

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: Фадеев А. В.

Факультет: ИТиП

Группа: М3202

Преподаватель: Гофман О.О.



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

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 - низшей и высшей. 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, прохлады 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.

Выбранное упражнение с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)
<p><i>Расслабление мышц ног. (АТ)</i></p> <p>Сидя, лучше всего с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого задержать дыхание и напрячь мышцы обеих ног на 15–20 секунд. Расслабляются мышцы после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40–45 секунд. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног.</p>	<p>Выполнял 3 цикла (20/40) – 1 упражнение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Получил новые, довольно необычные ощущения. Особого расслабляющего эффекта не почувствовал. 2. Довольно непросто концентрироваться на правильном дыхании, напряжение ног чувствуется, но, кажется, что из-за неправильного дыхания эффективность расслабления уменьшается. 3. Изменил технику дыхания – стал делать более глубокий вдох. Выполнение упражнения стало осознаннее. 4. Решил увеличить количество упражнений за день. Стал делать утром и перед сном. 5. Во время фазы расслабления начал чувствовать тепло от ног. 6. Напряжение ног стало более мягким, перестали напрягаться лишние мышцы. 7. Особых изменений с прошлым днем не заметил. Могу сказать, что довольно непросто концентрировать внимание только на мышцах и дыхании.
<p><i>Медитация “осознание тела”</i></p>	

<p>Примите исходное положение (наилучшее — лежа на спине). Направляйте внимание поочередно на различные части тела. Осознавайте, что происходит в данный момент в том месте, на которое вы направили внимание. Постарайтесь не оценивать и не реагировать на ощущения, просто осознавайте их. Если позволяет время, более детально исследуйте свое тело (ощутите каждый палец или даже каждую фалангу пальца руки). Оставляйте некоторое время на выбранном участке.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Очень сложно перенаправлять внимание с одной точки тела на другую. 2. В процессе выполнения — уснул. Плохая концентрация на упражнении. 3. Попробовал исследовать свое тело более детально. Результат меня удивил, ощущения с кончиков пальцев и ног ощущаются намного лучше, чем при медленном переходе по всему телу. 4. Решил поэкспериментировать — сделать две проходки по телу, одну вверх, другую вниз. После первого выполнения второе далось более чувствительно. 5. Внимание постоянно уходило в другую сторону. Получилось довольно неэффективно. 6. На фоне включил спокойную музыку, в некоторых моментах упражнения она помогала сконцентрироваться, успокаивая меня. 7. После выполнения почувствовал себя более бодрым, чем до.
--	--

Вывод по результатам практики:

Кажется, что регулировать себя довольно просто, но это не так. В ходе выполнения работы я ощущал, что теряю концентрацию, постоянно хочется отвлечься. Могу сказать одно, что я стал быстрее засыпать и мне стало легче просыпаться, видимо, это связано с тем, что во время выполнения упражнений я освобождал себя от лишних мыслей. Я быстро понял, что изучать внутренний мир, наблюдать за собой и направлять внимание внутрь может быть захватывающе и интересно. Вы можете отстраниться от всех дел и тревог, направляя внимание внутрь себя, прислушиваясь к самому себе. Буду продолжать выполнение упражнений и постараюсь попробовать новые их виды.