**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Выполнение релакс-упражнений. Самоанализ»

по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Чан Ван Хоанг

Факультет: ФБИТ

Группа: N3249

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2021

**Цель работы:** познакомиться с различными видами психической саморегуляции и освоить некоторые техники релаксации.

**Задачи работы:**

1. Изучить виды психической саморегуляции и составить перечень упражнений к каждому виду.
2. Выбрать наиболее подходящие для вас упражнения и практиковать их на протяжении 7 дней.
3. Подготовить отчет об эффективности применения выбранных упражнений.

**Задание 1. Изучение видов психической саморегуляции**

Психическая саморегуляция – это сознательное воздействие человека на присущие ему психические состояния с целью сохранения или изменения собственного поведения. Способность к саморегуляции является результатом психического развития человека, это всегда сознательное и целенаправленное воздействие человека на самого себя.

Рассмотрим наиболее распространенные и доступные для практики методы саморегуляции:

* Аутогенная тренировка (АТ). В ее основе лежит применение специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме. Центральное звено АТ - развитие навыка расслабления мышц (релаксация), а ключевая роль в освоении данного метода принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния. АТ состоит из двух ступеней - низший и высший. Низший уровень АТ предназначена главным образом для снятия нервного напряжения, успокоения, обучения навыкам расслабления и управления своим телом. Эта ступень включает в себя такие упражнения, как вызывание тяжести (мышечное расслабление), ощущение тепла (расширение сосудов), регуляция деятельности сердца, регуляция дыхания, регуляция деятельности органов брюшной полости, прохлада в области лба. К высшей ступени относятся упражнения, цель которых в тренировке процессов воображения (со способностью к визуализации представлений) и нейтрализации аффективных переживаний. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговаривания определенных словесных формул, управления вниманием, образных представлений. Есть три классических положения для проведения аутогенной тренировки: лежа на спине; сидя; сидя в позе “кучера”. Эти техники с давних времен разработаны и хорошо представлены в йоге.
* Биологическая обратная связь. Метод основывается на принципе преобразования информации, получаемой при помощи специальных датчиков от тела человека (электрические физиологические сигналы), в картинку или звук – сигналы обратной связи. Пользуясь возможностью, предоставляемой биологической обратной связью, человек вырабатывает своеобразный условный рефлекс, учится хорошо владеть той функцией, которая раньше не поддавалась произвольной регуляции. Например, для осуществления осознанного самоконтроля за кровяным давлением можно использовать звучание тона, высота которого будет изменяться в зависимости от уровня давления, а для самоконтроля за частотой сердечных сокращений можно использовать измеритель пульса со световой и звуковой индикацией частоты пульса. В целом можно сказать, что обучение человека умению произвольно осуществлять регуляцию своих психических состояний открывает серьезные перспективы для борьбы с последствиями воздействия различных стрессоров, для интенсификации периодов отдыха.
* Медитация, или размышление. Можно сказать, что медитация – это, в сущности, просто упражнение в сосредоточении сознания. Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Существуют различные способы медитации: техники пассивной медитации (техника концентрации на различных частях тела; техника быстрой релаксации; концентрация на медитативной музыке; концентрация на дыхании; концентрация на позе; медитация на определенных фразах; медитация на позвоночнике и пр.), техники динамической медитации (концентрация на приеме пищи; медитация на ходьбе; концентрация на позе тела; осознание привычек и автоматизмов; концентрация на беседе с другим человеком; концентрация на собственном поведении). Центральным моментом для всех перечисленных техник является осознанность. Каждый человек может в конечном счете остановиться на том варианте упражнения, который субъективно будет для него наиболее приемлемым. Специалисты считают, что заниматься медитацией лучше утром. Начинать следует с 5 минут в день и постепенно доводить продолжительность занятий до 25 - 30 минут. Точкой фокуса, которая выбирается для медитации, могут быть различные объекты. Например, созерцание предмета предполагает выбор предмета (дерево, камень, цветок, пламя свечи и т. д.) и сосредоточение на нем всего внимания – для этого нужно смотреть на него так поглощенно, как будто никогда его не видели: нужно закрыть глаза, затем снова открыть и всматриваться, и вы обнаружите, что почти вошли в «жизнь предмета» и ваше сознание «слилось» с ним. Другой пример внимающей медитации, это когда вы просто наблюдаете, что происходит. Каждую мысль, эмоцию, ощущение отметьте про себя и оставьте. Снабжайте их мысленной пометкой «чувство раздражения», «воспоминание» и т. п.; в итоге они начнут постепенно слабеть и исчезнут из поля вашего сознания. Также для медитации могут использоваться мантры – одно слово или предложение, которое повторяют снова и снова, приковывая к нему все свое внимание.

