

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»
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург

2022

В этом модуле вам предлагаются задания на выбор: вариант 1 или вариант 2

Вариант 1. Исследование собственных барьеров здорового поведения и поиск ресурсов их преодоления.

Вариант 2. Тренировка навыков саморегуляции.

Далее ознакомьтесь с описанием каждого из вариантов и выберите тот, который для вас наиболее интересен и полезен.

Вариант 1. Исследование собственных барьеров здорового поведения и поиск ресурсов их преодоления

Цель: определить барьеры здорового поведения и освоить алгоритм изменения привычки.

Задачи работы:

1. Выявить собственные барьеры здорового поведения и ресурсы в преодолении барьера.
2. Сформулировать план действий по преодолению барьера здорового поведения и созданию новой привычки.
3. Выполнить самоотчет по внедрению новой привычки.
4. Подготовить отчет об эффективности разработанного плана и его реализации.

Шаг 1. Определите барьеры здорового поведения

Внимательно изучите таблицу и подумайте о своем образе жизни, тех привычках, которые вы давно хотите добавить в вашу жизнь, но пока не получается. Подумайте, что является барьером здорового поведения? Приведите два примера различных барьеров и подумайте о том, что мешает и что может помочь преодолеть.

В графе «Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления» сформулируйте общее в ваших барьерах и причинах их возникновения, определите группу барьеров, определите ключевые ресурсы преодоления барьеров.

Таблица 1

Приведите пример одного из ваших барьеров здорового поведения №1	Приведите пример одного из ваших барьеров здорового поведения №2

Что мешает преодолеть барьер?	
Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?	
Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления	

Шаг 2. Выберите один барьер (или группу барьеров) здорового поведения. Определите варианты того, с чем связан ваш барьер здорового поведения (или группа барьеров), и как его можно преодолеть. Подготовьте план действий по его преодолению и созданию новой привычки. При планировании действий обязательно учитывайте свои ресурсы — это позволит легче изменить привычку. Попробуйте в течение 7 дней предпринимать усилия по формированию новой привычки, направленной на преодоление барьера. Следите за прогрессом – отмечайте то, что получалось и те ресурсы, которые в этом помогали.

Таблица 2

Действия по созданию новой привычки	Подробный самоотчет о выполнении (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке)	
	1 день	

	2 день	
	3 день	
	4 день	
	5 день	
	6 день	
	7 день	

Помните, что привычка - сложившийся способ поведения в определенных ситуациях. Это, по сути, автоматические действия, которые человек совершает легко, быстро и без лишних размышлений. Привычка приобретает для человека характер потребности. Она напоминает о себе, если мы не имеем возможности их удовлетворить «как обычно», то чувствуем себя неуютно и может быть даже начинаем нервничать. Не стремитесь кардинальным образом изменить привычную жизнь. Как показывает опыт, жизнь по-новому с понедельника заканчивается достаточно быстро... иногда в этот же понедельник. «Большие дела начинаются с малых шагов», поэтому подумайте о совсем незначительных корректировках в образе жизни и постепенно, дополняйте новыми полезными штрихами свой образ жизни.

Шаг 3. Подведите итоги. Обобщите полученные знания и наблюдения, сделанные в ходе выявления барьеров здорового поведения и формировании новой привычки. Например, что вы узнали нового о себе, выполняя данную лабораторную работу? какие сложности возникли в процессе выполнения и наблюдения (и с чем они были связаны)? что стало для вас новым, на что раньше не обращали внимание? Что получилось сделать? и т. д. что вам кажется важным отметить.

Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки. Отчет должен содержать титульный лист, заполненные таблицы 1 -2, выводы.

Вариант 2. Тренировка навыков саморегуляции

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

Задачи работы:

5. Изучить виды психической саморегуляции в дополнительных материалах к модулю.
6. Выбрать 1–3 наиболее подходящие для вас техники (из предложенных или любых, которые вам хотелось быть применить) и практиковать их на протяжении 7 дней.

7. Подготовить отчет об эффективности применения выбранных упражнений.

Шаг 1. Изучить виды психической саморегуляции

Психическая саморегуляция – это сознательное воздействие человека на присущие ему психические состояния с целью сохранения или изменения собственного поведения. Способность к саморегуляции является результатом психического развития человека, это всегда сознательное и целенаправленное воздействие человека на самого себя.

Рассмотрим наиболее распространенные и доступные для практики методы саморегуляции:

