**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: Карасева Екатерина Павловна

Факультет: ФИТиП

Группа: М3235

Преподаватель: Назарова Анастасия Владимировна



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 саморегуляции** (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) |
| Аутогенная тренировка, или самовнушение. Переключение и сосредоточение внимания, освобождение от мышечных зажимов, снижение уровня бодрствования. | Упражнение на тяжесть  Формула: „Моя рука тяжелая”  Правши при этом сосредоточиваются на правой руке, а левши – на левой, потому что она им „ближе”. Таким образом, для них эта формула звучит: „Моя левая рука тяжелая”.  Общее воздействие: Расслабление мышц | От длительного письма ручкой руки и так кажутся тяжелыми, что абсолютно не помогает мне снять напряжение |
| Упражнение для дыхания  Формула: Дыхание совершенно спокойное (и равномерное)  Не имеется в виду, что на дыхание оказывается сознательное влияние. Совсем наоборот. Дыхание должно происходить само по себе, нужно просто „отдаться” ему, „словно вы лежите на спине на поверхности слегка колеблющейся воды”.  Общее воздействие: Переход к гармоничному непроизвольному дыханию, успокоение | Использую после физкультуры, очень помогает мне восстановиться и следовать на остальные лекции более свежей, а не уставшей. |
| Упражнение на тепло  Формула: „Моя рука теплая”  Здесь действует то же правило: правши сосредоточиваются на правой руке, а левши на левой.  Общее воздействие: Расслабление стенок кровеносных сосудов, успокоение | Помогает снять напряжение в руках намного эффективнее, чем упражнение на тяжесть |
| Упражнение для головы  Формула: „Лоб приятно прохладный”  Упражнение для головы служит тому, чтобы не допустить перехода общего нагревания тела в результате предыдущих упражнений на лоб или голову. Мы ведь хотим в стрессовых ситуациях сохранять „холодную”, ясную голову.  Общее воздействие: Холодная ясная голова, расслабление кровеносных сосудов головы, успокоение | Использовала при головных болях из-за повышенного внутричерепного давления. И это упражнение позволяет слегка понизить болевые ощущения, но не помогло совсем избавиться от них |
| Упражнение для шеи и затылка  Формула: „Затылок приятно теплый”  Его цель – путем создания ощущения тепла избавиться от напряжений в задней части головы и таким путем ликвидировать боль в затылке.  Общее воздействие: Расслабление мышц задней части головы и шеи | Так же как и упражнение на тепло это упражнение помогает существенно снять напряжение после длительной работы за компьютером |
| Биологическая обратная связь. Вырабатывание своеобразных условных рефлексов. | Упражнение для контроля частоты сердечных сокращений. Следует сосредоточиться на своем состоянии и, следя за численным показателем пульса (например, с помощью умных часов), сознательно попытаться воздействовать на это значение. | Помогает понизить пульс, что помогает мне существенно быстрее уснуть вечером |
| Упражнение для контроля кровяного давления. Специальный датчик переводит текущее кровяное давление в звуковой сигнал (соответственно – чем выше тональность – тем выше кровяное давление), необходимо расслабиться и сосредоточиться на звуке, следить за его изменениями в зависимости от своего состояния. Пытаясь изменить этот звук, вы будете контролировать свое давление |  |
| Упражнение для контроля дыхания. Данное упражнение позволяет бороться с проблемой учащенного дыхания. Тренировку можно производить в любом месте и в любом положении (стоя, сидя, лежа). Ослабьте тесную одежду, обеспечивая свободные движения передней стенки живота. Дыхание нужно производить животом, стараясь делать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной. На вдохе живот должен выпячиваться, а при выдохе медленно втягиваться. Вдох делается произвольно без усилий через нос, выдох – медленно, плавно, спокойно, лучше через слегка сомкнутые губы. Первоначально держите одну руку на животе, вторую на грудной клетке (для самоконтроля) с помощью рук вы сможете понимать, как проходит ваш сознательный контроль дыхания. Тренируйтесь 3 - 4 раза в день по 10 - 15 минут. | Упражнение помогает взять брюшное дыхание под контроль, но оно не кажется мне эффективным против приступов гипервентиляции. |
| Упражнение для гребцов на увеличение мощности гребка. Специальный гребной тренажер способен фиксировать темп гребли и мощность гребка, а также выводить их численное значение на экран. Таким образом, во время тренировки, сосредотачиваясь на числе, спортсмен способен сознательно контролировать его, а соответственно и свои физические показатели |  |