Научно доказано, что практика психической саморегуляции влияет на формирование устойчивой фиксации внимания человека на своем самочувствии, выработку привычки к самоконтролю, к наблюдению за внешними проявлениями собственных эмоций, формирование умения самостоятельно преодолевать эмоциональную напряженность.

**Задание 2. После ознакомления с видами психической саморегуляции (задание 1), выберите 1 - 2 упражнения, которые Вы будете практиковать.**

Варианты упражнений представлены в дополнительных материалах.

Укажите в таблице вид саморегуляции, запишите инструкцию упражнения и выполняйте ежедневно на протяжении 1 - 2 недель. В случае, если почувствуете дискомфорт при выполнении - подберите другие варианты, которые будут в большей степени соответствовать Вашим индивидуальным особенностям. Помните, что процессы психической саморегуляции (самоуправления) носят обязательно сознательный и целенаправленный характер, а значит требуют соблюдения непременного условия - постоянства и регулярности в овладении приемами. По итогам выполнения подготовьте подробный самоотчет о результатах выполнения упражнений, психоэмоциональных изменениях, сложностях и возможностях, которые Вы заметили.

|  |  |
| --- | --- |
| **Выбранное упражнение с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) |
| **Медитация, или размышление:**  + медитация – это, в сущности, просто упражнение в сосредоточении сознания.  + Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя.  + техники пассивной медитации (техника концентрации на различных частях тела; техника быстрой релаксации; концентрация на медитативной музыке; концентрация на дыхании; концентрация на позе; медитация на определенных фразах; медитация на позвоночнике и пр.)  + Начинать следует с 5 минут в день и постепенно доводить продолжительность занятий до 25 - 30 минут. | **+ Частота выполнения:** Из-за моего университетского расписаниякаждый день я обычно занимаюсь медитацией по вечерам 30 минут  **+ Эффект:**  - Снижение стресса  *- Улучшение сна*  *- Контроль беспокойства*  *- улучшение сосредоточения и внимания*  **+ Сложност выполнения:**  Мне трудно начать медитировать. Сначала я не мог полностью сосредоточиться на чем-то одном. К тому же в общежитии не совсем тихо. Иногда меня отвлекают окружающие шумы, такие как соседи, движение транспорта и т. д.  **+ Результаты:**  После некоторой медитации я улучшил концентрацию в течение дня, чувствовал себя спокойным, и мой стресс также уменьшился. |
| **Аутогенная тренировка (АТ):** управнение Тяжесть:  Нужно сконцентрироваться на определённой части тела, желательно руке или ноге, мысленно артикулируя: «Моя рука очень тяжела», после чего ощущение тяжести должно распространиться на другие части тела.  По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния. | **+ Частота выполнения:** 3 минут/день в течение 7 дней  **+ Эффект:**  **- Быстро успокоиться;**  - Избавиться от физического и эмоционального напряжения;  - Восстановиться;  - Улучшить кровообращение.  - Ощущение тяжести сменится ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;  **+ Сложност выполнения:** Мне трудно сосредоточиться только на руках или ногах.  **+ Результаты:** Я чувствовал себя спокойнее и симптомы стресса также немного уменьшились. |

Вывод по результатам практики:

Я сам довольно непростой человек. Меня часто раздражает мое недовольство. Однако благодаря этой лабораторной работе я смог сдержать гнев. Я успокаиваюсь во многих ситуациях и считаю, как лучше с этим справиться.