РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ

Баринаева Е.В.

Методы психической саморегуляции

*Тольяттинский государственный университет
(Россия, Сызрань)*

doi 10.18411/spc-04-02-2019-18

idsp sciencepublic-04-02-2019-18

На сегодняшний день к числу самых распространенных и наиболее разработанных методов ПСР можно отнести: аутотренинг, БОС-технологию (биологическую обратную связь), медитацию, прогрессивную релаксацию. Все эти методы применяются для снижения напряжения и достижения состояния релаксации, помогая тем самым бороться со стрессом.

Кратко рассмотрим каждый из методов, их особенности и области применения.

Аутогенная тренировка была разработана в 30-е гг. XX в. немецким психиатром И. Шульцем. Суть метода заключается в осуществлении регулирования внутренних процессов посредством внушения или самовнушения определенных словесных формул. Классический аутотренинг, включает в себя несколько основных упражнений, оказывающих влияние на определенную область человеческого организма: мышцы, кровеносные сосуды, сердце, дыхание, брюшные органы и голову. Регулярные занятия АТ развивают у тренирующегося навыки произвольного вызывания ощущения тяжести и тепла в конечностях и брюшной полости, чувства прохлады в области лба, регуляцию сердечного ритма и дыхания. АТ может использоваться в комплексе с поведенческой терапией, ароматерапией, физическими и дыхательными упражнениями. Возможность сознательно влиять на физиологические и вегетативные процессы позволяет эффективно использовать АТ в медицине, спорте, педагогике.

Биологическая обратная связь (БОС) – это метод саморегуляции, происходящих в организме физиологических процессов, не контролирующихся сознанием посредством специальной аппаратуры. Суть метода заключается в следующем. Закрепленные на теле пациента датчики прибора БОС регистрируют параметры какой-либо системы организма и передают их на компьютер, который отображает полученные сигналы в виде визуальных или звуковых сигналов. Наблюдая за изменяющимися показателями работы своего организма, пациент учиться сознательно их изменять. БОС-технология применяется во многих областях медицины (кардиологии, неврологии, психиатрии и т.д.); в спорте (для улучшения тренировочных процессов и развития стрессоустойчивости перед началом соревнований), в стресс-менеджменте (для профилактики аддиктивных состояний).

Медитацию можно назвать тренировкой мозга, цель которой состоит в овладении собственным вниманием и достижении контроля над ним. Умение концентрировать и направлять свое внимание в нужном направлении позволяет оказывать сознательное влияние на психическое и физиологическое состояние медитирующего. Известно множество медитативных методов, различающихся между собой природой объекта для фокусирования внимания: сосредоточение на словах (мантрах), на зрительных образах (янтрах), дыхании (пранаяме) и т.д.

Медитация обладает физиологическими и психологическими эффектами. К физиологическим эффектам можно отнести возможность регулировать частоту сердечных сокращений, ритм дыхания, уровень мышечного напряжения, кожно-гальваническую реакцию. Психологическими эффектами медитации являются снижение тревожности, уменьшение тяги к психостимуляторам (наркотикам, табаку, алкоголю), улучшение сна, повышение настроения, усиление самоконтроля. Таким образом, медитация оказывает благоприятное воздействие на организм человека, помогая снижать артериальное давление, уменьшает мышечное напряжение и болевые ощущения, укрепляет нервную систему и помогает эффективно бороться со стрессом.

Прогрессивная релаксация изначально была создана американским врачом Э.Джекобсоном. Техника включает в себя комплекс упражнений, направленных на расслабления основных мышц тела (конечностей, туловища, плеч, шеи, головы, лица). Расслабление достигается чередованием максимального напряжения и последующего расслабления соответствующих мышц.

Прогрессивная релаксация наиболее эффективна при лечении мигреней и головных болей, а также она помогает улучшить сон, уменьшить мышечные боли и спазмы. Кроме благоприятного воздействия на физиологическое состояние, регулярная практика прогрессивной релаксации оказывает положительное влияние и на психологические состояния, например, помогает снизить тревожность, корректирует Я-концепцию. Безусловное достоинство этого метода ПСР заключается том, что для его применения не требуется специальное оборудование.

Знание методов ПСР, их особенностей и областей применения помогает выбрать наиболее эффективное средство для борьбы со стрессом, а также минимизировать его негативные последствия.

1. Александров, А.А. Психотерапия [Текст]: учеб. пособие / А.А. Александров. - СПб.: Питер, 2004. – 240 с.
2. Гринберг, Дж. Управление стрессом. [Текст] / Дж. Гринберг; пер. с англ. Л. Гительман и М. Потаповой – 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1993. – 123 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. - 256 с.

Пчелинцева Д.Г.

Формирование нравственности у подростка к этнокультурному наследию в современных условиях на уроках иностранного языка

*Академия ФСИИ России
(Россия, Рязань)*

doi 10.18411/spc-04-02-2019-19
idsp sciencepublic-04-02-2019-19

Аннотация

В статье автор рассматривает пути формирования интереса у подростка к изучению этнокультурных ценностей на уроках иностранного языка. Через этнокультурное образование подросток погружается в культуру и традиции народа, овладевая этнокультурными ценностями. Уроки иностранного языка вносят существенный вклад в развитие диалога культур. Они помогают изучить культурную жизнь страны через призму мировой культуры. Использование интересных материалов