

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

О.М. Бабич

## **МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ**

Рабочая тетрадь для вузов

Издательско-полиграфический центр  
Воронежского государственного университета  
2012

## ВВЕДЕНИЕ

*То, что мы слышим, часто забывается,  
то, что мы видим, запоминается несколько лучше,  
но лишь то, что мы делаем сами,  
можно понять и прочувствовать по-настоящему глубоко.*

В здоровом теле – здоровый дух. Верно и обратное – здоровый дух абсолютно необходим для здоровья тела. Ведь все, что происходит в одной части нашего организма, имеет отражение в других его частях. А здоровая психика вполне может породить здоровое тело, возродить в нем здоровье, – если вы в это верите, если вы этого хотите и если знаете, как это сделать.

Стрессовая ситуация требует от организма активного ответного действия. Однако наш сегодняшний «естественный» образ жизни с его привычным дефицитом движения не дает стимула для активного ответного действия. Для нас все более привычной становится реакция «ухода от ситуации». И это сочетание неадекватного образа жизни с биохимической и гормональной реакциями на стресс может привести к значительным отклонениям в состоянии здоровья.

В течение долгого времени бытовало мнение, что реакция тревоги является непредсказуемой и небезопасной и по-другому человек не может реагировать на стресс. Однако многолетний опыт свидетельствует: гораздо полезнее, используя резервные возможности организма, овладеть методами сознательной и активной саморегуляции. Необходимо научиться управлять стрессом вопреки естественной автоматической реакции и отвечать на него ауторегуляторно, или релаксационно.

Практика убеждает, что стресса и депрессии вполне можно избежать, если сформировать у себя установки и умение выходить из стрессовых ситуаций с минимальными потерями.

В настоящее время невозможно представить подготовку профессионального психолога без освоения им методов саморегуляции. Причем, в какой сфере деятельности ни работал бы психолог после окончания вуза, он обязан уметь сохранять профессиональное здоровье.

К сожалению, профессиональное выгорание – обычное явление психологов, поскольку профессиональная деятельность требует от них большого напряжения умственных, психических и физических сил. И в нашей власти смягчить их действие. А как это сделать, будем разбираться.

Рабочая тетрадь служит целям организации эффективной самостоятельной работы студентов и является необходимой формой отчетности по дисциплине «Методы саморегуляции и психологической разгрузки». На лабораторных занятиях вы познакомитесь как с основными методами саморегуляции, насчитывающими вековую традицию, так и с нетрадиционными методами, являющимися относительно новыми в данной области.

Лабораторные занятия ориентированы на решение следующих **задач**:

Процессы возбуждения и торможения настолько связаны между собой, что составляют единое целое. Если мы понаблюдаем за изменением степени активности человека в течение суток, то заметим, что в разное время он выглядит то бодрым и деятельным, то усталым и сонливым. Уровень его бодрствования все время изменяется. В этом и проявляется взаимодействие указанных основных процессов высшей нервной деятельности.

Издавна был известен процесс возбуждения в нервной системе. Углублению знаний о нервно-психической деятельности животных и человека содействовало открытие процесса торможения в центральной нервной системе, которое было сделано в 1862 году русским ученым И. М. Сеченовым. Наибольшего развития изучение процесса торможения достигло в работах И. П. Павлова и его учеников. Ими было создано учение об охранительном торможении.

Нормальное реагирование нейрона на раздражители не беспредельно. Время от времени наступает состояние, когда он начинает вести себя неадекватно, а то и вовсе не отвечает ни на какие раздражители. Это свойство, получившее название торможения, и стали рассматривать как защиту нервных клеток от переутомления, истощения и разрушения.

Существуют различные виды торможения. Внешнее торможение возникает под влиянием раздражителей внешней среды – света, шума, тепла и др. Внутреннее торможение развивается под действием внутренних причин, например, утомления или накапливания продуктов мышечной деятельности.

При непомерной нагрузке, без полноценного отдыха и переключения деятельности, нервные клетки не только утомляются, но и истощаются. Порой такое нервное истощение может привести к тяжелым органическим заболеваниям (гастрит, язвенная болезнь, вегето-сосудистая дистония и т.п.) и психосоматическим расстройствам, например, нарушение сна, снижение аппетита, падение работоспособности, невротические расстройства.

Активность человека в течение суток неоднократно меняется. Образно говоря, организм человека представляет собой сложную ткань из бесчисленных разнообразных ритмов. Основу этой ткани составляют *циркадные*, т.е. околосуточные ритмы, объединенные в четко организованную систему. Эти ритмы влияют на сон и степень активности после пробуждения. Нарушения циркадных ритмов являются основным фактором в большинстве случаев расстройств настроения, нарушения психического самочувствия и сна. Типичная причина нарушения циркадного ритма – это смена сезонов.

Ведущим околосуточным ритмом у человека является ритм активности и покоя, сна и бодрствования. В период активности, в обычных условиях – днем, в нашем организме усиливаются процессы расхода энергии, затрачиваемой на выполнение физической и умственной работы. В период отдыха, обычно ночью, активизируются процессы восстановления, т.е. организм восстанавливает все то, что оказывается разрушенным в активную фазу его жизнедеятельности. Поэтому отдых не является пассивным состоянием, в известном смысле отдых, особенно сон, – это тоже работа.

