

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: Овчинников П.А.

Факультет: СУиР

Группа: R3241

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)	
Техника №1 Техника активного наблюдения	1 день	Ощутил трудности в концентрации — моё внимание очень широкое и мне сложно сосредоточиться на выполнении техники.
	2 день	—
	3 день	Вторая практика прошла куда лучше предыдущей, я замечаю больше деталей и различий в окружающем мире. Иногда процесс становится скучным.
	4 день	—
	5 день	Вижу интересные аспекты в обыденных вещах, внимательнее отношусь к людям. Все ещё иногда отвлекаюсь, выполняя технику.
	6 день	Глубже сосредотачиваюсь и расслабляюсь в процессе выполнения, чувство осознанности укрепляется.
	7 день	Вырабатывается привычка выполнять технику как минимум через день. Появляются навыки, помогающие видеть мир с более ясной и открытой перспективой.

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника №2 Концентрация на ходьбе	1 день	Трудно отделиться от повседневных забот и сосредоточиться на чувствах — во многом помогала музыка, но уже с первого дня ощутил себя более живым, чем раньше.
	2 день	Чувствую бóльшую связь с природой — оказывается, снег под ногами интересно хрустит... Однако иногда всё-таки отвлекаюсь от процесса.
	3 день	После такой медитации стал ощущать, что уровень стресса стал ниже, а мысли стали более спокойными.

	4 день	Иногда возникает нетерпение и кажется, что результат приходится ждать очень долго... Но я стараюсь не поддаваться этому соблазну.
	5 день	Сегодня было плохое настроение в течение дня и было желание пропустить практику, но после её выполнения я тем не менее ощутил лёгкость.
	6 день	Осознал, сколько вокруг всего интересного, чего мы совсем не замечаем. Практически не отвлекался во время медитации.
	7 день	Появился соблазн после таких успехов приостановить практику, но одновременно понимаю, что она очень помогла мне в течение этой недели, не только расширив кругозор, но и научив меня чувствовать мир по-другому и быть в гармонии с собой.

Выводы: в ходе выполнения лабораторной работы возникали сложности, которые включают в себя отвлекающие мысли, соблазн пропустить практику и неспособность сфокусироваться на моменте. Однако с опытом я научился лучше справляться с этими трудностями и получать больше пользы от практик осознанности. Постепенное углубление и постоянство в их выполнении помогли мне быть больше в гармонии с собой, лучше ощущать этот мир и спокойнее и рациональнее воспринимать некоторые вещи в жизни.