**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: Нгуен Хонг Хань

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) |
| **Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»**  В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз. | Я делаю это упражнение каждое утро по 5-7 минут в течение 12 дней. Думаю, это упражнение достаточно простое даже для новичка.  У меня были плохо поставленный голос, недостаточно отработанные дикция и темп речи плюс поверхностное, неритмичное дыхание. Заметила что, не умение правильно дышать способствует быстрому утомлению. Это упражненме улучшает носовое дыхание, тренируют всю дыхательную мускулатуру, укрепляя её. Количество кислорода в артериальной крови резко увеличивается, кора головного мозга насыщается кислородом, вследствие чего улучшается работа всех центров, происходит саморегуляция обменных процессов. При выполнении дыхательной гимнастики активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости. Укрепляется иммунитет. Это упражнение позволяет работать с просодической стороной речи на новом качественном уровне, улучшая речевое дыхание и звучность речи, помогая устранять гнусавость и нарушения темпа и ритма речи. Они также направлены на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии.  Научившись влиять на свое дыхание, могу приобрести способ эмоциональной саморегуляции. Я чувствую себя более расслабленным, не усталым и могу сдерживать свои эмоции. |
| **Упражнение «Внутренний луч»**  Необходимо занять удобную позу сидя. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т. д. по мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и ста- бильным! Я все теперь буду делать хорошо!» | Я делала это упражнение каждый вечер по 5 минут в течение 10 дней. Упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «зажимов», на обретение внутренней стабильности. Сначала мне было трудно выполнять это упражнение, потому что я никогда раньше не медитировала. Кроме этого я человек, который легко теряет концентрацию. Через неделю я заметила небольшое изменение: я смогла сосредоточиться на учебе в течение 45 минут подряд - чего я не могла делать раньше, потому что я всегда проверяла социальные сети каждые 30 минут. У меня снизился уровень стресса, увеличилась эффективность и возможность сфокусироваться на проблеме, увеличилась возможность сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Я чувствую, что у меня больше энергии для учебы и работы. После выполнения упражнения я почувствала, что хорошо отдохнула и состояние улучшилось. Я стала спокойнее, увереннее, уравновешеннее. |

**Вывод по результатам практики:**

Знания психической саморегуляции принесли мне много пользы. Практикование психической саморегуляции может повлечь за собой 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. Но также следует отметить, что эти упражнения необходимо выполнять регулярно и грамотно. Чтобы увидеть видимые результаты при выполнении упражнений, нужно время. Выполнив это упражнение, я научилась лучше справляться со стрессом, сосредотачиваться и регулировать свои эмоции.