**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: P3111

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](https://drive.google.com/file/d/1ra-jXQIpLu6F77KkUEecGtt2Z-1lG4XK/view?usp=sharing) к модулю.
2. Выбрать 1–3 наиболее подходящие для вас техники (из предложенных или любых, которые вам хотелось быть 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) | |
| Техника №1  **Концентрация на предмете**  Сядьте удобно, выберите предмет (например, вазу) и, старайтесь не отвлекаться на внутреннее состояние  или внешние раздражители, изучать его. | 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 | 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.  Итог: Я практиковал этот метод ежедневно, и в целом моё эмоциональное состояние стало более стабильным и позитивным. Планирую использовать его и в дальнейшем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №2  **Внимающая медитация**  Закройте глаза и просто наблюдайте, что происходит: каждую мысль, эмоцию, ощущение отметьте про себя и оставьте. Снабжайте их мысленной пометкой «чувство раздражения», «воспоминание». Откройте глаза. Заметили, как названные элементы уходили из сознания? Что чувствуете сейчас? | 1 день | 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. |
| 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 отвлёк 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 | Последний раз повторил дома. Эффект был похожий, но вместо сна я отправился на пары. Никаких сложностей не возникло.  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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №3  **Техника заземления**  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. | 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 одногруппников. 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 отвлёкся, а потом нашёл решение (повторил 2–3 раза). |
| 6 день | Как и во второй день — без эмоциональных встрясок. |
| 7 день | 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.  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. |

**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.