**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:

Гаврилин О.С.

Факультет:

ФПИиКТ

Группа:

P3130

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2023

**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, внимающая медитация | 1 день | Техника выполнена 3 раза за день, эффект ощутим, но все же возникают трудности с концентрацией внимания на выполнении техники. Безусловно, техника помогла лучше проконтролировать свои эмоции в момент ее выполнения. |
| 2 день | Техника выполнена 2 раза за день, один из них утром, это позволило настроить свой день на нужный эмоциональный лад. Также замечаю сложности с концентрацией при выполнении техники. |
| 3 день | Техника выполнена утром и два раза днем, начинаю замечать, что появляются улучшения в концентрации на практике медитации, появляется возможность быстрее справляться с собственными эмоциями. |
| 4 день | Техника выполнена два раза за день, сложностей с сосредоточением уже почти не возникает. На 4 день практики техники чувствуется общее понижение стресса и больший контроль над собой. |
| 5 день | Техника выполнена один раз за день, при помощи нее мне удается отлично начинать свое утро, и фокусировать организм на продуктивную работу с самого утра, собирая все мысли и убирая лишние эмоции. |
| 6 день | Техника выполнена два раза за день, сложностей в выполнении уже практически не возникает. |
| 7 день | Техника выполнена один раз за день, на седьмой день не чувствую каких либо сложностей в выполнении техники, также заметно стабилизируется эмоциональное состояние. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №2, техника “осознание тела” | 1 день | Техника выполнена 3 раза за день, возникли сложности с фокусировкой внимания на своем теле. Не всегда удавалось достигнуть нужного результата. |
| 2 день | Техника выполнена 3 раза за день, сложности с концентрацией на своем теле все еще остаются, однако появляется результат. |
| 3 день | Техника выполнена 2 раза за день, трудностей с ее выполнению становится меньше, результат постепенно приходит. |
| 4 день | Техника выполнена 3 раза за день, выполнение техники влияет на эмоциональное состояние, получается держать самоконтроль. |
| 5 день | Техника выполнена 1 раз за день, потребности в ее выполнение стало значительно меньше. Мне удается концентрироваться на своем теле и не терять концентрацию в ходе выполнения техники. |
| 6 день | Техника выполнена 2 раза за день, ощутима ее эффективность в ситуации, требующей самоконтроля. |
| 7 день | Техника выполнена 1 раз за день, эффективность значительно увеличилась, также вырос уровень моей концентрации над рабочими процессами, это дает положительный результат от практики техники. |

**Выводы:**

В процессе практики выбранных техник на протяжении 7 дней я смог ознакомиться с двумя техниками саморегуляции. Обе техники действительно помогали мне в нужной ситуации контролировать свои эмоции и лучше чувствовать себя, свое сознание. Исходя из полученного опыта, я понимаю, что для меня более полезной и интересной техникой оказалась техника внимающей медитации, поскольку применял ее ранее. Данная техника позволяет мне “ловить” каждую свою эмоцию и, не отвлекаясь ни на что обрабатывать ее и полностью осознавать. Техника внимающей медитации позволяет получить полную концентрацию над собой, не обращая внимания на отвлекающие факторы. Техника “осознание тела” также оказалось рабочей и подошла мне, но поскольку она подразумевает концентрацию на своем теле, это освобождает от лишних эмоций, но тем не менее концентрирует мысли на одной определенной вещи, в то время как техника внимающей медитации позволяет со временем созидать мгновение, в котором находишься и ощущать себя от и до.