Частное учреждение образовательная организация высшего образования

"Омская гуманитарная академия"

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

на тему:

«Техники саморегуляции психических состояний»

по учебной дисциплине: Основы самоорганизации и самообразования студента

Выполнил(а):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия И.О.

Направление подготовки:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Форма обучения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись Фамилия И.О.

“\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Омск, 2019

**Содержание**

Введение 3

1. Сущность и классификация методов психической саморегуляции 4

1.1 Сущность психической саморегуляции 4

1.2 Классификация уровней и методов психической саморегуляции 5

2. Общая характеристика техник саморегуляции психических состояний 8

2.1 Релаксация 8

2.2 Дыхательные упражнения 9

2.3 Аутогенная тренировка 10

2.4 Медитация 11

Заключение 12

Список использованной литературы 13

**Введение**

В ходе учебной деятельности студента вуза происходит не только его общее личностное развитие и становление субъектности, но и профессиональное, связанное с профессионализацией и профессиональным становлением. Усталость, стрессы, связанные с проблемами в семье и на учебе, в личной жизни, отрицательно влияют на самочувствие, на настроение и на работоспособность студента.

Тема контрольной работы «Техники саморегуляции психических состояний» является актуальной потому что, сформированная система саморегуляции составляет психологическую основу самостоятельности студента вуза, приобретающей особенно немаловажную значимость в повышении эффективности учебной деятельности в связи с переходом вузов на новые модели обучения, изменениями учебных планов и введением новейших учебных направлений.

Укрепить здоровье, восстановить силы, добиться профессионального успеха, развить память, интуицию, внимание, творческие способности, научиться справляться с плохим настроением и со стрессами, возможно даже откорректировать свой характер - все это по плечу человеку, который владеет техниками саморегуляции.

**1. Сущность и классификация методов психической саморегуляции**

**1.1 Сущность психической саморегуляции**

В человеческом организме заложены механизмы саморегуляции, сохраняющие постоянство внутренней среды, обеспечивающие поддержание жизнедеятельности на оптимальном уровне. Саморегуляция действует также и на уровне психики, обеспечивая адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности человека. Это чаще всего неосознаваемое воздействие, включающееся само собой, спонтанно. Многие из приемов саморегуляции мы используем интуитивно - смеемся, размышляем о приятном, потягиваемся, наслаждаемся природой, искусством, читаем интересные книги, танцуем, слушаем музыку и т.д.

Поиск методов целенаправленного сохранения внутреннего спокойствия и душевного благополучия осуществлялся человечеством во все времена и в разных культурах. Для этого использовались различные обряды, обычаи и ритуалы, позволяющие восстановить внутреннее равновесие и уверенность, очиститься от негативной энергии, ощутить себя частью общей гармонии. При этом наблюдается структурное сходство этих ритуалов. Восточная медитация, ритуальный танец под ритмичный бой барабанов или бубен шамана, молитва в христианском мире, различные телесные или дыхательные практики обладают большим количеством единых черт: состояние особой внутренней сосредоточенности, временное прекращение сознательной переработки информации и активизация бессознательных процессов. Современными исследованиями в психологии установлено, что в таком состоянии в организме запускаются процессы саморегуляции и самовосстановления, активизируются регенерационные и репаративные процессы [4]. Снижается активность гипоталамической и лимбической областей головного мозга, что субъективно ощущается как снижение тревожности и внутреннее успокоение.

Общая мышечная релаксация сопровождается расширением периферических сосудов, что способствует снижению артериального давления и уменьшению нагрузки на сердце. Снижается частота пульса и дыхания, волновая активность мозга смещается в сторону низкочастотного диапазона тета- и дельта-волн (меньше 8 Гц), характерных для состояний глубокого расслабления и покоя. Таким образом, все эти многогранные изменения деятельности организма надежно защищают организм от развития патологических реакций, связанных с повреждающим действием стрессорных нагрузок [6].

Однако современный человек часто не владеет методами сознательного регулирования своего состояния и пропускает психологические удары, поэтому восстановление нормального психического состояния целенаправленно организуемым поведением и действиями является необходимым условием сохранения психического здоровья. Следует осознанно применять приемы саморегуляции, развивать у себя стрессоустойчивость, способность восстанавливать психическое равновесие, работоспособность, психические ресурсы.

Психическая саморегуляция – это активное управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [2].

