

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Практики заботы о себе: саморегуляция»  
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Михайлов Петр Сергеевич

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: Р3111

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2025

**Цель работы:** познакомиться с различными видами психической саморегуляции и освоить некоторые техники релаксации.

**Задачи работы:**

1. Изучить виды психической саморегуляции в [дополнительных материалах](#) к модулю.
2. Выбрать 1–3 наиболее подходящие для вас техники (из предложенных или любых, которые вам хотелось бы применить) и практиковать их на протяжении 7 дней.
3. Подготовить отчет об эффективности применения выбранных упражнений.

Таблица 1

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника №1</p> <p><b>Концентрация на предмете</b></p> <p>Сядьте удобно, выберите предмет (например, вазу) и, старайтесь не отвлекаться на внутреннее состояние или внешние раздражители, изучать его.</p>	1 день	Можно сказать, что я уже неосознанно использовал этот метод раньше, потому что часто люблю просто "зависать", созерцая что-то, отключаясь от внешнего мира. Но на этот раз я целенаправленно разглядывал свою спящую собаку, ощущая умиротворение и даже лёгкую сонливость. К своему удивлению, я заметил забавный узор из пятнышек, похожий на гусеницу, который раньше не видел. Применил технику трижды за день.
	2 день	В коворкинге ИТМО я стал рассматривать цветок – это принесло ощущение покоя, настолько сильное, что я едва не задремал. В целом, моё состояние значительно улучшилось.
	3 день	Выбрав в качестве объекта дом за окном, я почувствовал, как тревоги уходят, а на душе становится легче. Повторил упражнение 3–4 раза.
	4 день	Затем я наблюдал за деревом за окном: на голых ветках сидела ворона. Рассмотрев таким же образом ещё несколько деревьев, я ощутил приятное чувство одиночества и свободы, после чего с новыми силами взялся за работу и

		провёл следующие несколько часов продуктивно.
	5 день	Во время прогулки в парке я присел на скамейку и начал разглядывать неработающий фонтан. Это принесло мне внутреннее умиротворение, и никаких трудностей не возникло.
	6 день	Во время лабораторной работы я почувствовал раздражение и, чтобы отвлечься, начал внимательно изучать кубик Рубика на столе. Это помогло мне успокоиться, и никаких сложностей с выполнением не возникло.
	7 день	<p>В последний день я применил технику к кружке с изображением пантеры. В голове сразу всплыли образы джунглей и сцены из мультфильма «Маугли». На мгновение я будто вернулся в детство, и настроение сразу поднялось.</p> <p>Итог: Я практиковал этот метод ежедневно, и в целом моё эмоциональное состояние стало более стабильным и позитивным. Планирую использовать его и в дальнейшем.</p>

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника №2</p> <p><b>Внимающая медитация</b></p> <p>Закройте глаза и просто наблюдайте, что происходит: каждую мысль, эмоцию, ощущение отметьте</p>	1 день	<p>Первый раз я опробовал эту технику в коворкинге ИТМО. Было необычное ощущение — будто чувствовал каждый шаг людей вокруг. Мысли постепенно угасли, и я полностью погрузился в момент. Мне даже не хотелось уходить, но пришлось — время пар поджимало.</p>

<p>про себя и оставьте.</p> <p>Снабжайте их мысленной пометкой «чувство раздражения», «воспоминание». Откройте глаза. Заметили, как названные элементы уходили из сознания? Что чувствуете сейчас?</p>	2 день	Во второй раз, снова в коворкинге, я заметил, что со временем начал воспринимать пространство как пустое — просто отсекал все звуки из сознания. Правда, в первый раз меня отвлек друг, поэтому пришлось повторить упражнение.
	3 день	Третий раз я снова применил метод в коворкинге, чтобы успокоиться. Появилось ощущение лёгкости, и я даже вышел прогуляться. Позже повторил ещё дважды.
	4 день	В сквере техника дала интересный эффект — будто всё вокруг исчезло, и я остался в пустоте. На какое-то время почувствовал себя абсолютно свободным... пока не вспомнил про горящие дедлайны.
	5 день	Дома я попробовал её пять раз. Мысленно отмечал разные звуки: лай собаки, разговоры родителей, звонок бабушки, шум с улицы. После этого ощутил невероятную лёгкость и даже вздремнул. Потом рассказал другу об этом методе.
	6 день	В парке экспериментировал с техникой 3–4 раза, осознанно фиксируя пение птиц, шум машин, шелест ветра. В конце почувствовал странное одиночество и пустоту — будто все внешние раздражители исчезли. Но саму практику выполнил без проблем.
	7 день	<p>Последний раз повторил дома. Эффект был похожий, но вместо сна я отправился на пары. Никаких сложностей не возникло.</p> <p>Итог: Техника, конечно, любопытная, но, честно говоря, не особо зацепила. Вряд ли буду использовать её в будущем — не увидел в ней чего-то действительно ценного для себя.</p>

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника №3</p> <p><b>Техника заземления</b></p> <p>Сосредоточенное внимание и концентрация помогают в данном случае разорвать порочный круг паники и остановить приступ: посмотрите вокруг и назовите (можно про себя) пять вещей, которые вы видите, четыре, которые ощущаете, три, которые вы слышите, и две, которые чувствуете на вкус, а затем назовите одно хорошее качество, которое нравится в себе.</p>	1 день	Первый случай: Я проспал важную пару и сильно расстроился, меня охватил страх, что пропустил что-то важное. Вспомнил про технику (моё хорошее качество — любовь к помощи людям) и осознал, что ничего катастрофического не случилось. Даже если что-то упустил, всегда можно спросить у одноклассников. Правда, пришлось повторить упражнение несколько раз, чтобы полностью успокоиться.
	2 день	К счастью, тревожных моментов не было, поэтому технику не применял.
	3 день	Очередной приступ паники — боязнь идти на пару к строгому преподавателю и не сдать работу. Техника помогла войти в состояние «дзена» (повторил 3–4 раза), и в итоге я справился! Это была большая радость.
	4 день	В последний момент вспомнил о срочной работе и запаниковал. Использовал технику (качество — ответственность), чтобы успокоиться и собраться. В итоге смог настроиться и вовремя всё сдать. Метод помог трансформировать стресс в продуктивность.
	5 день	Застрял на сложной задаче по программированию, начал нервничать и почти сдался. Применил технику — стало легче, ненадолго отвлекся, а потом нашёл решение (повторил 2–3 раза).
	6 день	Как и во второй день — без эмоциональных встрясок.

	7 день	<p>Преподаватель внезапно объявил контрольную, но дал 5–10 минут на подготовку. Я начал дико переживать, что провалюсь, и снова прибег к технике. Пока не знаю результатов, но надеюсь на хороший исход.</p> <p>Итог: Эта техника определённо останется в моём арсенале. Я часто тревожусь из-за дедлайнов, а она помогает быстро прийти в себя и почувствовать, что всё под контролем.</p>
--	--------	---

### **Выводы:**

В ходе выполнения лабораторной работы я узнал, что иногда мне тяжело успокоиться, поэтому надо использовать специальные техники несколько раз или комбинировать их. Кроме того, в целом я стал более счастливым, а самое главное - узнал, как сделать себя счастливее и спокойнее в стрессовых ситуациях. Также, в процессе выполнения меня иногда сбивали знакомые, но это не очень сильно мешало, я просто повторял технику. В конце концов, я заметил, что техники значительно поменяли моё ментальное и психическое состояние: раньше я часто ходил угрюмым, я сейчас стал более активным и общительным.