

КАБИНЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ КАК АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА



Трушников Владимир Анатольевич, генеральный директор ООО «Диснет»; Технопарк «Строгино», ул. Твардовского, 8, стр. 1, Москва, Россия, 123458; e-mail: Vladimir@disnet.ru



Колобаев Сергей Андреевич, аспирант кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); просп. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: Apeiron_serg@mail.ru

РЕЗЮМЕ

Статья носит комплексный характер: рассмотрены концепция и методология организации, структура и функции кабинетов психологической разгрузки в ракурсе моделирования акмеологической среды. Проведено эмпирическое исследование оптимизации феномена телесности и психического здоровья испытуемых на психофизиологическом оборудовании в программах по стресс-менеджменту. Выполнен статистический, графический, содержательный анализ результатов мониторинга параметров телесности и психического здоровья. Показаны закономерности динамики психоэмоционального, когнитивного, поведенческого статуса.

Приведено обоснование акмеологического ландшафта кабинетов психологической разгрузки, отличия и несводимости их дизайна к обыденной архитектуре. Подчёркивается акмеологическая и средообразующая направленность создания кабинетов. На основе статистических данных сделаны выводы о возможностях моделирования благоприятной учебной, воспитательной и профессиональной среды с помощью кабинетов, оборудованных программами стресс-менеджмента. Даются инновационные рекомендации по разработке кабинетов психологической разгрузки, доказывается необходимость обращения акмеологической практики (акмео-коррекции, акмео-тренинга) к аппаратурным, психофизиологическим методам с созданием специальных аудиовизуальных акмеологических комплексов.

Ключевые слова: кабинеты психологической разгрузки, психофизиологическое оборудование, акмеологическая среда, акмеологический ландшафт, феномен телесности, стресс-менеджмент.

ВВЕДЕНИЕ

С увеличением роли урбанистики, искусственных форм деятельности, проблем на рынке труда и прочих неблагоприятных факторов психосоциального, экономико-политического и медико-биологического развития человека необходимы упреждающие и профилактические меры по коррекции и оптимизации психического здоровья.

Особую роль в превентивной безопасности играет построение акмеологической среды.

Н. В. Соловьёва, А. Н. Богатырёв. определяют акмеологическую среду как систему, имеющую структурные компоненты и элементы, в которой представлены основные подходы (в том числе синергетический) как к системе в целом, так и средам различного уровня.

В. П. Ширяев, И. О. Соловьёв, исследуя интегративные характеристики процесса развития профессионала в акмеологической среде, рассматривают два комплементарных процесса — развитие профессионала и собственно средовую динамику. Их особенностью является сочетание системности, поэтапности, субъектной регуляции, качественно-количественной оценки, расширяющегося ряда структурных компонентов и развивающейся самости.

Я. Н. Артюхин рассматривает современное социально-трудовое явление «коворкинг» как пример акмеологической среды — места и условий совместного труда людей, не являющихся представителями одной организации.

Регулярное проведение реабилитационно-восстановительных мероприятий позволяет поддерживать оптимальный уровень психофизиологических резервов работников в различных сферах деятельности, повысить их работоспособность, надёжность, снизить заболеваемость.

Разработан аудиовизуальный комплекс (АВК), который состоит из современной высококачественной аудиовизуальной и психодиагностической аппаратуры, рекомендованной для оснащения специализированных кабинетов психофизиологической разгрузки и мобилизации: персонального компьютера с психодиагностической программой, технических средств воспроизведения, специально подобранных видео- и аудиопрограмм в сочетании с методикой аутогенной тренировки (АТ).

В базе данных АВК (библиотеке корректирующих программ) отобраны музыкальные произведения, оказывающие психофизиологическое воздействие различного характера. Аудиовизуальные программы (АВП) представляют собой ландшафтные картины различного сюжетно-образного содержания, определённого темпа и динамики происходящих событий, с соответствующей цветовой и эмоциональной насыщенностью, гармоничным музыкальным сопровождением. По виду воздействия все АВП экспериментально разделены на мобилизующие и релаксирующие.

