**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: Нодири Хисравхон

Факультет: ПиИКТ

Группа: P3131

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 саморегуляции с кратким описанием: Медитация осознанности (Mindfulness meditation) | 1 день | Проделал упражнение утром после пробуждения. Первое время было трудно сосредоточиться, поскольку утренние заботы мешали расслабиться. Ощутил прилив спокойствия после упражнения. |
| 2 день | Упражнение стало проще, хотя всё ещё есть сложности с полным умиротворением. После медитации ощущаю себя более собранным. |
| 3 день | Начал замечать, что медитация помогает мне контролировать стресс в течение дня. Также обратил внимание, что стало легче сосредотачиваться на задачах. |
| 4 день | Упражнение проходит гладко, почти без отвлечений. Начал замечать улучшение сна. |
| 5 день | Заметил, что общий уровень тревожности снижается, стал более спокойным и сосредоточенным. |
| 6 день | Медитация стала частью рутинного утреннего распорядка. Заметил увеличение продуктивности в работе и общее улучшение настроения. |
| 7 день | Продолжаю практиковать медитацию каждое утро. Ощущение спокойствия и улучшения общего самочувствия сохраняется. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника саморегуляции с кратким описанием: Прогрессивная мускульная релаксация | 1 день | Попытался впервые, было сложно концентрироваться на каждой группе мышц. Не ощущал значительной разницы после выполнения упражнения. |
| 2 день | Начал чувствовать небольшую разницу после выполнения упражнения. Сложно было удержать сосредоточенность на протяжении всего времени. |
| 3 день | Ощущение релаксации становится более ощутимым после выполнения упражнения. Все еще имею проблемы с фокусировкой на каждой группе мышц. |
| 4 день | Начал замечать улучшение своей способности концентрироваться на каждой группе мышц. Упражнение становится проще с каждым разом. |
| 5 день | Чувствую значительное улучшение. Упражнение помогает мне расслабиться, особенно после долгого дня. |
| 6 день | Продолжаю чувствовать расслабление после выполнения упражнения. Мне нравится, как это помогает мне справиться со стрессом. |
| 7 день | Я чувствую, что техника релаксации теперь стала частью моей ежедневной рутины. Она помогает мне ощутить глубокое расслабление и управлять стрессом. Научиться фокусироваться на каждой группе мышц стало проще. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Глубокое дыхание с кратким описанием: Глубокое вдохновение через нос, задержку дыхания на несколько секунд и плавное выдохновение через рот. | 1 день | Попробовал технику глубокого дыхания в течение 5 минут. Заметил, что мое дыхание стало более глубоким и ритмичным. Чувство напряжения уменьшилось. |
| 2 день | Практиковал глубокое дыхание на протяжении 10 минут. Ощущения стали более приятными и расслабляющими. Заметил улучшение концентрации и способности сосредоточиться на текущем моменте. |
| 3 день | Продолжил практику глубокого дыхания в течение 15 минут. Эта техника стала для меня более естественной, и я легко входил в релаксированное состояние. Мои мысли стали более ясными и упорядоченными. |
| 4 день | Выполнил глубокое дыхание в течение 20 минут. Чувство напряжения полностью снялось, и я почувствовал глубокое чувство спокойствия и умиротворения. Было легче справляться с повседневными стрессовыми ситуациями. |
| 5 день | Продолжаю практиковать глубокое дыхание в течение 20 минут. Заметил улучшение своего самочувствия в целом. Чувствую себя более энергичным и сосредоточенным. Мое сонное качество также улучшилось. |
| 6 день | Выполнил глубокое дыхание на протяжении 20 минут. Почувствовал глубокое расслабление и умиротворение. Стал более терпеливым и спокойным во время повседневных дел. |
| 7 день | Заканчиваю неделю практики глубокого дыхания. У меня улучшилось общее самочувствие, снизился уровень стресса и напряжения. |

**Выводы:**

В ходе изучения различных видов психической саморегуляции и освоения некоторых техник релаксации, я приобрел новые знания и навыки, которые могу применять для улучшения своего психического благополучия и эмоционального состояния.