**1.2 Классификация уровней и методов психической саморегуляции**

В современной науке по психологии существует много подходов к классификации уровней психической саморегуляции. В соответствии с классификацией Л.П. Гримака выделяют 4 уровня саморегуляции:

1. информационно-энергетический;

2. эмоционально-волевой;

3. мотивационный;

4. индивидуально-личностный [7].

На информационно-энергетическом уровне саморегуляции обеспечивается необходимая степень энергетической мобилизации физиологических систем для оптимального функционирования психики. При избытке нервной энергии, чрезмерной психической активности возникает необходимость в разрядке через речевые, двигательные и физиологические реакции внутренних органов, что достигается путем катарсиса, релаксации, расслабляющего дыхания и ритуальных действий [1].

Эмоционально-волевой уровень саморегуляции широко известен как самообладание, т.е. умение владеть собой, своими действиями и поступками, переживаниями и чувствами, способность сознательно поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в экстремальных ситуациях. Средствами эмоциональноволевой саморегуляции являются самоисповедь (рефлексия), самоубеждение (или самоутешение), самоприказ, самовнушение, самоподкрепление [5].

На мотивационном уровне саморегуляции личность подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые не устраивают ее по какой-либо причине.

Индивидуально-личностный уровень саморегуляции мобилизуется в тех случаях, когда надо переделывать не обстоятельства, не жизнь, а самого себя, свои личностные ценности и психологические установки [2].

Для каждого уровня саморегуляции существует множество методов, которые в целях оптимизации психического состояния можно сочетать или использовать по отдельности. Их можно разделить на 4 группы:

- методы, связанные с управлением дыханием;

- методы, связанные с управлением тонусом мышц, движением;

- методы, связанные с управлением мысленными образами;

- методы, связанные со словесным воздействием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

-эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности) [2].

К основным, наиболее универсальным методам можно отнести гимнастику, самомассаж, нервно-мышечную релаксацию, аутотренинг, дыхательную гимнастику, медитацию, ароматерапию, арттерапию, цветотерапию и ряд других.

**2. Общая характеристика техник саморегуляции психических состояний**

**2.1 Релаксация**

Невзирая на то, что за минувшие пятьдесят тысяч лет образ жизни человека очень изменился, ключевые физиологические реакции организма сохранились на прежнем уровне. В природных условиях, попадая в стрессовую обстановку, человек прибегает к тактике, присущей всем млекопитающим: к бегству или агрессии. В условиях цивилизации природные психофизиологические механизмы работают в холостую и выбросы адреналина приводят к накоплению напряжения.

Один из методов преодоления внутреннего напряжения заключается в релаксации, то есть в более или менее сознательном расслаблении мышц. При понижении мускульного напряжения вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

**Релаксация** – это сознательное уменьшение тонуса мышц. Релаксацию возможно достичь с помощью использования специальных техник и упражнений. Задача релаксации в каждой из техник – это достижение полного расслабления организма, вследствие которого достигается увеличение трудоспособности и снижение психического и физического напряжения, что имеет положительное воздействие на психику [7].

В дальнейшем состояние релаксации используется как базовое при выполнении упражнений, способствующих углублению самопознания и улучшению психического и физического состояния. Критерием правильного обучения служит то, доставляют ли занятия удовольствие и сохраняется ли хорошее самочувствие даже спустя продолжительное время по окончании упражнений, как если бы «вычистился» изнутри.

**2.2 Дыхательные упражнения**

С древнейших времен известна тесная связь между дыханием и психофизиологическим состоянием человека. Во всех восточных системах гармонизации – йоге, цигуне, дзен-буддизме – использование различных дыхательных упражнений является необходимым условием для достижения желаемых психических состояний.

Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе, а также используя при дыхании различные части объема легких (верхнюю, среднюю или нижнюю), можно сознательно управлять тонусом организма [2].

Если необходимо добиться мышечной релаксации, успокоения нервной системы, снять излишнее возбуждение, целесообразно уменьшить продолжительность вдоха, увеличить время выдоха и увеличить паузу, задержку после него, причем само дыхание должно быть брюшным (или диафрагмальным). Для увеличения тонуса организма, мобилизации нервной системы, напротив, практикуют удлиненный вдох и паузу на вдохе, сокращение времени выдоха, используя, в основном, верхний и средний отделы легких [6]. Условием правильного выполнения дыхательных практик является отсутствие чрезмерного старания при вдохе, когда человек старается захватить больше воздуха. В этом случае может развиться состояние гипервентиляции (головокружение, сердцебиение и т.п.). В этом случае упражнение надо прекратить и в дальнейшем не совершать подобных чрезмерных усилий при вдохе.