Предлагаемые методики АВК качественно отличаются комплексным подходом к решению поставленных задач:

- возможностью сочетать диагностику индивидуальных психологических качеств пациентов и проведение корректирующего воздействия;

- использованием методики аутогенной тренировки (психорегулирующей тренировки) в сочетании с высокоэффективным, визуально-образным воздействием и музыкальным сопровождением;

- использованием комплекса воздействия на функциональное состояние операторов с учётом необходимости получения экстренного или долговременного (отсроченного) результата;

- доступным по цене оборудованием, не требующим специального обслуживания;

- простотой освоения и удобством применения в повседневной практике;

- универсальностью и взаимозаменяемостью используемых технических средств и методик.

Аудиовизуальный комплекс — современное высокоэффективное средство воздействия на эмоциональное состояние человека, индивидуального или коллективного применения с широким диапазоном использования.

Наиболее целесообразно применять АВК в специализированных психоневрологических стационарах, оздоровительных центрах и кабинетах психотерапевтической направленности (психофизиологической разгрузки и мобилизации — КПФРМ, психотерапии и др.).

По достоинству АВК могут особенно оценить врачи-психотерапевты, регулярно проводящие психотерапевтические сеансы, обучающие своих пациентов релаксирующим методикам и аутогенной тренировке. Его применение позволяет оптимизировать деятельность специалиста, создать компьютерную базу данных о посетителях, облегчить возможность объективного контроля состояния пациентов с использованием стандартных тестовых программ, экономно исполь-

зовать рабочее время и уменьшить психологическую нагрузку на врача при проведении сеансов (благодаря использованию стандартных программ).

К аудиовизуальному комплексу может быть подключена воздушно-пузырьковая стеновая панель, создающая особую обстановку для отдыха и медитации. Пузырьковая панель состоит из отдельных полых камер, наполненных дистиллированной водой. Подключённый к ней специальный малошумный компрессор наполняет пространство мириадами мельчайших воздушных пузырьков. Наблюдение за бесчисленным множеством пузырьков, причудливо сталкивающихся и обгоняющих друг друга, в сочетании с тихой, медитативной музыкой позволяет нормализовать психорегуляторные возможности организма, стабилизировать функциональное состояние, повысить устойчивость к стрессу.

МЕТОДИКА

В экспериментальном исследовании проводилась психокоррекция на системе «Сенсориум», входящей в состав кабинета психологической разгрузки. Система состоит из виброакустического кресла, светодиодных очков и бинауральных наушников. Используется стандартная программа (30 мин). Для оценки состояния испытуемых использована методика вариабельности сердечного ритма по Р.М. Баевскому. Оценивались показатели напряжённости регуляторных систем (индекс напряжения), показатели вегетативного равновесия, активности симпатических и парасимпатических систем. Испытуемые: 30 добровольцев (здоровые мужчины 35–50 лет), работающих в условиях повышенных стрессовых нагрузок, находившихся на психокорректирующих процедурах в кабинетах психологической разгрузки. Проводился стандартный сеанс с параллельной записью сигнала плезиограммы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Систематические воздействия методом аудиовизуального комплекса «Диснет» (кресло «Сенсориум») в составе кабинетов психологической разгрузки приводят к снижению индекса напряжения, оптимизации вегетативного показателя, усилению роли парасимпатической нервной системы в контуре регуляции гомеостатических, системных функций.

Как следствие, снижаются уровни и показатели стресса, элиминируется тревога, подвергаются лизису страхи и фобии. Формируется здоровая мотивация на развитие, обучение и совершенствование. Появляется психологическая свежесть.

Консолидированные данные из исследований объединены в сводную таблицу Excel. Отсеяны артефакты и значения переменных, при которых замечены ошибки в снятии сигнала. Дана полная таблица по испытуемым и параметрам в процессе занятий по системе «Сенсориум АВК Диснет». Внутри таблиц рассчитаны «дельты» — показатели разницы конечного и начального значений как показатель эффективности сеанса (рис.1).

