требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку аутотренинга, которая включает следующие элементы: управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, управление мышечным тонусом и ритмом дыхания.

Первоначальный курс АТ предусматривает активацию основных составляющих: мышечная релаксация, регулируемое дыхание, самовнушение,

активация рефлексивной функции сознания и развитие способности к сенсорной репродукции, на основе которой реализуются все основные эффекты аутогенного воздействия. Выполнение усвоенных упражнений этого цикла имеет самостоятельное значение, так как отдельные приемы эффективно снижают психическое напряжение, утомление, устраняют функциональные нарушения.

Первоначальный курс включает в себя 7 упражнений:

- в первом и втором отрабатывается мышечная релаксация посредством представлений тяжести. В первом тренируется тяжесть рук, во втором - тяжесть ног и туловища;

- третье и четвертое предназначены для выработки навыков расширения периферических кровеносных сосудов, используя представления ощущения тепла в той же последовательности, что и тренировка ощущений тяжести;

- пятое упражнение направлено на выработку навыков произвольного управления дыханием;

- шестое упражнение развивает навыки произвольного расширения сосудов в области солнечного сплетения и брюшной полости посредством представления тепла;

- седьмое упражнение вырабатывает навыки управления сосудистыми реакциями в области головы.

Все представленные программы (музыка, фильмы, цветотерапия и аутотренинг) могут использоваться как самостоятельно, так и комбинированно в различных сочетаниях.