

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: Рахимов Ильнар Ильдарович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3119

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2024

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)	
Техника заземления (снятие беспокойства и тревоги путем названия нескольких вещей с определенными характеристиками)	1 день	3 раза, эффект не замечен, сложностей не возникало
	2 день	5 раз, замечен небольшой эффект в последнем применении, сложностей не возникало
	3 день	4 раза, наблюдался небольшой эффект отвлечения от тревоги, возникали сложности в сосредоточении в шумной обстановке
	4 день	3 раза, эффект остался прежним, возникают сложности концентрации на упражнении при сильном беспокойстве
	5 день	3 раза, эффект не поменялся
	6 день	6 раз, эффект стал лучше, но все равно не сильный, ушли прошлые сложности, скорее всего из за привычки
	7 день	5 раз, от упражнения чувствуется не очень большой эффект

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника “Осознание тела” (снятие усталости путем	1 день	2 раза, небольшой эффект в виде расслабления тела, сложностей не возникало
	2 день	1 раз, такой же эффект расслабления тела,

концентрирования на выходе напряжения из тела)		сложностей не возникло
	3 день	3 раза, эффект расслабления тела увеличился, сложностей не возникало
	4 день	2 раза, эффект не поменялся, сложностей не возникло
	5 день	1 раз, эффект стал ярко выраженным, сложностей не возникало
	6 день	1 раз, эффект такой же, сложностей не возникало
	7 день	1 раз, эффект не изменился, сложностей не возникало

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника активного наблюдения (развитие памяти и внимательности путем осознания и запоминания картинки за короткое время)	1 день	1 раз, эффект не наблюдался, сложностей не возникло
	2 день	2 раза, эффект не наблюдался, сложностей не возникло
	3 день	3 раза, эффект не наблюдался, возникла сложность в подборе нового окружения, чтобы не повторяться
	4 день	3 раза, эффект не наблюдался, новых сложностей не возникало
	5 день	3 раза, небольшое улучшение внимательности, новых сложностей не возникало
	6 день	3 раза, замечано, что мозг стал лучше запоминать окружающую обстановку, новых сложностей не возникало
	7 день	3 раза, новых эффект не замечано, новых сложностей не возникало

Выводы:

Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки. Отчет должен содержать титульный лист, заполненную таблицу 1 и выводы.

Техника заземления оказалась не очень полезной, ибо во время стресса не получалось сосредоточиться на выполнении упражнения, но небольшой эффект все же был замечен.

Техника “Осознание тела” оказалась очень полезной. Она помогала снимать напряжение и осознавать свое тело. Планирую в будущем постоянно пользоваться ею, так как она очень эффективная и не особо сложная.

Техника активного наблюдения была очень интересной. Думаю если долго ее практиковать, то можно сильно развить внимательность и память, так как мозг тренируется запомнить больше информации, лучше ее анализировать и визуализировать. Также он начнет обращать внимание на не очевидные ранее для него вещи.

Выполняя данную работу я узнал, что очень часто испытываю стресс и тревогу попросту, научился бороться с этим нездоровым поведением и имею проблемы со снятием физического и эмоционального напряжения. Надеюсь, что продолжая выполнять рассмотренные техники я смогу улучшить свою психологическую саморегуляцию.