Столбец1	ЧСС	Качество	M	СКО	PMN50%	ИИ	ВП	HF%	LF%	VLF%	TP	HFILF
001	0,00	7,00	-12,00	-13,00	-9,00	10,00	-1,00	-9,00	3,00	7,00	37,00	-1,00
002	1,00	0,00	-14,00	14,00	5,00	-205,00	2,00	-5,00	6,00	-1,00	97,00	-0,63
003	-2,00	8,00	43,00	27,00	13,00	-21,00	2,00	-4,00	-20,00	23,00	111,00	1,66
004	-7,00	-8,00	89,00	-17,00	3,00	35,00	-1,00	-29,00	30,00	-1,00	-32,00	-2,79
005	-1,00	10,00	16,00	19,00	13,00	-64,00	2,00	-5,00	-1,00	7,00	57,00	-0,09
006	2,00	1,00	-23,00	26,00	17,00	-23,00	3,00	9,00	2,00	-11,00	141,00	0,19
007	-5,00	0,00	58,00	53,00	1,00	-4,00	0,00	5,00	-3,00	-2,00	115,00	0,24
008	0,00	1,00	15,00	9,00	2,00	-18,00	1,00	3,00	-9,00	7,00	-29,00	0,63
009	-2,00	9,00	41,00	30,00	12,00	-23,00	2,00	15,00	6,00	-21,00	179,00	0,29
010	-2,00	1,00	32,00	6,00	6,00	-57,00	1,00	-7,00	10,00	-3,00	-24,00	-0,86
011	1,00	0,00	-9,00	-16,00	-1,00	54,00	-1,00	-3,00	-2,00	6,00	-85,00	0,06
012	1,00	9,00	-9,00	13,00	8,00	-31,00	2,00	-7,00	7,00	-1,00	121,00	-0,98
013	-9,00	-10,00	84,00	-8,00	6,00	-18,00	0,00	3,00	-2,00	-1,00	-83,00	0,22
014	-2,00	-1,00	22,00	10,00	0,00	-43,00	0,00	-10,00	-5,00	15,00	28,00	0,02
015	-4,00	0,00	53,00	-3,00	-1,00	6,00	-1,00	12,00	0,00	-11,00	9,00	0,53
016	1,00	1,00	-21,00	-11,00	-7,00	15,00	-1,00	8,00	-4,00	-4,00	-105,00	0,64
017	-3,00	7,00	35,00	17,00	2,33	-134,33	1,67	7,00	0,67	-7,67	68,33	0,20
средн.знач.	-1,82	2,06	23,53	9,18	4,14	-30,67	0,69	-1,00	1,10	0,08	35,61	-0,10
станд. откл.	3,05	5,71	35,31	19,08	7,04	61,70	1,39	10,56	10,17	10,34	85,77	0,96

Рис. 1

Акмеологические условия и факторы в исследовании будут прослеживаться по психофизиологическим методикам. Так, одной из самых информативных методик является методика *вариабельность сердечного ритма*. Стресс, напряжение, дезадаптация — все неблагоприятные факторы отражаются целостными психическими и психофизиологическими структурами, к которым относятся взаимосвязанные нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Любое напряжение или кратковременное расслабление организма отражается на пульсе, на пульсовой волне, поэтому в обход традиционных косвенных психологических методик был использован психофизиологический метод *вариабельности сердечного ритма*.

За основу статистического анализа были взяты средние величины: среднее значение и стандартное отклонение. По последнему определялся разброс значений показателя испытуемых относительно среднего.

Интересно отметить, насколько значения испытуемых отличаются от среднего значения, насколько разнородна или однородна группа в своих реакциях на работу в системе «Сенсориум АВК Диснет».

По красно-жёлто-зелёной гистограмме (рис. 2) видны в каждом столбцы значения в пределах нормы, пограничные значения и значения, отклоняющиеся от нормы.

Индекс напряжения регуляторных систем (стресс-индекс Баевского) показывает степень централизации в управлении сердечным ритмом, служит оценкой стресса.

Индекс напряжения у контингента испытуемых во время и после сеансов АВК находится в пределах нормы (до 200–300). Испытуемые многократно проходили сеансы в кабинетах психологической разгрузки, аппаратно зафиксировано снижение индекса напряжения в пределах нормативных значений. Однако надо заметить, что помеченные зелёным цветом значения носят сильно выраженное сниженное значение, что может свидетельствовать о состоянии сонливости, вялости, заторможенности при переходе в ночной сон или выходе из состояния релаксации в кабинетах психологической разгрузки.

