**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: Патутин В.М

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3214

Преподаватель: Ольга Гофман



Санкт-Петербург 2020

**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.

Основные виды психической саморегуляции:

* Аутогенная тренировка, или самовнушение. В основе лежит применение специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме. Суть аутогенной тренировки заключается в переключении и сосредоточении внимания, освобождении от мышечных зажимов, снижении уровня бодрствования. Практика упражнений аутогенной тренировки формирует концентрированное расслабление в определенных сферах: мускулатуре, кровеносных сосудах, сердце, органах дыхания, органах брюшной полости, головном мозге. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговаривания определенных словесных формул, управления вниманием, образных представлений. 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. 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.
* Визуализация. Яркое представление зрительного образа составляет суть визуализации. С позиций уже накопленного знания о визуализации и ее роли в обеспечении здоровья она трактуется как активное, сознательное и яркое представление о своем здоровом теле, о самом себе совершенно здоровом во всех отношениях.

Существует мнение, что 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.

*Список источников по теме — в приложении №1*

**Задание 2. Заполнение таблицы (отчет об эффективности применения упражнений саморегуляции)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид психической само регуляции** (название, краткое описание) | **Упражнение с кратким описанием** (не менее 3–5 вариантов упражнений к каждому виду) | **Подробный самоотчет о выполнении выбранных упражнений** (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты) |
| **Нервно-мышечная релаксация** | *Лежать спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты.* Попытаться представить помещение, в котором человек находится. Сначала попробовать обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделать путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно. | Выполнил 3 раза, потому что сложно найти место где тебя не будут трогать и ты сможешь спокойно полежать. Эффект заключался в успокоении и уменьшении пульса|=>хотелось спать. Результат, я часто засыпал после данной тренировки. |
| *Внимательно следить за дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос.* Мысленно отметить, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточиться на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут. Стараться не думать ни о чем другом. | Выполнил 7 раз, сложностей не возникло, но эффект был поразительным, мне стало спокойнее и уютнее находится в некоторых местах. |
| *Сделать неглубокий вдох и на мгновение задержать дыхание.* Одновременно резко напрячь все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабиться. Повторить 3 раза. Затем не двигаться несколько минут. | Выполнил 4 раза, сложностей не возникло, но результат оказался плачевный, ничего особо не поменялось. Результат, видимо я делал что-то не так. |
| *Растягивание мышц грудной клетки.* Сделать глубокий вдох и задержать дыхание — грудные мышцы напряжены. Прочувствовать это напряжение, а затем, сделав резкий выдох, расслабить грудную клетку. Повторить 3 раза. | Выполнил 6 раз, сложностей не возникло, эффект - приятное ощущение расслабленных мышц. Результат, мне понравилось и я собираюсь использовать это в будущем. |
|  |  |
| **аутогенная тренировка** | положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются; в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удается, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть. | Выполнил 2 раза, потому что не хочу выглядеть странно, меня и так потом подкалывали соседи по комнате) Эффект не дал о себе знать, потому что упражнение напрягает своей странностью. Результат заключается в том, что я больше не буду такого делать, не хочу чтобы меня в дурку забрали. |
| Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. | Выполнил 8 раз, сложностей особо возникло, пару раз приходилось растирать руки или держать под теплой водой. Эффект достаточно интересный, потому что появляется чувство, что свой организм ты начинаешь понимать больше и такой способ отвлекает тебя от прочих забот. Результат – это прикольно и можно порекомендовать кому-нибудь. |
| Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния. | Проделал это 6 раз, сложностей не возникло. По эффекту напоминает занятие описанное выше, только теперь ты сосредотачиваешься на всем организме, вместо руки. Результат аналогичен. |
| Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния. | Проделал это 3 раз, сложностей не возникло. Эффект не утешает, потому что есть старые проблемы с легкими и попытка сосредоточиться на дыхании раздражает. Результат- я однозначно не буду так делать. |
|  |  |
| **Идеомоторная тренировка** | руки всплывают в стороны, до уровня плеч; (сначала воображаем движение, а затем позволяем ему случиться самостоятельно, не вмешиваемся в процесс) | Пытался проделать раз 20, но ничего не получалось, поэтому было принято решение больше не пытаться|=>эффект =0, результат =0 |
| руки разводятся или сводятся на уровне плеч; (сначала воображаем движение, а затем позволяем ему случиться самостоятельно, не вмешиваемся в процесс) | Пытался проделать раз 14, но ничего не получалось, поэтому было принято решение больше не пытаться|=>эффект =0, результат =0 |
| руки опускаются вниз, с уровня плеч; (сначала воображаем движение, а затем позволяем ему случиться самостоятельно, не вмешиваемся в процесс) | Пытался проделать раз 8, но ничего не получалось, поэтому было принято решение больше не пытаться|=>эффект =0, результат =0 |
| сгибается палец (работа указательным пальцем руки). (сначала воображаем движение, а затем позволяем ему случиться самостоятельно, не вмешиваемся в процесс) | Пытался проделать раз 2, но ничего не получалось, поэтому было принято решение больше не пытаться|=>эффект =0, результат =0 |
|  |  |
| **сенсорная репродукция образов** | Представьте прогулку по лесу, при этом внимание акцентируется на правильном дыхании и приятных ощущениях (теплоты, тяжести), возникающих в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации | Проделывал такое очень часто, я занимался подобным и до лабораторной работы, поэтому могу сказать, что эффект просто шикарен, достаточно вспомнить теплый момент связанный с данной ситуацией в своей жизни и уже станет приятнее на душе. Но я пытался концентрироваться на ощущениях, которые испытывают мои мышцы и мне кажется это лишним, потому что это только отвлекает от чувства радости внутри. Результат – я продолжу практиковать такие тренировки. |
| Представьте нахождение с важными для вас людьми в анти-кофе или каком либо другом приятном месте, при этом внимание акцентируется на правильном дыхании и приятных ощущениях (теплоты, тяжести), возникающих в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации | Все аспекты аналогичны тренировке перечисленной выше, просто представляю другую ситуацию. |
| Представьте нахождение в теплой ванне, при этом внимание акцентируется на правильном дыхании и приятных ощущениях (теплоты, тяжести), возникающих в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации | Все аспекты аналогичны тренировке перечисленной выше, просто представляю другую ситуацию. |
| Представьте себя в самолете, при этом внимание акцентируется на правильном дыхании и приятных ощущениях (теплоты, тяжести), возникающих в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации | Все аспекты аналогичны тренировке перечисленной выше, просто представляю другую ситуацию. |
|  |  |

***Выводы:***

***Могу сказать, что это был интересный опыт, как приятный, так и нет. Из нервно-мышечной релаксации я скорее всего продолжу использовать 2 и 4 упражнение, потому что они мне понравились и дали нужный эффект, к тому же нет проблемы с их реализацией в каком либо месте. Из аутогенной тренировка я предпочту оставить 2 упражнение и выполнять его за 20-30 минут до сна, чтобы расслабиться и почувствовать приятные ощущения перед сном. Идеомоторные тренировки мне не понравились и вряд ли я буду их использовать , потому что упражнение очень сложное и мне нужен наставник для их проведения(как минимум). Сенсорно репродукционные тренировки я перенесу ближе ко сну(ведь теперь во время дня я могу использовать другие упражнения для само регуляции), потому что они успокаивают и даруют спокойствие, которое так необходимо мне для сна.***

***Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки, он должен содержать титульный лист, цель и задачи работы, заполненную таблицу, выводы.***

Приложение №1