

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: Петров Вячеслав Маркович

Факультет: факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: Р3108

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</p> <p>Концентрация на предмете</p> <p>Сядьте удобно, выберите предмет (например, вазу) и, старайтесь не отвлекаться на внутреннее состояние или внешние раздражители, изучать его.</p>	1 день	Можно сказать, что я уже применял эту технику, ведь часто люблю, просто «втыкать» в предмет уходя от внешнего мира. Однако теперь я подробно рассматривал предмет – мою спящую собаку. Я чувствовал умиротворение и хотел также сладко уснуть. Я обнаружил прикольный узор из пятнышек, напоминающий гусеницу, который раньше не замечал. Применил технику 3 раза за день
	2 день	Во время выполнения лабораторной работы я был немного раздражён, поэтому решил отвлечься – начал рассматривать кубик Рубика, лежащий на столе. Техника помогла мне успокоиться, проблем при выполнении не возникло
	3 день	Начал рассматривать цветок в коворкинге ИТМО, стало спокойнее на душе. От такого спокойствия чуть не уснул, в общем почувствовал себя намного лучше
	4 день	Предмет – дом в окне. Мне стало легче, спокойнее, все проблемы ушли из сознания. Применил 3–4 раза
	5 день	Начал рассматривать дерево в окне, на нём сидела ворона, ещё не было листов. Изучил

		таким же образом ещё несколько деревьев, почувствовал одиночество (в хорошем смысле) и какую-то независимость, после чего приступил к работе в хорошем расположении духа и продуктивно провёл следующие несколько часов
	6 день	Прогуливаясь по парку, присел на скамейку и начал рассматривать неработающий фонтан. Почувствовал некое умиротворение и спокойствие в своей душе, проблем при выполнении не было
	7 день	В последний день я применил эту технику к кружке с прикольным рисунком пантеры. В моей голове всплыли образы джунглей и какие-то эпизоды мультфильма «Маугли». Я как будто на секунду снова оказался в детстве, поэтому настроение улучшилось. Небольшой итог по этой технике: я выполнял её каждый день, моё настроение в целом стало лучше, поэтому буду её периодически применять

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника №2 Внимающая медитация Закройте глаза и просто наблюдайте, что происходит: каждую мысль, эмоцию, ощущение отметьте про себя и оставьте. Снабжайте их мысленной пометкой «чувство	1 день	Применил технику впервые в коворкинге ИТМО, я будто чувствовал каждый шаг любого человека поблизости. Все мысли растворились и ушли в небытие. Ощутил, что не хотел бы никуда уходить, но мне надо было идти на пару
	2 день	Снова использовал технику в коворкинге. Спустя время казалось, что я сижу в пустом помещении, так как всё, что издавало звук я «удалял» из сознания. В первый раз меня

<p>раздражения», «воспоминание». Откройте глаза. Заметили, как названные элементы уходили из сознания? Что чувствуете сейчас?</p>		прервал товарищ своим вопросом, поэтому я повторил технику ещё раз
	3 день	Опять использовал в коворкинге для успокоения, почувствовал какую-то «лёгкость», поэтому пошёл прогуляться. Позже применил ещё 2 раза
	4 день	Использовал технику в сквере, после использования казалось, что я нахожусь в пустоте, т.к. все окружающие меня предметы ушли из сознания. На продолжительное время показалось, что я полноценно свободный человек (но потом вспомнил, что у меня горят дедлайны по нескольким работам)
	5 день	Использовал в своей комнате 5 раз. В сознании снабжал свои мысли, лай собаки, разговор родителей, телефонный звонок бабушки, а также другие звуки с улицы пометками. Почувствовал освобождение после выполнения, поэтому немного поспал днём, позже рассказал другу об этой технике
	6 день	Решил несколько раз использовать в парке, было интересно отмечать звуки птиц, гул машин, дуновения ветра и др. Применил технику 3-4 раза, в конце почувствовал какое-то одиночество и опустошенность, ведь все внешние раздражители были удалены из сознания. Ничто не мешало выполнить тренировку с этой техникой
	7 день	Снова использовал в своей комнате. В целом результат был тот же, но после выполнения я не пошёл спать, а поехал на пары. Никаких трудностей не возникло Небольшой итог по этой технике: если честно, техника была интересной, но я вряд ли буду её

		использовать позже, поскольку не нашёл её для себя цепляющей и очень полезной
--	--	---

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника №3</p> <p>Техника заземления</p> <p>Сосредоточенное внимание и концентрация помогают в данном случае разорвать порочный круг паники и остановить приступ: посмотрите вокруг и назовите (можно про себя) пять вещей, которые вы видите, четыре, которые ощущаете, три, которые вы слышите, и две, которые чувствуете на вкус, а затем назовите одно хорошее качество, которое нравится в себе.</p>	1 день	<p>Я проспал важную пару и очень расстроился из-за этого, мною овладел страх, что я пропустил что-то крайне необходимое.</p> <p>Применил технику (хорошее качество – я люблю помогать людям) и понял, что ничего страшного не произошло. Даже если я что-то пропущу, то смогу задать вопросы однокурсникам. Пришлось применить технику несколько раз, чтобы окончательно успокоиться.</p>
	2 день	<p>Сегодня, к счастью, не было тревожных «приступов», поэтому не применял технику</p>
	3 день	<p>У меня был приступ паники из-за того, что было страшно идти на пару к строгому преподавателю, боялся не сдать работу.</p> <p>Благодаря технике словил «дзен» (повторил 3-4 раза) и у меня получилось сдать работу. Я был очень рад!</p>
	4 день	<p>В последний момент вспомнил о дедлайне по работе и перенервничал, использовал технику пару раз для успокоения (качество - ответственность). Благодаря ей смог взять себя в руки и замотивировался вовремя успеть сдать работу. Техника помогла направить эмоции стресса в нужное русло – качественное выполнение задания.</p>
	5 день	<p>Во время выполнения лабораторной работы по программированию я долго не мог решить одну проблему и начал из-за этого сильно</p>

		стрессовать и почти отчаялся, решил применить технику. Мне стало значительно легче, я ненадолго отвлёкся и позже смог решить проблему (применил 2-3 раза)
	6 день	Аналогично 2-му дню: сегодня без моральных потрясений
	7 день	Преподаватель провёл неожиданную рубежную работу на лекции, благо он дал 5-10 минут повторить материал, поэтому я применил технику, т.к. начал очень сильно бояться того, что провалюсь. Пока результатов нет, но надеюсь, что хорошо написал. Небольшой итог по этой технике: я точно буду её применять дальше, т.к. часто стрессую из-за надвигающихся дедлайнов, и благодаря ей я могу успокоиться и почувствовать себя в безопасности

Выводы:

В ходе выполнения лабораторной работы я узнал, что иногда мне тяжело успокоиться, поэтому надо использовать специальные техники несколько раз или комбинировать их. Кроме того, в целом я стал более счастливым, а самое главное - узнал, как сделать себя счастливее и спокойнее в стрессовых ситуациях. Также, в процессе выполнения меня иногда сбивали знакомые, но это не очень сильно мешало, я просто повторял технику. В конце концов, я заметил, что техники значительно поменяли моё ментальное и психическое состояние: раньше я часто ходил угрюмым, я сейчас стал более активным и общительным.