

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: Стафеев И.А.

Факультет: ИКТ

Группа: K3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2024

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 заземления	1 день	Решил начать с достаточно искусственного выполнения, когда у меня была достаточно слабая тревога – во время сдачи лабораторной по алгоритмам. Было в некоторой степени тяжело, потому что было ощущение, что от моего выбора конкретных предметов что-то зависит, поэтому если я выберу «неправильное», то будет катастрофа. Из-за этого себя успокоить я не смог, просто немного переключил внимание с одного предмета тревоги (лабы) на другой (выбор предметов, качеств)
	2 день	Весь день был дома, поводов для тревоги не возникало, поэтому я решил потренироваться в назывании случайных вещей (ну то есть я поиграл сам с собой в ассоциации), чтобы не сильно задумываться над тем, что именно я хочу назвать. Сложности не было, потому что фоном не было беспокойства, однако результат не могу определить – надо смотреть по следующим поводам применить методику
	3 день	Применил методику по назначению (1 раз) – сильная тревога появилась во время первой репетиции бала студотрядов (для меня это

		<p>душевно тяжело). В моменте не смог полностью уйти от объекта-раздражителя (в этом случае это возможное осуждение со стороны других), сложность была исключительно физическая – во время танца трудно переключиться на что-то совсем отвлеченное (5 предметов – это более отвлеченная вещь, чем осуждение от других, в тех обстоятельствах). Но в целом чуточку это помогло, смог острое ощущение беспомощности заменить на более постоянное, но менее осязаемое. Так что остаток репетиции прошел достаточно гладко, но и не идеально</p>
	4 день	<p>Применил методику 2 раза. Сначала на паре Коммуникаций и командообразования, когда мы должны были сделать мини-проект, и что-то все не получалось придумать ничего интересного. Сложностей не возникло, к тому же, «дискретность» методики (если ее можно так назвать), то есть четкое определенное количество вещей, которые надо назвать, помогло выйти из круга абстракции, в котором я находился в своих размышлениях, и придумать пару конкретных идей для мини-проекта. Второй раз был на встрече школы вожатского мастерства, наша команда должна была там показать небольшое творческое выступление, и для меня выступления – всегда стресс. Методика в этот раз не помогла – не смог отвлечься от самого выступления, потому что параллельно с ним делать отвлеченную вещь очень сложно.</p>
	5 день	<p>Применил методику 3 раза, все в целом успешные. Два раза на контрольной по матану, здесь, думаю, помогло то, что в методике есть</p>

		<p>числа. Вроде и отвлекенная вещь, но с математикой связь имеющая, поэтому смог переключиться ненадолго на применение методики и таким образом успокоился. Третий раз на паре английского, потому что всегда ощущаю себя там неуютно из-за низкого уровня знаний. Ничего конкретного сказать не могу, заземление тревогу снизило, сложности не было, потому что уже какой-то опыт применения появился.</p>
	6 день	<p>Не применял методику, поводов для тревоги в тот день, к счастью, не было</p>
	7 день	<p>Применил методику 1 раз на защите лабораторной по физике. Методика очень помогла, я не ожидал, что препод начнет нас валить, поэтому возникло серьезное беспокойство, которое смогло уйти после заземления. Как итог использования его в течение недели мог сказать, что методика для меня оказалась рабочей и несложной в освоении, однако важно упомянуть, что эффективно ее применить можно только в тех ситуациях, когда ты в моменте никаких активных действий не делаешь, потому что в противном случае переключиться на методику и делать ее параллельно с основной активностью оказалось пойти невыполнимой задачей.</p>

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника №2 «Осознание тела»</p>	1 день	<p>Начал применять с легкой руки преподавателя по йоге, потому что занятие у нас начинается с постепенного расслабления всех частей тела. Сложностей не возникло, потому что на</p>

