**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: Бессонов Борис

Факультет: ФИТиП

Группа: M3217

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 №1  **Концентрация на дыхании**  Техника саморегуляции "Концентрация на дыхании" — это практика, при которой человек сосредотачивает внимание на своем дыхании, игнорируя другие мысли и ощущения, чтобы достичь улучшения концентрации и снижения уровня стресса. | 1 день | Выполнение техники "Концентрация на дыхании" началось с небольших трудностей. Сначала было сложно сосредоточиться на дыхании из-за посторонних мыслей, но спустя какое-то время мысли «устаканились», а уровень стресса снизился. Пользовался мобильным приложением для контроля времени. |
| 2 день | Сегодня технику выполнять было проще, чем в 1 день. Несмотря на то, что появлялись отвлекающие мысли, я легче возвращался к сосредоточенному дыханию. Эффект наступил быстрее, чем вчера. |
| 3 день | Я начал замечать, что мое состояние умиротворенности продолжает сохраняться даже после окончания сеанса. В напряженных ситуациях я стал действовать спокойнее, например во время контрольной и защите лабораторных работ. |
| 4 день | 2Я стал осознавать свои мысли и эмоции в повседневной жизни лучше, что помогло мне избежать реакций на автомате. Мое настроение стабильное, а уровень энергии выше. |
| 5 день | Продолжаю замечать улучшения в своем состоянии. Мои близкие заметили, что я стал более терпеливым и внимательным. Я начал использовать дыхательные практики в качестве инструмента для снятия стресса в течение дня, и это эффективно работает. |
| 6 день | Сегодняшняя сессия практики помогла мне справиться с накопившимся напряжением и усталостью. Я заметил, что мои сны стали более спокойными и глубокими, что свидетельствует о том, что техника также оказывает положительное влияние на мой сон. |
| 7 день | После недели выполнения техники "Концентрация на дыхании" я почувствовал существенные изменения в своем общем самочувствии. Я стал более уравновешенным, спокойным и более эффективным в управлении своими эмоциями. Регулярная практика помогла мне лучше понимать себя и свои реакции, что положительно повлияло на мои отношения и учебу. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №2  «Концентрация на приёме пищи»  Это практика динамической медитации. Во время еды не разговаривайте, не отвлекайтесь и сосредоточьтесь исключительно на процессе приема пищи. Задавайте себе вопросы о своих желаниях и целях, чтобы осознанно контролировать процесс. | 1 день | В первый день было очень тяжело, так я поколение рилсов и тиктока, поэтому сконцентрироваться только на еде без телефона было очень тяжело. |
| 2 день | Сложности с концентрацией остаются, но становится легче контролировать свои мысли и внимание. После еды заметил, что я съедаю меньше, но при этом чувствую себя более насыщенным и довольным. |
| 3 день | Практика становится более естественной. Уже почти не отвлекаюсь и легче сосредотачиваюсь на процессе приема пищи. Обнаружил, что начал более внимательно относиться к выбору продуктов и качеству пищи. После еды чувствую себя более сытым. |
| 4 день | Продолжаю замечать улучшения. Легче применять практику не только во время основных приемов пищи, но и при перекусах. Ощущение насыщения при умеренном количестве пищи становится нормой. Больше уже не хочется браться за телефон во время еды. |
| 5 день | Практика стала частью моей ежедневной рутины. Отмечаю, что стал более внимательным к сигналам насыщения организма и чувству голода. После приема пищи ощущаю прилив сил и бодрости. |
| 6 день | Понимание своих потребностей и удовлетворение от пищи стали более ясными. |
| 7 день | Завершаю неделю практики с уверенностью в ее положительном влиянии. Ощущаю, что стал более осознанным потребителем пищи, а также улучшилась моя способность контролировать свое питание. Стал больше уделять вниманию именно того, какая на вкус еда: слишком соленая, сладкая, жирная и т.п.. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №3  «Концентрация на ходьбе»  При ходьбе делайте акцент не на самих стадиях движения, а только на возникающих чувствах. | 1 день | Было интересно попробовать эту технику, так как я обожаю ходить пешком. Никогда до этого не фокусировался именно на чувствах по время ходьбы, все время смотрел на то, что меня окружает. |
| 2 день | Продолжаю практиковать концентрацию на ходьбе. В этот раз было легче отвлечься от окружающих объектов и сконцентрироваться на своих чувствах. Я начал замечать детали в своих ощущениях, такие как контакт стопы с поверхностью, движение мышц и дыхание. Это помогло мне глубже погрузиться в процесс и насладиться каждым шагом. |
| 3 день | Практика стала более естественной. Я начал воспринимать свои чувства более интенсивно и четко. Ходьба стала для меня не только физическим упражнением, но и чем-то вроде медитации для меня. |
| 4 день | Продолжаю практиковать концентрацию на ходьбе. Начал замечать, что это влияет на мое общее настроение и энергию. Ходьба стала для меня не просто способом передвижения, но и источником вдохновения и внутреннего покоя. |
| 5 день | Продолжаю замечать улучшения в своем восприятии во время ходьбы. Мои чувства стали более острыми и яркими. Отмечаю, что моя способность сосредоточиться на моменте присутствия улучшилась, и я стал более осознанным в процессе движения. Это также помогает мне отключиться от стресса и напряжения. |
| 6 день | Практика становится частью моей ежедневной рутины. Отмечаю, что моя способность сосредоточиться и оставаться в моменте присутствия улучшилась значительно. |
| 7 день | Завершаю неделю практики концентрации на ходьбе с ощущением удовлетворения и достижения. Отмечаю значительные изменения в своем восприятии и понимании своих чувств. Я стал более спокойным, более сбалансированным и более осознанным в своих действиях. |

**Выводы:** я выполнил три практики и вот что могу сказать из своего опыта:  
1. Самой интересной для меня оказалась практика концентрации на ходьбе, потому что до сам по себе я обожаю ходить пешком, размышляя о своем и любуясь окружающим меня пространством. После выполнения практики я стал детально ощущать свое тело в момент ходьбы, мне стало легче фокусироваться на чем-либо. Таким образом для меня эта техника открыла ходьбу, как средство медитации.

2. Самой тяжелой в практике оказалась техника «концентрации на дыхании», так так для меня было поначалу очень тяжело просто сесть и сфокусироваться на дыхании. Затем мне становилось все проще с каждым днем. Далее спокойная концентрация на чем-либо, не только на дыхании, стала для меня нормой. Поток мыслей устаканился, меня больше не дергало из стороны в сторону, и спокойная оценка ситуации стала для меня обыденностью.

3. Техника концентрации на еде стала для меня очень полезной, так как до этого я ел практически все время только с телефоном, и еда была просто «топливом», к которому я не уделял практически никакого внимания. После сеанса практик я отчетливо стал фокусироваться на еде, на ее свойствах и на том, сколько я хочу съесть. Насыщение стало приходить быстрее чем раньше и от меньшего объема еды. После этого я стал внимательнее относиться к тому, что, где и когда я ем.