**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:

Рамеев Тимур Ильгизович

Факультет:

Системно-Прикладное Программное Обеспечение

Группа:

P3118

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  Нервно-мышечная релаксация  (на первый взгляд показалась самой легкой и эффективной) | 1 день | Делал 3 раза в день. Упражнение показалось очень легким и расслабляющим. К сожалению, я не особо был встревожен, поэтому сказать об эффективности не могу. |
| 2 день | Делал 3 раза в день. Один из трех раз делал в университете на перемене, сидя. Честно говоря, думаю я очень странно выглядел, но мне удалось абстрагироваться от мыслей о том, как я выгляжу, и мне удалость снять слабый стресс и полностью расслабиться. |
| 3 день | Делал 3 раза в день. Под вечер, когда я делал последний раз, будучи уставшим, получилось расслабиться, взять себя в руки и заставить доделать домашнюю работу. Этот пример показывает, что с помощью данной техники можно не только расслабиться, но и, не знаю, как сказать, «очиститься что ли» убедить себя в том, что мне необходимо доделать эту работу, несмотря на мою усталость. |
| 4 день | Делал 3 раза в день. На 4 день решил поделать подольше – вместо 5–7 минут на руки и ноги (я всегда делал только на руки и ноги) тратил около 15 минут на упражнение (попробовал держать в максимальном напряжении мышцы челюсти, но потом подумал, что это не очень безопасно для них) |
| 5 день | Делал 3 раза в день. Был выходной. Поэтому особо никакого стресса, который надо было снимать, не было. Поэтому, когда делал упражнения, думал о чем-то абстрактном, рассуждал на тему добра и зла. |
| 6 день | Делал 3 раза в день. Заметил, что, если делать такие упражнения в течение дня, улучшается жизненный тонус, легче принимать сложные решения, становлюсь более стрессоустойчивым. |
| 7 день | Делал 3 раза в день. Возможно это мое субъективное мнение, но мне кажется, что это упражнение влияет еще и на настроение человека по ходу дня в целом. Звучит логично – если человек становится более стрессоустойчивым – он не замечает те ситуации, которые раньше напрягли бы его и, несомненно, вызвали бы негативные эмоции, ухудшив тем самым настроение. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №2  Аутогенная тренировка  (Наоборот показалась самой сложной) | 1 день | Делал 2 раза в день, в течение 5–7 минут.  Несмотря на то, что цель упражнения – снять напряжение, я очень хотел создать иллюзию того, что одна моя рука действительно тяжелее другой, однако сразу у меня это не получилось, так же, как и замедлить свой пульс. |
| 2 день | Делал 2 раза в день, в течение 5–7 минут. Получилось успокоиться, когда делал упражнение в коворкинге в университете (это типа библиотеки). Внушал в себя мысль, что «я спокоен». |
| 3 день | Сделал 1 раз в день, в течение 5 – 7 минут.  Вроде как получилось добиться иллюзии того, что одна рука тяжелее другой, а параллельно, пока я думал об этом, напряжение спало. |
| 4 день | Делал 2 раза в день, в течение 5 – 7 минут. Пытался замедлить пульс, но как бы сильно я ни старался, этого сделать у меня не получилось, несмотря на это расслабиться удалось. |
| 5 день | Сделал 1 раз в день, в течение 10 минут. Думал о том «как у меня все хорошо», «как мне легко живется», «какой я классный и красивый» и «какое прекрасное будущее меня ждет». Техника настолько эффективна, что по истечении времени упражнения, я не только расслабился, но и чуть не поверил в этот бред, о котором думал. |
| 6 день | Делал 2 раза день, в течение 8 – 10 минут. Второй день, когда я пытался замедлить свой пульс, но все было тщетно. Похоже, что это самовнушение для настоящих гуру этого дела, что ж это хорошо – есть к чему стремиться. |
| 7 день | Делал раза в день, в течение 5–7 минут. День был занятой, времени не было на то, чтобы придумать еще какие-то идеи для самовнушения, поэтому по стандарту, подумал о том «как все легко и просто» и порелаксировал. |

**Выводы:**

Техника саморегуляции мне показалась очень интересной. С каждым человеком время от времени может произойти что-то, что может «вывести его из равновесия». И очень важно быстро и, самое главное, самостоятельно без каких-либо медицинских препаратов или психотропных веществ, справляться с такими ситуациями. Поэтому данный курс мне показался полезным. В будущем хочу освоить еще несколько техник психологической саморегуляции и активно применять их в те моменты, когда они необходимы.