- Аутогенная тренировка (АТ). В ее основе лежит применение специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме. Центральное звено АТ - развитие навыка расслабления мышц (релаксация), а ключевая роль в освоении данного метода принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния. АТ состоит из двух ступеней - низшей и высшей. Низший уровень АТ предназначена главным образом для снятия нервного напряжения, успокоения, обучения навыкам расслабления и управления своим телом. Эта ступень включает в себя такие упражнения, как вызывание тяжести (мышечное расслабление), ощущение тепла (расширение сосудов), регуляция деятельности сердца, регуляция дыхания, регуляция деятельности органов брюшной полости, прохлады в области лба. К высшей ступени относятся упражнения, цель которых в тренировке процессов воображения (со способностью к визуализации представлений) и нейтрализации аффективных переживаний. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговаривания определенных словесных формул, управления вниманием, образных представлений. Есть три классических положения для проведения аутогенной тренировки: лежа на спине; сидя; сидя в позе “кучера”. Эти техники с давних времен разработаны и хорошо представлены в йоге.
- Биологическая обратная связь. Метод основывается на принципе преобразования информации, получаемой при помощи специальных датчиков от тела человека (электрические физиологические сигналы), в картинку или звук – сигналы обратной связи. Пользуясь возможностью, предоставляемой биологической обратной связью, человек вырабатывает своеобразный условный рефлекс, учится хорошо владеть той функцией, которая раньше не поддавалась произвольной регуляции. Например, для осуществления осознанного самоконтроля за кровяным давлением можно использовать звучание тона, высота которого будет изменяться в зависимости от уровня давления, а

для самоконтроля за частотой сердечных сокращений можно использовать измеритель пульса со световой и звуковой индикацией частоты пульса. В целом можно сказать, что обучение человека умению произвольно осуществлять регуляцию своих психических состояний открывает серьезные перспективы для борьбы с последствиями воздействия различных стрессоров, для интенсификации периодов отдыха.

- Медитация, или размышление. Можно сказать, что медитация – это, в сущности, просто упражнение в сосредоточении сознания. Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Существуют различные способы медитации: техники пассивной медитации (техника концентрации на различных частях тела; техника быстрой релаксации; концентрация на медитативной музыке; концентрация на дыхании; концентрация на позе; медитация на определенных фразах; медитация на позвоночнике и пр.), техники динамической медитации (концентрация на приеме пищи; медитация на ходьбе; концентрация на позе тела; осознание привычек и автоматизмов; концентрация на беседе с другим человеком; концентрация на собственном поведении). Центральным моментом для всех перечисленных техник является осознанность. Каждый человек может в конечном счете остановиться на том варианте упражнения, который субъективно будет для него наиболее приемлемым. Специалисты считают, что заниматься медитацией лучше утром. Начинать следует с 5 минут в день и постепенно доводить продолжительность занятий до 25 - 30 минут. Точкой фокуса, которая выбирается для медитации, могут быть различные объекты. Например, созерцание предмета предполагает выбор предмета (дерево, камень, цветок, пламя свечи и т. д.) и сосредоточение на нем всего внимания – для этого нужно смотреть на него так поглощенно, как будто никогда его не видели: нужно закрыть глаза, затем снова открыть и всматриваться, и вы обнаружите, что почти вошли в «жизнь предмета» и ваше сознание «слилось» с ним. Другой пример внимающей медитации, это когда вы просто наблюдаете, что происходит. Каждую мысль, эмоцию, ощущение отметьте про себя и оставьте. Снабжайте их мысленной пометкой «чувство раздражения», «воспоминание» и т. п.; в итоге они начнут постепенно слабеть и исчезнут из поля вашего сознания. Также для медитации могут использоваться мантры – одно слово или предложение, которое повторяют снова и снова, приковывая к нему все свое внимание.

Научно доказано, что практика психической саморегуляции влияет на формирование устойчивой фиксации внимания человека на своем самочувствии, выработку привычки к самоконтролю, к наблюдению за внешними проявлениями собственных эмоций, формирование умения самостоятельно преодолевать эмоциональную напряженность.

Шаг 2. Практиковать выбранные техники саморегуляции

Варианты упражнений представлены в дополнительных материалах к модулю.

Укажите в таблице технику саморегуляции, запишите инструкцию упражнения и выполняйте ежедневно на протяжении 1–2 недель. В случае, если почувствуете дискомфорт при выполнении - подберите другие варианты, которые будут в большей степени соответствовать Вашим индивидуальным особенностям. Помните, что процессы психической саморегуляции (самоуправления) носят обязательно сознательный и целенаправленный характер, а значит требуют соблюдения неременного условия - постоянства и регулярности в овладении приемами. По итогам выполнения подготовьте подробный самоотчет о результатах выполнения техник саморегуляции, психоэмоциональных изменениях, сложностях и возможностях, которые вы заметили. Обратите внимание, что самоотчет нужно представить по каждой технике в отдельной форме.

Таблица 1

Техника саморегуляции с кратким описанием (дать ссылку на файл с вариантами упражнений)	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
	1 день	
Техника №1	2 день	
	3 день	
	4 день	
	5 день	
	6 день	
	7 день	

Техника саморегуляции с кратким описанием (дать ссылку на файл с вариантами упражнений)	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
	1 день	
Техника №2	2 день	
	3 день	
	4 день	
	5 день	

	6 день	
	7 день	

Техника саморегуляции с кратким описанием (дать ссылку на файл с вариантами упражнений)	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника №3	1 день	
	2 день	
	3 день	
	4 день	
	5 день	
	6 день	
	7 день	

Шаг 3. Подведите итоги. Обобщите полученные знания и наблюдения, сделанные в ходе выполнения техник саморегуляции. Например, что вы узнали нового о себе, выполняя данную лабораторную работу? какие сложности возникли в процессе выполнения и наблюдения (и с чем они были связаны)? что стало для вас новым, на что раньше не обращали внимание? и т. д. что вам кажется важным отметить.

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