Чем более полноценным является отдых (восстановление), тем более высокий уровень активности может проявить организм. При недостаточном отдыхе начинают преобладать процессы энергетического истощения, и состояние утомления перерастает в переутомление, что чревато существенным снижением эффективности деятельности.

Вы уже убедились в том, что слова как физиологический раздражитель (а, следовательно, и мысль) могут глубоко влиять на душевное состояние. Причем, как показали наблюдения, *весомость слов возрастает, если у человека, их воспринимающего, снижен уровень бодрствования*. В таких случаях даже слабый раздражитель способен вызвать сильную ответную реакцию.

Поэтому для оптимального воздействия слова на человека можно выбирать время, когда он хорошо расслаблен, но еще не утратил связь с окружающей действительностью. Оказывается, что словесное внушение эффективно усиливается в периоды дремоты. Именно в это время информация оседает в глубоких сферах памяти.

***Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.***

В норме любой живой организм легко приспосабливается к воздействию различных раздражителей внешней и внутренней среды, сохраняя свое здоровье. Достигается это путем действия механизмов саморегуляции, которые открыл И. П. Павлов. Ученый искусственно измерял величину артериального давления у животных путем небольших кровопусканий, введения в кровь различных растворов, раздражения того или иного нерва. И всякий раз через некоторое время давление крови возвращалось к исходному уровню.

Так был установлен ***принцип саморегуляции*** как форма взаимодействия внутри организма, при которой ***отклонение от нормы является причиной (стимулом) возвращения к норме***. Этот принцип впоследствии стали называть «***золотым правилом саморегуляции***».

В дальнейших своих исследованиях И. П. Павлов выяснил, что принцип саморегуляции применим ко всем функциям организма. Он подчеркивал также, что саморегуляция обеспечивает тонкое уравнивание живого организма со средой.

Сон – естественная саморегуляция.

Понятна пословица: «Усталость – лучшая подушка».

Долгие века человек трудился днем, а ночью спал. Это было естественно: много ли сделаешь в темноте? Технический прогресс подарил людям электрическое освещение, и вот результат: люди стали спать на 20 % меньше. Хроническое недосыпание стало бичом современного общества.

После бессонной ночи иммунная система работает лишь на треть своей мощности. Человек не отдыхает за ночь, постепенно нарастает утомление, снижается работоспособность, а затем и сопротивление организма различным неблагоприятным факторам.

Сон предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения. Во время сна восстанавливается энергия нервной ткани, расходуемая в период бодрствования.

В течение ночи организм человека не отдыхает, а «выкидывает» из памяти ненужный мусор случайных впечатлений, накапливает энергию для следующего дня. Во время сна мышцы расслабляются и напрягаются, пульс меняет свою частоту, «скачут» температура и кровяное давление.

Сон – лучший результат торможения коры больших полушарий – возникает по мере расходования нервными клетками энергии в течение дня и снижения их возбудимости. В состоянии торможения клетки полностью восстанавливают свои энергетические запасы. К моменту пробуждения, если сон был достаточно глубоким и полноценным, они снова готовы к активной работе.

#### Управление мышечным тонусом.

Мышечный тонус – это напряжение мышц, с помощью которого обеспечивается равновесие тела и его готовность включиться в активное движение. Этот рабочий фон мышц то снижается, то повышается, от чего в определенной степени зависит также уровень нашего бодрствования.

В норме тонус поддерживается автоматически, рефлекторно, без участия нашего сознания и воли. К сожалению, повышенного тонуса мы, как правило, не замечаем. Такое состояние мышц принято называть *тоническим* (или *непроизвольным*) напряжением, когда одна часть мышечных волокон находится в состоянии сокращения, а другая отдыхает, расслаблена.

Второй вид мышечного напряжения принято называть *произвольным*, который мы создаем по своему желанию: в этом случае одновременно работают все мышечные волокна.

Таким образом, у человека тонус мышц в известных пределах может регулироваться произвольно. Каждый человек может научиться управлять мышечным тонусом. Многие успешные спортсмены говорят, что секретом своих побед считают умение хорошо расслабляться.

Между тонусом мышц и эмоциональным состоянием человека имеется тесная взаимозависимость. Понаблюдайте за собой, и вы заметите, что, когда вы находитесь в спокойном душевном состоянии, ваши мышцы не напряжены, их тонус снижен, отдых наиболее эффективен, быстрее восстанавливаются силы. Если же вы раздражены, тонус мышц резко возрастает.

Мышечное расслабление – форма отдыха. Умение произвольно расслаблять мышцы, чувствовать их тонус приходит не сразу, необходимо предварительное обучение искусству «мышечной релаксации» с помощью аутогенной тренировки.

## **2. Методы саморегуляции**

Поскольку человек, как живой организм, функционирует по законам ритма, можно выделить **два подхода** к обеспечению необходимого функционального состояния высокой активности.