		каждой паре йоги эту методику применяю, однако расслабить нижнюю часть туловища почти не получается из-за того положения, в котором мы сидим.
	2 день	Применил 2 раза (уже не на йоге). Поскольку я сам себе выбрал удобное положение, то расслабиться получилось значительно лучше. Есть нюанс: во время расслабления так и хочется отвлечься и подумать о чем-нибудь приятном, а не концентрироваться на расслаблении тела. Этот аспект необходимо дальше постепенно убирать.
	3 день	Применил 4 раза (поскольку почти весь день был дома и не был занят делами). С 3-го раза уже действительно получилось расслабиться, однако посторонние мысли пока еще не покидали меня. Думаю, что мысль о том, что мне нельзя думать ни о чем, кроме расслабления, сама же и отвлекает меня. Надо пытаться не думать естественным путем, а не самонаставлением
	4 день	Применил 1 раз. Результат в аспекте отключения посторонних мыслей получился значительно более успешным. Думаю, здесь на руку сыграло то, что я мало спал, отчего сил и желания думать не было. После выполнения чувствовал расслабление еще около часа
	5 день	Применил методику 5 раз, на 3 раз получилось полноценно расслабиться, хотя посторонние мысли немного присутствовали, но получилось и не забывать концентрироваться на расслаблении частей тела.
	6 день	Применил методику 4 раза, смог расслабиться на 2 раз. Посторонние мысли все еще

		присутствуют. Зато после выполнения ощущал себя в покое на протяжении пары часов.
	7 день	Применил 5 раз, получилось расслабиться на 3 раз. Сложность осталась та же – от посторонних мыслей не отделаться. После выполнения стало лучше в эмоциональном плане: не беспокоился по поводу навалившихся работа по учебе

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника №3 Техника активного наблюдения	1 день	Попробовал выполнить упражнение 3 раза, наблюдая за предметами в моей комнате. Успеха не было, вместо отдельных предметов в голове была общая смазанная картина, цветовые пятна. Несколько самых запоминающихся предметов назвал, но это плохой результат.
	2 день	Попробовал выполнить 3 раза. Сложность осталась та же. В голове есть картина, даже вроде с некоторыми отдельными вещами, однако когда я пытался вычленил из нее предмет и назвать и описать, картина исчезала.
	3 день	Попробовал выполнить 4 раза. На 4 раз результат стал уже чуть лучше. Я сначала из общего плана вычленил несколько предметов, не думая о них, не описывая, а потом уже стал их обрисовывать и описывать. Так получилось не забыть об остальных вещах, пока думал над одной.
	4 день	Применил 3 раза. Результат остался на уровне предыдущего дня: смог обдумать 3-4 предмета, выбранный их общей картины. Пока не

		получается отойти от генерализации увиденного к определенности и четкости.
	5 день	Применил 5 раз. Результат стал немного лучше на 3 раз, когда я смог описать уже 5 предметов. Сложность пока остается та же, однако могу сделать для себя замечание, что с увеличением количества тренировок она, вероятно, пропадет.
	6 день	Применил 5 раз. Результат не изменился, однако сейчас уже на 2 раз я смог описать то же количество предметов. Думаю, могу считать обозначенную ранее сложность теперь не сложностью, а барьером, который можно преодолеть.
	7 день	Применил 4 раза. Сразу смог осмыслить 5 предметов, на 4 раз количество увеличилось до 6-ти. Могу считать успешным освоение этой методики.

Выводы:

В ходе выполнения лабораторной работы я узнал о большом количестве методик саморегуляции, из которых попробовал 3 на практике. Методик заземления показала очень хорошие результаты по снижению беспокойства, к тому же, ее освоение далось почти без труда, но стоит отметить, что у меня ее получилось применять только в таких стрессовых ситуациях, когда я в моменте не предпринимаю никаких активных действий. Методик осознания тела далась с большим трудом и результат ее применения в течение недели оказался для меня не очень удовлетворительным. Физически я смог расслабиться, но очистить свое сознание так и не получалось. Может быть, для успеха в этой методике мне нужно гораздо больше тренироваться. Техника активного наблюдения тоже далась с трудом, но прогресс на протяжении недели заметен. Думаю, на невысокую результативность повлияло то, что я не очень понимал, как она помогает в саморегуляции. По большому счету я ее применял как инструмент для развития воображения, памяти и писательских способностей.