**Чуйко Анна Дмитрівна,**

студентка 4 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»,

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник: Клевака Леся Петрівна**,

к. пед. н, доцент кафедри психології та педагогіки,

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**КАБІНЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ**

**В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Створення найсприятливіших умов навчання та праці, що забезпечують підвищення працездатності з одночасним збереженням здоров’я людини під час навчальної і трудової діяльності є актуальним завданням освіти сьогодення. Психологічне розвантаження є надзвичайно актуальним та дієвим способом гармонізації психоемоційного стану особистості, саме тому

важливим є застосування кімнати психологічного розвантаження в закладах вищої освіти не тільки для роботи з викладачами, але й студентами.

**Результати дослідження.** Наукові розвідки питання підвищення ефективності навчальної та професійної діяльності хвилює вчених усього світу. В. Бодров, Ю. Бобров, С. Вишневський, М. Корольчук, В. Крайнюк, М. Котік, В. Клименко, В. Лєбєдєв, С. Лєбєдєва, Л. Перелигіна, І. Сапов, А. Солодков, В. Тімченко та інші науковці розглядали різні аспекти вищеозначеної проблеми.

Напружений, швидкий ритм життя викладачів, інтенсифікація їхньої праці на тлі низької рухової активності породжують відомий дисонанс між вимогами, що пред’являються до інтелекту, емоційній сфері, і порівняно незначним фізичним навантаженням. Робота нервової системи у подібному режимі призводить до підвищеної напруги, невміння розслаблятися, виходити з напруженого стану, знаходити психічну рівновагу.

Психологічне розвантаження є надзвичайно актуальним та дієвим способом гармонізації психоемоційного стану особистості, саме тому кімнати психологічного розвантаження є надзвичайно популярними у наш час.

Кабінет психологічного розвантаження – це спеціально організований простір, метою застосування якого виступає гармонізація психоемоційного стану, зняття перевтоми та підняття рівня працездатності людини. Перше визначення «кімната психологічного розвантаження» згадується у психологічній енциклопедії, яка датується 1989 роком.

Кабінет психологічного розвантаження в закладі вищої освіти може працювати у наступних режимах:

1. Психологічне розвантаження викладачів та студентів після напруженої роботи в кінці навчального дня або в спеціально відведений для цього час.

2. Психологічний настрій (мобілізація) тих викладачів та студентів, які насилу включаються в напружений ритм роботи на початку робочого дня, навчання навичкам мобілізації в стресі (модульний або міжсесійний контроль, екзамен, залік).

3. Зняття психологічного навантаження викладачів та студентів відповідно до курсу, призначеним практичним психологом.

4. Психопрофілактична робота з викладачами та студентами (навчання методам релаксації, медитації, аутогенного тренування, навичкам безконфліктного спілкування, тренінги спілкування, сенситивності, креативності).

Науковці особливу увагу звертають на оформлення кабінету психологічного розвантаження. Обладнання для кабінету виконує надзвичайно великий спектр функцій, тому має широкий спектр застосування. У функціонуванні кабінету велику роль відіграє площа простору, обладнання та власне оформлення кімнати. Площа кімнати психологічного розвантаження залежить від числа її відвідувачів – мінімальна площа кабінету 2 квадратних метри на одну особу, але має становити не менше 18 м2. Висота, рекомендована для приміщення, – 3,2-3,8 м. Обладнання має бути зручним, найбільшу увагу приділяють кріслам – вони повинні бути комфортними як для сидіння, так і для перебування лежачи. У кабінеті повинні бути аудіо та відео прилади, пристрої мультимедіа. Визначну роль в оформленні відіграє освітлення кімнати. У кабінеті психологічного розвантаження можуть бути як самостійні тренажери так і пристрої, які об’єднані в певні групи наприклад, тренажери для розвитку тактильного відчуття, дрібної моторики, зняття стресу та напруги, світлові проектори, музичні прилади. Психологи-практики рекомендують розташувати у кабінеті психологічного розвантаження світильники, прилади для ароматерапії, дзеркальні шари, ультрафіолет, безпечні дзеркала. Таким чином можна визначити, що у означених кімнатах знаходиться обладнання для релаксації, реабілітації, розвиваюче, звукове та світлове обладнання для різноманітних видів терапії. Ароматний клімат і відносна вологість повітря приміщення підтримується за допомогою повітрязволожувача типу «Комфорт» або кондиціонера із визначеним набором ароматичних речовин. Крім головного приміщення для проведення сеансів психологічного розвантаження доцільно передбачити: вестибюль із розрахунку 0,38 м2 на одного відвідувача; кімнату (куточок) «емоційної розрядки», а також допоміжну кімнату для збереження наочності, науково-методичного, діагностичного, корекційно-розвивального матеріалів. Біля входу в кабінет із-зовні 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.

Варто пам’ятати, що інтер’єр кабінету психологічного розвантаження повинен викликати у відвідувачів позитивні емоції, здійснювати сприятливий вплив на організм викладача та студента. Шумоізольовані стіни повинні бути блакитного або світло-зеленого кольору.

Кімната психологічного розвантаження має забезпечувати вирішення завдання відновлення працездатності викладачів та студентів, 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.

**Висновки.** Психологічне розвантаження є надзвичайно актуальним та дієвим способом гармонізації психоемоційного стану викладачів та здобувачів вищої освіти. Кімната психологічного розвантаження як науково-практичний метод заснований на комплексному підході для оптимізації психічних процесів, які мають загальну назву «психологічне розвантаження» та включають в себе психологічні та фізіологічні засоби відновлення працездатності, запобігання перевтоми та емоційного вигорання.

**Список використаних джерел:**

1. Кімната психологічного розвантаження. – Режим доступу: https://vemakids.com.ua/ua/education-center/kimnata-psyhologichnogo-rozvantazhennya

2. Назарова О. М. Требования предъявляемые к кабинету психологической разгрузки и его роль в психологической реабилитации личного состава / О. М. Назарова, В. А. Петелина // Молодой ученный. – 2016. – № 27. – С. 794-796.

3. Шевченко О. М. Науково-методичні засади функціонування кімнат психологічного розвантаження в органах внутрішніх справ України / О. М. Шевченко // Наук. вісн. Нац. акад. внутрішніх справ України. – 2001. – № 3. – С. 163-170.