| Медитация. Упражнения для сосредоточения сознания. | Медитация со свечой. Позволяет расслабиться и очистить голову. Необходимо сесть в удобном положении и поставить свечу напротив. Устремите свой взгляд на пламя и сфокусируйте на нём всё внимание. Смотрите именно в центр огня, где он самый яркий и сильный. Когда глаза устанут от напряжения, закройте их не спеша и придите в состояние покоя. Потом повторите предыдущий этап. Ощутите, как пламя очищает разум и успокаивает тело. Отдавайте огню все негативные чувства. | Упражнение способствует осознанию своих собственных мыслей, и поэтому помогло мне отпустить мелкие и пустые обиды, они кажутся незначительными и бессмысленными, сгорая в пламени свечи |
| Внимательная ходьба или прогулка, когда фокусируется внимание на собственном теле Когда идете из точки А в точку Б, попробуйте вернуть внимание в тело — ощущать, как оно двигается, контакт с полом, воздух и звуки вокруг, не оставайтесь в телефоне, старайтесь ощутить себя здесь и сейчас. | Очень полезное упражнение, помогло мне забыть о мнении окружающих, в момент прогулки насладиться лишь своими мыслями и чувствами |
| Заземляться. Почувствуйте ощущение ваших стоп на земле, не подумайте, а именно ощущайте контакт с полом. Заметьте, как это ощущение контакта возвращает вас в настоящий момент. | Благодаря чувству связи с землей, мне показалось, что моя походка стала более уверенной |
| Посмотрите на небо. Живой, ясный, пробужденный ум подобен пространству. Попробуйте утром и в течение дня посмотреть 2 минуты на небо и почувствовать, как это расширяет восприятие и дает ощущение свободы и открытости. | В условиях погоды в Санкт-Петербурге, иногда упражнение только ухудшает настроение утром |
| Обедать одному и в идеале — без гаджетов. Оставить это время для себя, чтобы побыть с собой и почувствовать удовольствие от еды | Позволяет мне сосредоточиться на осознанном потреблении, четко отслеживать, когда отступает голод и происходит насыщение |
| Визуализация. Яркое представление зрительного образа. | Внимательно рассмотрите в течение нескольких мгновений какой-либо трехмерный предмет – яблоко, телефон, чашку. Закройте глаза и представьте этот предмет как можно подробнее и ярче. | Есть смысл рассматривать эти упражнения совместно. Раньше визуальные образы возникали в голове спонтанно, как вспышка, описывая лишь самые главные черты, но сейчас у меня появилась возможность контролировать этот процесс, четко вспомнить объект до всех его мельчайших деталей. |
| Представьте свою квартиру, мысленно пройдитесь по комнатам. |
| Представьте кого-нибудь из знакомых. |
| Представьте свое отражение в зеркале. |
| Подумайте о любом недомогании или боли, которая вас сейчас беспокоит. Закройте глаза. Мысленно вообразите себе их в том виде, который более всего соответствует вашим представлениям.  Представьте себе, как получаемое вами лечение либо уничтожает источник этой боли или недомогания, либо усиливает способность вашего организма самому справиться с ним.  Представьте себе, как защитные механизмы вашей иммунной системы уничтожают источник боли.  Представьте себя здоровым, свободным от болезни. | Предыдущие упражнения существенно помогают в освоении этого упражнения, которое помогает мне визуально «отгонять» болезненные спазмы во время месячных на какое-то время, чтобы я могла успеть сделать самые неотложные дела |

**Выводы: Упражнения саморегуляции очень индивидуальны, и на каждого человека оказывают эффект разной степени или, может, не оказывают вовсе. Однако, на мой взгляд, осознанный контроль над процессами в своем теле, а также над своим сознанием очень важен.**

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

Приложение №1

**Рекомендации по литературе к лабораторной работе   
«Выполнение релакс упражнений. Самоанализ»**

1. Линдеман Х. «Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности».
2. Лоуэн А. «Удовольствие: творческий подход к жизни».
3. «Майндфулнес и практика внимательности, или Как используют медитацию в компаниях».  
   <https://www.forbes.ru/forbeslife/375843-mayndfulnes-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciyu-v-kompaniyah>
4. Никифоров Г. С. «Психология здоровья: восточные традиции».
5. Никифоров Г. С., Шингаев С. М. «Виды психической регуляции» (статья отдельным приложением в полезных материалах).