Среднее значение разницы или «дельты» по показателю «индекс напряжения» составило –30,67, что означает снижение напряжённости регуляторных си-

Столбец1	ЧСС	Качество	M	СКО	PMN50%	ИИ	ВП	HF%	LF%	VLF%	TP	HFILF
001	0,00	7,00	-12,00	-13,00	-9,00	10,00	-1,00	-9,00	3,00	7,00	37,00	-1,00
002	1,00	0,00	-14,00	14,00	5,00	-205,00	2,00	-5,00	6,00	-1,00	97,00	-0,63
003	-2,00	8,00	43,00	27,00	13,00	-21,00	2,00	-4,00	-20,00	23,00	111,00	1,66
004	-7,00	-8,00	89,00	-17,00	3,00	35,00	-1,00	-29,00	30,00	-1,00	-32,00	-2,79
005	-1,00	10,00	16,00	19,00	13,00	-64,00	2,00	-5,00	-1,00	7,00	57,00	-0,09
006	2,00	1,00	-23,00	26,00	17,00	-23,00	3,00	9,00	2,00	-11,00	141,00	0,19
007	-5,00	0,00	58,00	53,00	1,00	-4,00	0,00	5,00	-3,00	-2,00	115,00	0,24
008	0,00	1,00	15,00	9,00	2,00	-18,00	1,00	3,00	-9,00	7,00	-29,00	0,63
009	-2,00	9,00	41,00	30,00	12,00	-23,00	2,00	15,00	6,00	-21,00	179,00	0,29
010	-2,00	1,00	32,00	6,00	6,00	-57,00	1,00	-7,00	10,00	-3,00	-24,00	-0,86
011	1,00	0,00	-9,00	-16,00	-1,00	54,00	-1,00	-3,00	-2,00	6,00	-85,00	0,06
012	1,00	9,00	-9,00	13,00	8,00	-31,00	2,00	-7,00	7,00	-1,00	121,00	-0,98
013	-9,00	-10,00	84,00	-8,00	6,00	-18,00	0,00	3,00	-2,00	-1,00	-83,00	0,22
014	-2,00	-1,00	22,00	10,00	0,00	-43,00	0,00	-10,00	-5,00	15,00	28,00	0,02
015	-4,00	0,00	53,00	-3,00	-1,00	6,00	-1,00	12,00	0,00	-11,00	9,00	0,53
016	1,00	1,00	-21,00	-11,00	-7,00	15,00	-1,00	8,00	-4,00	-4,00	-105,00	0,64
017	-3,00	7,00	35,00	17,00	2,33	-134,33	1,67	7,00	0,67	-7,67	68,33	0,20
средн.знач.	-1,82	2,06	23,53	9,18	4,14	-30,67	0,69	-1,00	1,10	0,08	35,61	-0,10
станд. откл.	3,05	5,71	35,31	19,08	7,04	61,70	1,39	10,56	10,17	10,34	85,77	0,96

Рис. 2

стем в среднем по группе. Стандартное отклонение составило 61,70, что означает большой разброс в группе, говорящий о неоднородном по выраженности эффекте расслабления: часть испытуемых быстрее входила в состояние релаксации, часть — медленнее.

Связанный с стресс-индексом напряжения вегетативный показатель (ВП) характеризует текущее функциональное состояние испытуемого. По зелёной индикации значений видно удовлетворительное ($6 < \text{ВП} < 11$) и хорошее ($\text{ВП} > 11$) состояние. Функциональное состояние отражает характеристики во время и после выхода из кабинетов психологической разгрузки, данные состояния благоприятны для учебного процесса, развития и саморазвития.

Среднее значение разницы или «дельты» по вегетативному показателю составило 0,69, что означает изменение внутренних резервов и регулирующих воздействий в сторону стабилизации, улучшение активности, самочувствия и настроения испытуемых. Причём, надо заметить, положительный знак «дельты» означает смещение в зону стабильных оценок, в сторону улучшения самочувствия. Стандартное отклонение составило 1,39, что означает относительно малый разброс в вегетативном показателе группы испытуемых.

