

**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: Назаров Рустам Русланович

Факультет: ФИТиП

Группа: М3232

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](#) 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)	
<p>Техника №1 «Внимающая медитация»</p> <p>Мысленно отпускать свои эмоции, проговаривая их оценку для себя</p>	1 день	1 раз днем. Чувствую небольшую расслабленность от остановки внутри дня для осознания происходящего. Очень сложно контролировать быстрый поток мыслей в момент, когда голова не занята телефоном. Обдумал день, но медитацию не почувствовал.
	2 день	1 раз вечером. Возможно чуть медленнее идет поток мыслей, от этого лучше получается проговаривать их, приятно. Не понятна суть отпускания эмоции, вроде отпускаешь, а она все еще в голове. Есть какие-то подвиги, но медитация так и не появилась.
	3 день	1 раз вечером. Отдохнул, меньше паники от бесконтрольных мыслей. Пару мыслей вроде получилось отпустить и проговорить, но проблемы те же. Расслабление присутствует, но кажется еще не медитация
	4 день	1 раз днем. Ощущение легкости, проговорил много своих мыслей. Есть проблемы с отпусанием, некоторые мысли уже не сразу, но приходят по второму кругу. Легче проговаривать мысли, медитация где-то рядом, но еще нет.

	5 день	1 раз днем. Появилось небольшое ощущение обновленности внутри дня, мысли не забивают голову как раньше. В целом будто получается, но проблема в продолжительности, ненадолго хватает концентрации. Медитация удалась, минут 5 отбрасывал и проговаривал мысли, глубоко дышал, в моментах ни о чем не думал, расслаблялся.
	6 день	2 раза. Легкость, обновленность, старые проблемы особо и не проблемы. Долго отбрасываю мысли, хочется больше оставаться в тишине без них. Мидитация по 7-8 минут, получалось освобождаться от мыслительного процесса.
	7 день	1 раз вечером. Ничего не беспокоит, очень легко заниматься делами. Хочется еще дольше этим заниматься. Быстро получилось отбросить мысли и сидеть в тишине, небольшие отвлечения на дыхания, но в итоге все равно тишина в голове сохранялась, 10 минут медитации.

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника №2 «Концентрация на предмете»</p> <p>Избавиться от внешних раздражителей, концентрироваться на одном предмете</p>	1 день	2 попытки. Хотел попробовать на домашнем задании. Отключил телефон убрал подальше. Эффекта было на 15 минут концентрации до первого отвлечения. Если уведомления можно просто выключить, то постоянных приход мыслей, сам не замечаешь, как начинаешь вертеть ручкой, смотреть по сторонам. Не получилось.
	2 день	2 попытки. Время концентрации увеличилось, как только начинаю отвлекаться мысленно останавливаю себя, как при медитации.

		Надолго все равно не хватает, хочется отвлечься. Не получилось.
	3 день	3 попытки. Максимально сосредотачиваюсь и откладываю раздражителей подальше. Получается лучше, все больше думаю о предмете, забывая про окружающее. Но все равнодолго не хватает, 30 минут предел. Лучше, но не то.
	4 день	2 попытки. Прогресс не замечен, все как в 3 день. Надо было сделать уроки в ноутбуке, от этого желание зайти куда-то не туда кратно увеличивается. Поэтому и без прогресса.
	5 день	2 попытки. Получилось долго думать об одном предмете. Отложено было все, мысли отброшены все. 40 минут концентрации. Внезапно засверлили соседи, отвлекся, не захотелось продолжать.
	6 день	1 попытка. Готов морально к внезапным раздражителям, полностью головой в одном предмете, от этого мысли про другое стали приходить заметно реже. Желание прекратить ушло. Час концентрации, получилось.
	7 день	1 попытка. Аналогично 6 дню. Проблем не замечено, час концентрации на одном предмете, получается.

#### **Выводы:**

**В ходе изучения смог практиковать две техники. Концентрация на предмете и Внимающая медитация. По ощущениям обе техники получилось освоить на достойном уровне. Концентрация на предмете научила сосредотачиваться на одном предмете, долго не отвлекаясь на посторонние вещи. Сильно поможет мне в учебе и в работе, выполнять свои обязанности продуктивно, так как не трачу много времени на раздражители. Внимающая медитация помогла мне отбрасывать мысли о проблемах и прочих вещах, которые забивают голову и мешают в важных делах внутри дня. Медитация помогает отбросить нервозность и сохранять спокойствие весь день. Быстрое обновление внутри дня, обдумывание произошедшего. Когда осознаешь свои эмоции и можешь сидя отдохнуть, зарядится, это очень помогает.**

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