**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: Балин Артем Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

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 активного наблюдения  Это упражнение основано на наблюдении за нашим окружением. Для начала мы должны сесть с  закрытыми глазами. Затем на мгновение открыть глаза и снова закрыть их. Затем мы должны подумать о  том, что успели увидеть за это мгновение. Мы можем перечислить все предметы и подумать о формах,  цветах и названиях каждого объекта. Это упражнение рекомендуется делать один раз в два дня. | 1 день | Несколько раз прочитал инструкцию, попробовал выполнить, сидя на кровати. Мне кажется, я не получил должного эффекта, потому что знаю, где и что у меня стоит наизусть, поэтому решил немного адаптировать метод под домашние условия: можно включать на мониторе картины каких-нибудь известных писателей и пытаться выполнить технику с незнакомыми мне картинами. Хоть попытка и оказалась неудачной, я потренировался в выполнении на чём то простом и возможно это поможет мне в дальнейшем. |
| 2 день | Из-за немного неудачного первого раза решил повторить технику на следующий день: включил список картин на компьютере, закрыл глаза, немного пролистал вперед и каждый подход менял картину. В первые разы казалось, что вроде бы картина целиком запомнилась, однако уловить какие-то детали, кроме общего посыла, например, «море» или «поле» не удавалось, как будто ничего не запоминаешь. Сегодня решил уделить упражнению 10 минут, под конец стало получатся запоминать отдельные фрагменты картины, её особенности. Чувствовал моральное удовлетворение от просмотра картин такой техникой: я стал подмечать детали на картине. Причём я был вовлечён в процесс и не отвлекался. |
| 3 день | Пропустил, выполняю технику через день  Решил заранее подобрать список картин для следующего дня. |
| 4 день | Продолжил выполнять технику в течение 18 минут, посмотрел раза в два меньше картин, чем два дня назад, но запомнил гораздо больше деталей. После выполнения решил попробовать порешать что-нибудь из ДЗ и заметил, что моё внимание было сосредоточено на нём, я не отвлекался на телефон, вид за окном, не слушал параллельно музыку. Почувствовал моральное удовлетворение и удивился, потому что я никогда не верил в эти техники. Стало интересно попробовать ещё что-нибудь и именно сегодня решил взять всё-таки вариант про саморегуляцию, а не привычки. |
| 5 день | Пропустил день, был слишком уставшим и не стал готовить картины на завтра. |
| 6 день | Увеличил длительность выполнения до 25 минут. Под конец, если честно, стало надоедать, наверное не на все техники можно распространить условие про постепенное увеличение с 10 минут до 25. Однако я получил неожиданный заряд энергии и мотивации для выполнения ДЗ, ведь в прошлый раз мне даже понравилось решать математику сразу после данной техники. Опять заметил, что внимание сфокусировано только на задаче. |
| 7 день | Выводы: Техника активного наблюдения помогает нам стать более внимательными и осознанными наблюдателями нашего окружения. Она тренирует мозг замечать детали, которые мы могли бы упустить в обычной жизни, и развивает способность сосредоточиваться на моменте присутствия. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Аутогенная тренировка или самовнушение  Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговаривания  определенных словесных формул, управления вниманием, образных представлений. | 1 день | Начал выполнение. Почувствовал, что я не могу сконцентрироваться на словах, которые говорю, не получается очистить мысли. Особого эффекта не заметил. ~5 минут |
| 2 день | Получилось расслабиться, повысилась концентрация на собственных словах. Повторял 10 минут, было ощущение, что сердце стало биться реже, время как-то замедлилось, схожие ощущения, когда слушаешь АСМР. Однако эффект быстро рассеялся и было ощущение, что уснуть стало тяжелее: как будто во время выполнения с меня сняли груз, а сразу после окончания поставили обратно и с этим нужно спать. |
| 3 день | Решил продлить выполнение до 15 минут, ощущения были примерно такие же, сконцентрироваться на словах стало проще. После выполнения было ощущение, что я «перезагрузился», мысли стали яснее, не было путаницы в голове, как это бывает обычно к вечеру. |