Показатель PNN50,% отражает активность парасимпатического звена вегетативной регуляции, отвечающего за состояния расслабленности, безмятежности, снятия напряжения и создания оптимальных условий для обучения и развития. Сниженные значения (27–1), помеченные зелёным индикатором, показывают некоторую активность, однако в связи с низким значением индекса напряжения не означают напряжённость и взбудораженность. Интересно обратить внимание, что коррекция в АВК позволила, не повышая взволнованности и возбуждённости испытуемых, после сеанса одновременно увеличить их активность и целеустремлённость.

Среднее значение разницы или «дельты» по показателю PNN50,% составило 4,14, что означает повышение активности парасимпатического звена вегетативной регуляции в среднем по группе. Состояние испытуемых характеризовалось как безмятежность, удовольствие, расслабленность, психическая свежесть. Стандартное отклонение 7,04 говорит о неоднородном распределении реакций в группе испытуемых как показатель разных типов нервных систем изначально.

Показатели HF% и LF% находятся в оппозиции друг к другу, однако в данной группе после коррекции сеансом в кабинетах психологической разгрузки показатели, отвечающие за активность симпатической системы, стоят в зелёной, нормальной зоне, а показатели парасимпатической стоят не в красной зоне, а в жёлтой. Данная диаграмма показывает оптимальное функциональное состояние испытуемых после сеанса коррекции.

ВЫВОДЫ

Изменение индекса напряжения (ИН) к нормальному значению (80–90 ед.) в результате полчасового

сеанса психокоррекции оказалось равным 32% (отношение ИН к нормальному значению), что даёт симметричный вывод об убедительном тренде развития динамики снижения уровня стресса. Работа проходила на общественных инициативах, изучались выбранные показатели, что даёт возможность в дальнейшем проводить более широкие исследования по комплексу показателей. Коррекция в кабинетах психологической разгрузки связана с оптимизацией феномена телесности. Телесность — это система психологических свойств, процессов и состояний в переживании и восприятии человеком своего тела. Показатели методики *вариабельность сердечного ритма* отражают картину оптимизации телесности. Появившееся оптимальное самочувствие, готовность браться за работу, сниженные индексы стресса — все эти новые психические явления возникают после сеансов работы в кабинетах психологической разгрузки. Телесность как психический процесс претерпевает изменения, так как после релаксации у испытуемого меняется представление о своём теле: оно становится более гибким, управляемым, ему подвластно выполнение сложных, экстремальных заданий. Психологическая разгрузка, отдых и релаксация посредством аппаратных методов играют большую роль в профессиональной среде. Городской урбанистический пейзаж нарушает привычные природные циклы телесности, и требуется создание специального акмеологического ландшафта или акмеологической среды, целью создания которой будет осуществление стресс-менеджмента. Акмеологическая среда — это место и время, где комфортно жить, работать и развиваться, эта среда моделируется, создаётся субъектами труда с привлечением самых последних разработок. Трансляция опыта психологической разгрузки моделирует акмеологическую среду, в пространстве которой улучшаются когнитивные процессы, происходят сдвиги в личностном, эмоциональном, поведенческом плане. Отдых на современном этапе развития акмеологической проблематики играет не меньшую роль, чем труд, ибо только отдых является закономерной фазой волны труд–отдых–труд–отдых. Акмеологическая среда позволяет развивать показатели профессионализма деятельности, и в данных условиях требуется специальная психофизиологическая поддержка.

ССЫЛКИ

- [1]. *Артюхин Я.Н.* «Коворкинг» как пример акмеологической среды // Акмеология. 2013. № S1.
- [2]. *Баскаков В.Ю.* Каматтари Джанни. 10+1 методов расслабления. М., Институт общегуманитарных исследований, 2012.
- [3]. *Богатырёв А.Н.* Дифференцированный подход к преобразованию акмеологических сред субъектов труда. Дис. ... канд. психол. наук. М., 2012.
- [4]. *Деркач А.А.* Роль организационной среды в становлении личности профессионала // Акмеология. 2011.3(39). С. 8–19.
- [5]. *Жуков Я.В.* Формирование акмеологической среды, обеспечивающей подготовку кадров управления: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.

[6]. Зазыкин В.Г. Акмеологическая среда как условие формирования социального капитала // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. 2012. № 3 (15). С. 19–22.

