

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: Самойлова Артемия Александровна

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3130

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)	
Концентрация на ходьбе Описание: при ходьбе делать акцент не на самих стадиях движения, а только на возникающих чувствах	1 день	Частота выполнения: один раз вечером, около 20 минут. Эффект: пока особо никакого, но я почувствовала небольшое уменьшение стресса. Сложности выполнения: сложно фокусироваться, иногда мысли начинали отвлекаться Результаты: Прогулка прошла спокойно и приятно.
	2 день	Частота выполнения: один раз днем, около 15 минут. Эффект: почувствовала ясность ума. Сложности выполнения: все ещё сложно фокусироваться. Результаты: улучшилось настроение
	3 день	Частота выполнения: один раз днем, около 10 минут. Эффект: уменьшение уровня стресса и бодрость. Сложности выполнения: шум на улице мешал полностью сконцентрироваться. Результаты: стало эмоционально спокойнее.
	4 день	Частота выполнения: утром, около 15 минут. Эффект: стало немного спокойнее

		<p>Сложности выполнения: сложно было себя заставить практиковать эту технику.</p> <p>Результаты: сильных результатов не заметила, кроме небольшого повышения уровня спокойствия.</p>
	5 день	<p>Частота выполнения: один раз днем, около 10 минут.</p> <p>Эффект: успокоила разум от большого количества мыслей</p> <p>Сложности выполнения: делала по пути до метро, отвлекалась на светофоры.</p> <p>Результаты: улучшилось настроение</p>
	6 день	<p>Частота выполнения: один раз вечером, около 20 минут.</p> <p>Эффект: не сильный, но почувствовала прилив энергии</p> <p>Сложности выполнения: задумалась об ощущениях и чуть не врезалась в небольшую собачку.</p> <p>Результаты: поняла чего хочу</p>
	7 день	<p>Частота выполнения: один раз утром, около 15 минут.</p> <p>Эффект: расслабилась.</p> <p>Сложности выполнения: стало несложно фокусироваться только на ощущениях.</p> <p>Результаты: почувствовала себя более осознано.</p>

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
<p>Техника активного наблюдения</p> <p>Описание: это упражнение основано на наблюдении за</p>	1 день	<p>Частота выполнения: один раз днем.</p> <p>Эффект: помогло ощутить более осознано окружающий мир.</p> <p>Сложности выполнения: сложно было сосредотачиваться.</p>

<p>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.</p>		Результаты: почувствовала большую связь с присутствующими моментами.
	2 день	Пропуск, т.к. упражнение рекомендуется делать один раз в два дня
	3 день	<p>Частота выполнения: один раз утром.</p> <p>Эффект: помогло сосредоточиться на настоящем моменте.</p> <p>Сложности выполнения: брат мешал сосредоточиться.</p> <p>Результаты: почувствовала спокойствие.</p>
	4 день	Пропуск, т.к. упражнение рекомендуется делать один раз в два дня
	5 день	<p>Частота выполнения: один раз.</p> <p>Эффект: уровень стресса стал меньше.</p> <p>Сложности выполнения: сложно было заставить себя сделать технику.</p> <p>Результаты: заметила больше прекрасных моментов в повседневной жизни.</p>
	6 день	Пропуск, т.к. упражнение рекомендуется делать один раз в два дня
	7 день	<p>Частота выполнения: один раз вечером.</p> <p>Эффект: помогло почувствовать сильнее свое присутствие в моменте.</p> <p>Сложности выполнения: чуть не забыла сделать и делала поздно вечером, когда уже весь дом спит и свет выключен, было не особо видно предметы.</p> <p>Результаты: почувствовала увеличение уровня осознанности.</p>

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
	1 день	Частота: один раз вечером перед сном

<p>Техника «осознание тела»</p> <p>Описание: сядьте в удобное положение. Дышите глубоко. Представьте себе, как напряжение покидает ваше тело с каждым выдохом, постепенно расслабляйтесь. Перенесите свое внимание на кончики пальцев ног, когда эта зона полностью расслабится, направьте ваше внимание вверх по телу через колени, руки, позвоночник, лицо — и далее к верхней части головы.</p>		<p>Эффект: расслабляющий эффект и улучшилось качество сна в этот день.</p> <p>Сложности выполнения: сначала трудно было сконцентрироваться из-за беспокойства.</p> <p>Результаты: улучшение настроения и снижение уровня стресса.</p>
	2 день	<p>Частота: один раз перед сном</p> <p>Эффект: улучшилась концентрация на задах на следующий день.</p> <p>Сложности выполнения: отвлекающие мысли</p> <p>Результаты: увеличение продуктивности</p>
	3 день	<p>Частота: один раз перед сном</p> <p>Эффект: появилось чувство спокойствия.</p> <p>Сложности выполнения: дома было немного шумно, это мешало.</p> <p>Результаты: утром чувствовала себя бодро.</p>
	4 день	<p>Частота: один раз перед сном</p> <p>Эффект: отвлеклась от негативных мыслей.</p> <p>Сложности выполнения: заснула.</p> <p>Результаты: общее самочувствие стало лучше.</p>
	5 день	<p>Частота: один раз перед сном</p> <p>Эффект: сняло напряжение</p> <p>Сложности выполнения: опять же проблемы с концентрацией, но не сильные, уже стало привычная техника.</p> <p>Результаты: улучшилось качество сна</p>
	6 день	<p>Частота: один раз перед сном</p> <p>Эффект: сон после этого был очень спокойным.</p> <p>Сложности выполнения: отвлекали переживания о прошедшем дне.</p> <p>Результаты: улучшилось настроение</p>

	7 день	<p>Частота: один раз перед сном</p> <p>Эффект: голова стала более ясной перед новой неделей учебной.</p> <p>Сложности выполнения: немного сложно было сконцентрироваться.</p> <p>Результаты: почувствовала умиротворение.</p>
--	--------	---

Выводы:

Техники саморегуляции на самом деле занимают не так много времени, как может показаться. Однако при этом сложно заставить себя иногда их выполнять, потому что действия такие немного специфические, оно будто немного останавливают время вокруг тебя. По результативности, в основном такие техники хорошо помогают снять несильный стресс и переживания, но с истерикой поможет вряд ли. Обратила внимание, что я довольно тревожный человек и мне сложно сконцентрироваться надолго на определенные вещи. В более долгосрочной перспективе технике как раз помогают фокусироваться на определенных вещах. Из попробованных техник, больше всего понравилась третья, потому что после неё очень спокойно засыпать.