

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

Отчет

по лабораторной работе «Выполнение релакс-упражнений. Самоанализ»
по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Миленин Иван Александрович

Факультет: ФИТиП

Группа: М3235

Преподаватель: Гофман О.О.



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

Санкт-Петербург 2021

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

Задачи работы:

1. Изучить виды психической саморегуляции и составить перечень упражнений к каждому виду.
2. Выбрать наиболее подходящие для вас упражнения и практиковать их на протяжении 7 дней.
3. Подготовить отчет об эффективности применения выбранных упражнений.

Задание 2. После ознакомления с видами психической саморегуляции (задание 1), выберите 1 - 2 упражнения, которые Вы будете практиковать.

Мною был выбран метод медитации с техникой быстрой релаксации введу небольшой длительности времени и отсутствия какой-либо подготовки.

Выбранное упражнение с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)
Медитация (техника быстрой релаксации)	В первый день я проводил медитацию на протяжении 5 минут. Точкой фокуса я выбрал часы, сконцентрировав свой взгляд полностью на них. Впоследствии при медитации обдумывал различные личные проблемы и переживания, которыми не могу поделиться ни с кем. После медитации была небольшая усталость.
Медитация (техника быстрой релаксации)	Было принято решение продлить медитацию, оставив предмет фокусировки неизменным (часы). Релаксация проводилась уже на протяжении 10 минут. Большая часть мыслей была сосредоточена на учебе и размышлениями над различными задачами, т.к. в этот период далось не маленькое количество различных лабораторных работ. В период релаксации появилась идея для решения задачи по предмету «АиСД». Усталость чувствовалась гораздо слабее.
Медитация (техника быстрой релаксации)	В этот день медитация проводилась 15 минут. Центром фокусировки также были выбраны часы. В этот день решил полностью очистить свое сознание и не думать ни о чем. Из-за этого время тянулось очень долго, а после невероятно сильно клонило в сон.
Медитация (техника быстрой релаксации)	При этой попытке медитация проводилась уже 20 минут. Сфокусировал свой взгляд на подожжённой мной горящей свечке. Из-за недосыпа, связанного с учебой, медитацию завершить не удалось, т.к. я уснул.

Медитация (техника быстрой релаксации)	<p>Это попытка составляла также 20 минут. Фокусам также стала свечка. Также было принято решение «очистить свое сознание» и использовать мантры.</p> <p>Данную медитацию я считаю наиболее продуктивной из всех, которые были. После использования мантры (использовалось просто мычание) было приятное вибрирующее ощущение.</p> <p>После релаксации также клонило в сон.</p>
Медитация (техника быстрой релаксации)	<p>Эту релаксацию я проводил на протяжении 25 минут перед сном вечером. Фокусом стал мигающий свет. Мыслей не было вовсе. Мантру решил в этот раз не использовать. После медитации было приятное чувство спокойствия и умиротворенности.</p>

Вывод по результатам практики:

Стоит отметить, что опыт медитации был крайне приятным. Ранее я не использовал такого способа очистки сознания. После большей части медитаций клонило в сон, что можно использовать в случае бессонницы, а также при каких-либо сильных переживаниях. В будущем планирую использовать медитацию 15-20 минут (считаю, что для меня это хорошее усредненное время) пару раз в неделю.