[7]. Зазыкин В.Г. Акмеология карьеры // Акмеология. 2010. № 3 (35). С. 32–34.

[8]. Звоников В.М., Потапов В.П., Трушников В.А., Шаулов Г.А. Опыт разработки и использование аппаратно-программного комплекса для аудио-визуальной коррекции функционального состояния операторов // Известия Южного федерального университета. Технические науки. № 6. Том 41. 2004.

[9]. Казаков Ю.Н. Здоровье – продукт акмеологического феномена самости в системе безопасности личности // Акмеология. 2011. № 3 (39). С. 99–110

[10]. Казаков Ю.Н., Колобаев С.А. Экспериментальное изучение феномена телесности в группе спортсменов самбо и дзюдо // Психология и Психотехника. 2015. № 4. С. 392–401. DOI: 10.7256/2070–8955.2015.4.14751.

[11]. Казаков Ю.Н., Колобаев С.А. Феномен телесности – проблема анализа. М. Парламентский центр Комплексная безопасность Отечества. РАСН. 2015.

[12]. Розин В.М. От социальной технологизации к новой типологии архитектурно-строительных объектов // Урбанистика. 2015. № 2. С. 1–39. DOI: 10.7256/2310–8673.2015.2.16365. URL: http://e-notabene.ru/urb/article_16365.html

[13]. Сидорчик С.В. Психолого-акмеологический подход к проблеме здоровья и создания здоровьесберегающей среды // Мир психологии. 2007. № 2. С. 128–140.

[14]. Соловьёва Н.В., Богатырёв А.Н. Акмеологическая среда как синергетическая система // Акмеология. 2011. № 3 (39). С. 84–92.

[15]. Ширяев В.П., Соловьёв И.О. Интегративные характеристики процесса развития профессионала в акмеологической среде // Вестник университета Российской академии образования. 2014. № 3 (71). С. 65–68.

OFFICES OF PSYCHOLOGICAL RELIEF AS AKMEOLOGICAL ENVIRONMENT

Vladimir A. Trushnikov, CEO, «Disnet»; Tech-park «Strogino», Tvardovskogo Str., 8/1, Moscow, 123458, Russia.

Sergey A. Kolobaev, Post-Graduate, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Institute of Social Sciences, Chair of Akmeology and Professional Psychology, Vernadsky Prosp., 84, Moscow, 119606, Russia.

ABSTRACT

The article is a comprehensive one. It covers concept and methodology of organizing, structure and functions of psychological relief offices from the perspective of modeling of akmeological environment. Empirical study of optimization of the phenomenon of corporeality and mental health of examinees with the help of psychophysiological equipment in the

frames of stress management programs is carried out. Statistical, graphical, substantial analysis of the results of monitoring of corporeality and mental health parameters is made. Regularities of dynamics of psychoemotional, cognitive, behavioral state are shown. The article justifies akmeological interior layout of psychological relief offices, distinctive features of their design and impossibility to limit their design by the frames of ordinary architecture. The akmeological and environmental orientation of creation of offices is emphasized. On the basis of statistical data there are made conclusions about possibilities of modeling of the favorable educational, educatory and professional environment with the help of offices equipped with stress management programs.

Innovative recommendations about development of psychological relief office are made, need of the address of akmeological practice (akmeo-correction, akmeo-training, etc.) to hardware, psychophysiological methods with creation of special audiovisual the akmeological complexes is proved.

Key words: psychological relief room, psychophysiological equipment, akmeological environment, akmeological landscape, corporeality phenomenon, stress management.

REFERENCES

[1]. Artjuhina Ja.N. «Kovorking» kak primer akmeologicheskoy sredy [«Co-working» as example of the akmeologicheskoy environment]. Moscow. Akmeologija [Acmeology]. 2013, no. S1.

[2]. Baskakov V. Ju. Kamattari Dzhanni. 10 + 1 metodov rasslableniya. [10 + 1 methods of relaxation]. Moscow., Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2012.

[3]. Bogatyrev A.N. Differencirovannyj podhod k preobrazovaniyu akmeologicheskikh sred subjektov truda [The differentiated approach to transformation the akmeologicheskikh of circles of subjects of work]. Dissertacija na soiskanie uchjonoj stepeni kandidata psihologicheskikh nauk. Moscow, 2012.