2.3 Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – это метод, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия [3]. Основные элементы метода – сочетание тренировки мышечной релаксации, самовнушения и самовоспитания (аутодидактики).

Погружение в состояние аутогенного расслабления (релаксации) посредством использования специальных упражнений («тяжесть» и «тепло») дает хороший нервно-психический отдых и является основой для различных эффективных формул самовнушения вплоть до внушения себе душевного равновесия, бодрости, хорошего настроения, хладнокровия, целеу-стремленности, хорошей работоспособности и других ценных качеств, граничащих с перестройкой мировосприятия, то есть перестройкой в желательном направлении отношения к себе, другим и окружающему миру.

Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта. Под влиянием Аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности. С помощью Аутогенной тренировки можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации интеллектуальных ресурсов человека, отдыха, восстановления сил за короткое время [2].

Аутогенную тренировку можно использовать для профилактических задач; снятия последствий стрессов и невротических состояний; лечения невротических состояний, функциональных расстройств нервной системы (неврастении, истерии, психической импотенции или фригидности, эмоциональных отклонений – депрессии, психической расторможенности, вегетососудистой дистонии и др.); лечения болезней адаптации (психосоматических расстройств: артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, язвенной болезни желудочно-кишечного тракта и др.).

2.4 Медитация

В переводе с латинского «meditatio» означает «размышление», «рассуждение», «обдумывание», но в этом случае есть отличие от обычного «европейского» способа обдумывать что-либо. Задействовав силу разума, мы углубляемся в размышления целенаправленно, пытаясь быть как можно более объективными [4]. Тем самым мы выступаем в роли сторонних наблюдателей, стремимся ввести в рамки и четко определить преследуемые нами интересы, рассуждаем разумно и логически с целью достичь четкой дефиниции и уяснить вытекающие из нее задачи. Медитация же означает то, что мы чему-либо предоставляем место, позволяем этому развиваться, наблюдаем, находимся в контакте, воспринимаем во всей полноте и движемся навстречу без цели. Сам участник процесса пассивен, занимает выжидательную позицию: все случится само собой. Чем более осознанны его стремления, тем больший вред они наносят. Занимающийся медитацией ничего не должен оценивать, предоставив полную волю мыслям, чувствам и протекающим в организме процессам.

Каждый из методов медитации помогает «очистить» ум и войти в роль бесстрастного наблюдателя самого себя [2]. Кроме того, с помощью регулярной медитации можно добиться повышения устойчивости к стрессам, снизить частоту сердцебиения и дыхания, а также артериальное давление, облегчить головную боль и снять мышечное напряжение.

**Заключение**

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать выводы что, психическая саморегуляция – это активное управление своим психо-эмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

На информационно-энергетическом уровне саморегуляции обеспечивается необходимая степень энергетической мобилизации физиологических систем для оптимального функционирования психики. При избытке нервной энергии, чрезмерной психической активности возникает необходимость в разрядке через речевые, двигательные и физиологические реакции внутренних органов, что достигается путем катарсиса, релаксации, расслабляющего дыхания и ритуальных действий.

Эмоционально-волевой уровень саморегуляции широко известен как самообладание, т.е. умение владеть собой, своими действиями и поступками, переживаниями и чувствами, способность сознательно поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в экстремальных ситуациях.

На мотивационном уровне саморегуляции личность подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые не устраивают ее по какой-либо причине.

Индивидуально-личностный уровень саморегуляции мобилизуется в тех случаях, когда надо переделывать не обстоятельства, не жизнь, а самого себя, свои личностные ценности и психологические установки.

К основным, наиболее универсальным методам можно отнести гимнастику, самомассаж, нервно-мышечную релаксацию, аутотренинг, дыхательную гимнастику, медитацию, ароматерапию, арттерапию, цветотерапию и ряд других.

**Список использованной литературы**

1. Останкина Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Е. Останкина; науч. ред. В.Г. Маралов; - Череповец: Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с.

# 2. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.- 352с.

3. Гончаров Г.А. Высшая ступень аутогенной тренировки: сборник статей / Г.А. Гончаров, Э.М. Каструбин. - Санкт-Петербург: Алетейя, 2014. - 128 с.

4. Волкова Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова; сост. И.А. Мананникова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 62 с.

5. Крыжановская Л.М. Методы психологической коррекции личности: учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с.

6. Конопкин О.А. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. – М.: Изд-во Психологического института РАО, 2006. – 320 с.

 7. Гринберг Д. Управление стрессом. – 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496 с: