**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: Балтабаев Дамир

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3210

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, техника пассивной медитации (концентрация на дыхании)**  При использовании данной техники необходимо сфокусироваться на собственном дыхании в течение некоторого времени (5–15 мин).  Концентрация на дыхании позволяет погружать фокус внимания внутрь себя, вследствие чего, человек учится лучше понимать себя.  Также данная техника дисциплинирует ум, помогает упорядочить мыслительный поток. | Выполнял данную медитацию каждый день, в течение 10 дней. Выполнял технику утром, в 10:00 и уделял занятию 15 минут.  Первые три занятия давались с трудом, было сложно сфокусировать свое внимание на дыхании, а также отвлечься от окружающей среды. Также возникали сложности с задерживанием дыхания, но спустя некоторое время я все же приспособился и научился правильно контролировать свое дыхание и фокусировать свое внимание на нем.  По окончанию медитации замечал за собой необыкновенное чувство спокойствия. День проходил спокойнее, я стал более рассудительным и расслабленным. |

Вывод по результатам практики:

По окончанию 10 дней интенсивных занятий могу сделать вывод, что данная техника помогла мне стать более расслабленным и раскрепощенным, я начал контролировать свои эмоции. Также буду продолжать выполнять данную технику и возможно буду изучать другие техники для соблюдения безопасности своего психологического здоровья.