[4]. Derkach A.A. Rol' organizacionnoj sredy v stanovlenii lichnosti professionala [Rol' of the organizational environment in formation of the identity of the professional]. Akmeologija [Acmeology], 2011, no 3(39), pp. 8–19.

[5]. Zhukov Ja.V. Formirovanie akmeologicheskoy sredy, obespechivajushhej podgotovku kadrov upravlenija [Formation of the akmeologicheskoy environment providing training of management]. Dissertacija na soiskanie uchjonoj stepeni kandidata psihologicheskikh nauk. Moscow. 2010.

[6]. Zazykin V.G. Akmeologicheskaja sreda kak uslovie formirovanija social'nogo kapitala [Acmeologicheskaja sreda kak uslovie formirovanija social'nogo kapitala]. Vestnik moskovskoj gosudarstvennoj akademii delovogo administrirovanija [Messenger of the Moscow state academy of business administration Moscow], 2012, no 3 (15). pp. 19–22.

[7]. Zazykin V.G. Akmeologija kar'ery [Acmeology of career]. Akmeologija. [Acmeology], 2010, no 3 (35), pp. 32–34.

[8]. Zvonikov V.M., Potapov V.P., Trushnikov V.A., Shaulov G.A. Opyt razrabotki i ispol'zovanie apparatno-programmnogo kompleksa dlja audio-vizual'noj korrekcii funkcionalnogo sostojanija operatorov [Experience of development and

use of a hardware-software complex for audiovisual correction of a functional condition of operators]. *Izvestija Juzhnogo federal'nogo universiteta. Tehniceskie nauki*. [News of the Southern federal university. Technical science], 2004, no 6. Tom 41.

[9]. *Kazakov Ju.N.* Zdorov'e – produkt akmeologicheskogo fenomena samosti v sisteme bezopasnosti lichnosti [The health – a product of an acmeological phenomenon of core in a security system of the personality]. *Akmeologija* [Acmeology], 2011, no. 3(39), pp. 99–110.

[10]. *Kazakov Ju.N., Kolobaev S.A.* Jeksperimental'noe izuchenie fenomena telesnosti v gruppe sportsmenov sambo i dzjudo [Experimental studying of a phenomenon of a corporality in group of athletes of sambo and judo]. *Psihologija i Psihotehnika* [Psychology and Psychotechnic], 2015, no. 4, pp. 392–401. DOI: 10.7256/2070–8955.2015.4.14751.

[11]. *Kazakov Ju.N., Kolobaev S.A.* Fenomen telesnosti – problema analiza [Phenomen of a bodyness – an analysis problem], Moscow. Parlamentskij centr Kompleksnaja bezopasnost' Otechestva. RASN. 2015.

[12]. *Rozin V.M.* Ot social'noj tehnologizacii k novoj tipologii arhitekturno-stroitel'nyh objektov [From social tech-

nologization to new typology of architectural and construction objects]. *Urbanistika* [Urbanism], 2015, no 2, pp.1–39. DOI: 10.7256/2310–8673.2015.2.16365. URL: http://e-notabene.ru/urb/article_16365.html (дата обращения 01.12.2015).

[13]. *Sidorchik S.V.* Psihologo-akmeologicheskij podhod k probleme zdorov'ja i sozdanija zdorov'esberegajushhej sredy [Psychological-acmeological approach to a problem of health and creation of the health saving environment]. *Mir psihologii*. [The world of psychology], 2007, no. 2, pp. 128–140.

[14]. *Solov'jova N.V., Bogatyrjov A.N.* Akmeologicheskaja sreda kak sinergeticheskaja sistema [Acmeological environment as synergetic system]. *Akmeologija* [Acmeology], 2011, no. 3 (39), pp. 84–92.

[15]. *Shirjaev V.P., Solov'jov I.O.* Integrativnye harakteristiki processa razvitija professionala v akmeologicheskoy srede [Integrative characteristics of development of the professional in the acmeological environment]. *Vestnik universiteta rossijskoj akademii obrazovanija* [The Bulletin of university of the Russian Academy of Education], 2014, no. 3 (71), pp. 65–68.