**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: Глебова Ульяна Витальвена

Факультет: ИТИП

Группа: M32011 Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург

2022

**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.**  **Упражнение «пять, четыре, три, два, один»**  **https://skillbox.ru/media/edu cation/10-priyemov-iuprazhneniy-chtoby-**  **skontsentrirovatsya-na-**  **zadache/** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты) | |
| Техника №1 | 1 день | Когда проснулась, думала о делах на сегодняшний день. Сделала упражнение утром, когда пила стакан воды. Помогло сразу, почувствовала себя сосредоточенной на моменте |
| 2 день | Решила делать это упражнение утром, чтобы убирать тревогу перед новым днем. Мне очень нравится, мне приносит удовольствие наблюдать |
| 3 день | Сделала утром и еще вечером, потому что опять думала о всех делах которые нужно сделать, это меня всегда излишне тревожит. Пока заметила, что немного меньше отвлекаюсь, более сосредоточена |
| 4 день | Упражнение уже стало любимым утренним ритуалом когда пью воду, лучший способ создать привычку, привязать ее к старой. После этого я спокойно провожу утро, пока не приду в университет. |
|  | 5 день | Делала сегодня упражнение утром и днем 2 раза, во время рабочего дня, чтобы перезагрузить сознание. Не могу сказать что сильно полегчало, но это лучше чем отдых в телефоне. |
| 6 день | Сделала утром и днем упражнение, наблюдать все так же не сложно, я даже чувствую эмоциональный подъем после этого. Ну и успокоение конечно |
| 7 день | Сегодня это упражнение мне помогло с моим приступом дереализации, которые меня иногда посещают. В сочетании с 3-им упражнением стало намного легче. Не думала что поможет, приятно удивлена. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием Концентрация на ходьбе**  **https://drive.google.com/file/ d/1ra-**  **jXQIpLu6F77KkUEecGtt2Z**  **-1lG4XK/view?usp=sharing** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты) | |
| Техника №2 | 1 день | Я всегда хожу в университет в наушниках и слушаю подкасты или музыку. Мне стоило сделать над собой усилие чтобы идти в тишине и концентрироваться на ходьбе. Честно, дольше 3 минут у меня это делать не получалось, я отвлекалась на свои мысли или на происходящее на улице. |
| 2 день | Сегодня решила пойти по более тихой дороге, чтобы меня не отвлекали люди вокруг. Опять не хотелось идти в тишине, но ради эксперимента я сделала это. Иногда проваливалась в свои мысли, но в целом я смогла сосредоточиться на ходьбе. Стало спокойнее |
|  | 3 день | Я поняла сегодня что такое движение как «ходьба» совсем неочевидно. Мы делаем это на автомате, хотя это довольно сложный процесс. Мне понравилась сегодняшняя дорога в университет, я была более сконцентрированной на паре, как мне показалось. |
| 4 день | Сегодня я выполняла упражнение 2 раза, по дороге в университет и обратно тоже. Вообще на какое то время перестать думать обо всем и побыть в спокойствии, концентрированной на моменте, это очень приятно |
| 5 день | Я опять сделала упражнение 2 раза, но сегодня почему-то больше отвлекалась по дороге домой. Возможно это из-за кофе и перенапряжения. Тем не менее, упражнение помогло вернуть себя в настоящее, перестать испытывать тревогу |
| 6 день | Сделала упражнение 1 раз по дороге в университет, теперь это уже часть дня. В голове так много шума, как я могла еще слушать что-то по дороге. Теперь я менее суетная с утра. |
| 7 день | Сделала упражнение 1 раз утром и 1 раз днем, когда шла с пар. Мне нравится наблюдать за своими ощущениями от ходьбы, это будто бы упражнение для меня. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием**  **Концентрация на дыхании, техника «Квадратное дыхание»**  **https://drive.google.com/file/ d/1ra-**  **jXQIpLu6F77KkUEecGtt2Z**  **-1lG4XK/view?usp=sharing** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты) | |
| Техника №3 | 1 день | Это упражнение я решила делать перед сном, чтобы быстрее засыпать. Не могу сказать что помогло, уснула так же как обычно. Так как я занимаюсь йогой, то длинные вдохи и выдохи для меня не сложны. |
| 2 день | Делала сегодня упражнение перед сном, уснула быстро, но скорее потому что устала очень. |
| 3 день | Сегодня я очень разозлилась и решила сделать это упражнение чтобы успокоиться. Это немного помогло, я посмотрела на свои эмоции с другой стороны, стало легче. Перед сном также делала упражнение |
| 4 день | Сегодня очень долго не могла уснуть из-за тревожных мыслей. На удивление отогнать их помогло дыхание по квадрату, еще я расслабила все тело, как нас учили на йоге. В купе это очень помогло и я уснула |
| 5 день | Делала упражнение перед сном и в течении рабочего дня когда уставала. Помогает настроиться на нужный лад. |
| 6 день | Так же делала упражнение перед сном и днем чтобы успокоиться и перевести дух |
| 7 день | Сегодня делала упражнение только перед сном, быстро уснула |

**Выводы:**

1 и 2 практика мне очень понравились, я смогла бороться со своими тревожными мыслями и даже дереализацией. Ходьба мне понравилась, потому что это не занимает дополнительного времени, делаешь прямо по дороге в университет. У меня повысилась концентрация и общий уровень спокойствия. 3-я практика не оказала на меня сильного влияния, но зато я могу использовать это когда злюсь/нервничаю.