**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: Левицкий Иван

Факультет: ФИТиП

Группа: M32351

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург

2022

**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”  (Саморегуляция осуществляется за счет внимательного рассмотрения конкретного заранее выбранного предмета, без отвлечения на внешние раздражители)  В качестве предметов рассмотрения выбирал: подставку под ручки, микроволновку, книгу, часы, чайник. | 1 день | Частота и длительность: 3 раза по 3–5 минут.  Сложности выполнения: накатывающее ощущение скуки, желание прекратить занятие из-за чувства бессмысленности.  Эффекты: некоторое отстранение от предшествующих раздражителей.  Результат: после второго раза, возможно, смог чуть легче заставить себя доделать уборку. |
| 2 день | Частота и длительность: 2 раза по 7 минут.  Сложности выполнения: потеря концентрации, отвлекающие мысли, появляющиеся примерно к пятой минуте выполнения.  Эффекты: мышечное расслабление глаз после непосредственного окончания упражнения.  Результат: последующее существенное переосмысление плана выполнения домашнего задания по программированию. |
| 3 день | Частота и длительность: 2 раза по 5–10 минут.  Сложности выполнения: пересиливание отвлекающих мыслей и отстранение от контакта с окружением.  Эффекты: расслабление, чувство задумчивости, “залипания” на предмете.  Результат: большее привыкание к данному процессу, временное отдаление от глубоких переживаний, проблем. |
| 4 день | Частота и длительность: 2 раза по 5–10 минут.  Сложности выполнения: плохой выбор предмета на эти разы, и, как следствие, лишнее отвлечение.  Эффекты: расслабление, ментальное облегчение после окончания.  Результат: скорее всего смог опять же лучше отстраниться от реальности, передохнул, легко вышел из чувства загруженности. |
| 5 день | Частота и длительность: 1 раз 25 минут.  Сложности выполнения: схожие с вышеописанными сложности происходили где-то первые 10 минут.  Эффекты: расслабление, во время сеанса ощущение небольшой дремоты.  Результат: легче удалось заставить себя начать делать новое большое домашнее задание и, кажется, удалось легче уснуть.  Примечание: на этот раз было больше свободного времени, и я решил поставить эксперимент и позанимался гораздо дольше, а также завел будильник на точное время окончания. В качестве предмета выбрал не обычную будничную вещь или типичное наполнение комнаты, а любимую большую книгу – старое полное собрание сочинений Толкиена, что несомненно усилило мотивацию и улучшило концентрацию на технике. |
| 6 день | Частота и длительность: 1 раз 15 минут.  Сложности выполнения: - (из-за постепенного привыкания, вроде бы уже не ощущал типичных для нескольких дней ранее сложностей).  Эффекты: расслабление, повышение концентрации.  Результат: т. к. это был выходной – я решил провести сеанс с утра и успешно отстранился от пришедших во время пробуждения будничных проблем. |
| 7 день | Частота и длительность: 2 раза по 10 минут.  Сложности выполнения: в первый раз шум на улице чуть препятствовал концентрации.  Эффекты: расслабление в целом, легкое снотворное действие во время сеанса.  Результат: смог повысить концентрацию между парами, отстраниться от вновь навалившегося домашнего задания. |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №2 – “Концентрация на ходьбе”  (Саморегуляция осуществляется за счет концентрации на тактильных ощущениях в процессе ходьбы) Отвлекаться нельзя ни на что, максимально нужно сконцентрироваться именно на соприкосновении ступни и земли, работе коленей, напряжении и расслаблении мышц. | 1 день | Частота, длительность и место: несколько попыток по 5 минут на пути из вуза домой.  Сложности выполнения: выбрал неудачный маршрут с частыми пешеходными переходами и поворотами (что очень отвлекает от сессии), в принципе плохо перестроился и отвлекался на стадии движения. Эффекты: - Результат: - |
| 2 день | Частота, длительность и место: несколько попыток по 5 минут на пути из вуза домой.  Сложности выполнения: постоянное бурное изменение окружающей действительности на улице, желание закончить из-за неспособности сконцентрироваться.  Эффекты: желание прекратить заниматься данной техникой. Результат: - |
| 3 день | Частота, длительность и место: 1 раз, 7 минут в тихом парке.  Сложности выполнения: обход луж и оврагов сильно сбивает концентрацию. Эффекты: успокоение, чувство ритмичности. Результат: на этот раз получилось гораздо лучше, и я смог хотя бы примерно ощутить труднообъяснимое чувство во время этого упражнения. |
| 4 день | Частота, длительность и место: 1 раз, 7 минут в тихом парке.  Сложности выполнения: обход луж и оврагов сильно сбивает концентрацию. Эффекты: успокоение, чувство ритмичности. Результат: (аналогичен предыдущему дню). |
| 5 день | Частота, длительность и место: 1 раз, 10 минут в спортзале (без людей).  Сложности выполнения: все-также не всегда получается держать концентрацию, даже несмотря на отсутствие препятствий (в основном сложности в моменте на опускании стопы или громких шагах). Эффекты: расслабление, отстранение от проблем, чувство ритмичности. Результат: ощущения улучшения концентрации внимания, моральный тонус. |
| 6 день | Частота, длительность и место: 1 раз, 20 минут (с перерывом) в парке.  Сложности выполнения: дождь отвлекает сильнее всего; воспоминания об эмоциональных моментах дня. Эффекты: расслабление, отстранение от проблем, чувство ритмичности. Результат: ощущения улучшения концентрации внимания, моральный тонус. |
| 7 день | Частота, длительность и место: 1 раз, 15 минут в парке.  Сложности выполнения: иногда все равно происходит отвлечение на 5–10 секунд из-за какой-нибудь мысли. Эффекты: расслабление, отстранение от проблем, чувство ритмичности, успокоение. Результат: ощущения улучшения концентрации внимания, моральный тонус. |

**Выводы:**

В ходе выполнения данной работы я осознал, что различные медитативные техники саморегуляции (релаксации) далеко не «пустой звук». Главное в начале их применения не отчаиваться и не заканчивать после относительно безуспешных нескольких первых дней. Тогда через какое-то время вы так или иначе войдете в «режим» и начнете ощущать необыкновенный эффект от данных техник. Хорошими советами для усиления эффекта также будут: постепенное увеличение времени занятий, таймер на конец занятия (чтобы меньше задумываться о времени), отстранение от окружающих физических факторов.