| 4 день | Выполнял технику 15 минут, заметил, что сегодня хорошо выспался, не было подъёмов из-за плохих снов или спонтанной тревоги. Было очень тяжело сконцентрироваться на словах из-за 6 пар за день, очень хотелось спать. |
| 5 день | Увеличил время выполнения до 20 минут. Стало проще засыпать, техника очень хорошо очищает мысли, когда сильно устал. Стоит отметить, что эффект техники не очень приятный, когда ещё нужно сделать много дел вечером, а после выполнения чувствуется тяжесть всего тела и хочется если не поспать, то продолжать лежать. |
| 6 день | Сегодня было довольно просто, конец выходного дня, получилось расслабиться, очистить мысли, справиться с переживаниями перед сном. Выполнял 25 минут. |
| 7 день | Снова выполнял технику 25 минут. Вывод за 7 дней: возможно, техника мне не совсем подходит, потому что основную часть умственной работы я выполняю после пар вечером, а выполнение техники хоть и помогает справиться с потоком мыслей, но вызывает так же желание прилечь в кровать. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Концентрация на приёме пищи  Это техника динамической медитации. Попробуйте во время приема пищи не разговаривать, не отвлекаться  на посторонние вещи, а полностью сконцентрироваться на еде. Попробуйте каждый раз, как вы что-то  делаете делать это осознанно, спрашивайте себя: «Что я на самом деле хочу съесть сейчас? Сколько я хочу  съесть сейчас? Какая цель моего высказывания сейчас? и т.п» | 1 день | Практически никогда, когда я ем, я не концентрируюсь на еде: я смотрю сериал/YouTube/фильм или даже успеваю поиграть. Часто замечаю, что забываю про еду или что-нибудь задеваю и это выливается мне на клавиатуру, например. В первый день старался просто поесть без гаджетов, и это уже оказалось проблемой: я постоянно отвлекался на уведомления, мне очень сильно хотелось что-нибудь посмотреть/поделать. У меня получилось продержаться без гаджетов, но все мысли были сосредоточены на том, чтобы побыстрее покончить с едой. |
| 2 день | Всё так же тяжело не отвлекаться, поставил телефон в «Не беспокоить». Старался есть медленнее, заметил, что начал наслаждаться вкусом еды. Однако полноценной концентрации достичь не удалось, в голове были мысли об учёбе, лабах… |
| 3 день | Дома только позавтракал, утром мысли ясные и я довольно легко сосредоточился на чае и печеньках. Оставшийся день ел не дома, а в общественном месте, поэтому сосредоточиться и применить технику никак не получалось, решил для чистоты эксперимента до конца недели есть только дома. |
| 4 день | Получилось сосредоточиться на вкусе, текстуре, температуре еды, стал тщательнее прожёвывать пищу. Заметил, что не чувствую тяжесть после еды. Стал применять вторую часть техники, перед тем, как что-то сделать, начал задаваться вопросом, зачем мне это нужно. Особых изменений не подметил, однако пару раз передумал делать то, что планировал. |
| 5 день | Техника перестала даваться с трудом, концентрацию на пище стало легче удерживать. Заметил, что начал получать удовольствие не только от факта, что поел, но и от самого процесса. В действительности перестал чувствовать тяжесть после еды. На вопрос «Зачем я это делаю?» я всё чаще перестал находить ответ, это немного пугает… |
| 6 день | Теперь сначала спрашиваю себя, чего я хочу, уже потом думаю, что делать. Получаю от еды удовольствие, ни о чём лишнем не думаю во время еды. |
| 7 день | Вывод за 7 дней: Применение этой техники оказалось для меня не только приятным, но и полезным: я перестал ощущать тяжесть после еды, стал получать моральное и физическое удовольствие от еды, раньше я получал его только от фаст-фуда или от сладкого. Немного изменил тип мышления, не думаю, что стану делать так на постоянной основе, потому что иногда нужно принимать быстрые решения, а не задаваться вопросами. |

**Выводы:**

Я никогда не верил, что эти техники могут приносить какую-то пользу организму, считал, что это бесполезная трата времени. Однако за время выполнения работы, анализа самочувствия, я понял, что это действительно работает, и работает в лучшую (в основном) для меня сторону. Конечно, мне было тяжело в первые дни, потому что у меня нет опыта в медитации, расслаблении и самовнушении. Теперь мне хотелось бы уже вне лабораторной работы приспособить некоторые техники в свою личную жизнь.