**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: Богданова Мария Михайловна

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3118

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 приеме пищи** | 1 день | **Частота**: 1 раз; **эффекта** пока нет; **сложности**: не получается не отвлекаться – скучно, не приходят никакие мысли, отсутствует удовольствие от приема пищи; **результата** нет, поскольку не получилось выполнить должным образом. |
| 2 день | **Частота**: 2 раза; **эффект**: испытала небольшой стресс, потому что почти всегда пытаюсь ни о чем не думать во время приема пищи; **сложности**: все еще сложно не отвлекаться, в первый раз спустя 5 минут взяла в руки телефон**; результат**: было время подумать о переходе на правильное питание. |
| 3 день | **Частота**: 3 раза; **эффект**: быстрее приходит ощущение насыщения; **сложности**: из-за скуки приходится ускорять прием пищи, отсутствие интереса, опять отвлеклась, но в этот раз на телевизор; **результат**: из-за концентрации на приеме пищи получается не переедать, поскольку обычно во время отвлеченного приема пищи не замечаешь, сколько съел. |
| 4 день | **Частота**: 3 раза; **эффект**: быстрое чувство насыщения, отсутствие желания съесть больше; **сложности**: остаются небольшие трудности с сохранением концентрации; **результат**: стала делать меньше бессмысленных перекусов в течение дня. |
| 5 день | **Частота**: 3 раза; **эффект**: все тот же; **сложности:** снова быстро ем**;** **результат**: стала более внимательна к своим порциям, снова получаю удовольствие от приема пищи. |
| 6 день | **Частота**: 3 раза + чай теперь тоже стараюсь пить без попыток отвлечься на что-нибудь; **эффект**: сохраняется; **сложности**: иногда хочется посмотреть что-нибудь во время приема пищи; **результат**: уже практически получается целиком концентрироваться на приеме пищи. |
| 7 день | **Частота**: 3 раза; **эффект**: сохраняется, во время приема пищи получается абстрагироваться от мыслей о текущих проблемах; **сложности**: на чае больше не концентрируюсь; **результат**: желание продолжить практиковать данную технику. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Техника №2:  **Концентрация на предмете**  (Описание: Сядьте удобно, выберите предмет и, старайтесь не отвлекаться на внутреннее состояние  или внешние раздражители, изучать его, усложнение:   1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие. 2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д. 3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий). | 1 день | **Частота:** 1 раз по 3-5 минут, предмет - фотоальбом; **эффект:** пока ничего не понятно; **сложности:** не возникли, потому что было чем занять голову; **результат:** пока нет. |
| 2 день | **Частота:** 2 раза по 3-5 минут, предмет 1 – подарочный пакет, предмет 2 – игрушечная собака; **эффект:** непонимание с какой целью я это делаю; **сложности:** сложно сохранять концентрацию на предмете, особенно если в нем мало деталей; **результат:** во второй раз получилось не отвлекаться. |
| 3 день | **Частота:** 3 раза по 3-5 минут, предметы: цветок в горшке, закрытый ноутбук, плашка оперативной памяти; **эффект:** получилось немного успокоиться; **сложности:** не все предметы «интересно» изучать, мне тяжело выбрать предмет для концентрации внимания; **результат**: получилось не отвлекаться на внешние раздражители, однако пару раз пришлось погрузиться в свои мысли. |
| 4 день | **Частота:** 4 раза по 3-5 минут, предметы: штора с узорами, клавиатура ноутбука, упаковка от духов, рубашка с принтом; **эффект:** методика помогает мне вернуть концентрацию после выполнения долгой монотонной работы; **сложности:** быстро заканчиваются детали, над которыми можно поразмышлять, иногда приходилось сокращать время концентрации до +-3 минут; **результат:** чуть легче стало сохранять концентрацию в течение выполнения упражнения. |
| 5 день | **Частота:** 5 раз по 3-5 минут, предметы: обои с узорами, утюг, упаковка от шампуня, дерево, коробка конфет; эффект: сохраняется; сложности: все еще не получается найти предмет, на котором проще концентрировать внимание - чем меньше деталей, тем проще отвлечься; результат: получилось концентрироваться вне дома, обычно на улице ощущаю себя не комфортно, если не уткнусь в телефон. |
| 6 день | **Частота:** 5 раз по 3-5 минут, предметы:плашка ОП, системный блок ПК, наклейки, блокнот, коробка чая**; эффект:** сохраняется**; сложности**: не получается на протяжении 5 минут поддерживать внимание**; результат:** мне кажется, что я стала дольше сохранять концентрацию в работе. |
| 7 день | **Частота:** 5 раз по 3-5 минут, предметы: шкатулка с украшениями, пиала с конфетами, картина**; эффект:** сохраняется**, сложности:** хочется отвлечься**; результат:** практика действительно помогает увеличить время концентрации на задачах, а также отвлечься от плохих мыслей. |

**Выводы:**

Выбранные мною техники саморегуляции были достаточно эффективны и помогли мне научиться сохранять концентрацию на большее время, а также немного повысить мою производительность. В данных техниках сложнее всего мне было не отвлекаться на внешние факторы (в основном на телефон). По началу выполнение упражнений мне показалось бессмысленным и скучным, но потом я начала привыкать.

Практика концентрации на приеме пищи помогает мне избежать вредных или бессмысленных перекусов в течение дня, а также уменьшить объем порций до необходимых, избегая переедания. Техника концентрации на предмете была взята из дополнительных материалов, однако она показалась мне немного скучноватой, поэтому я нашла на сайте «Семейный портал» дополнения к упражнениям я выполняла их: иногда я отвлекалась от размышлений над выбранным объектом и начинала пересчитывать эмоционально нейтральные предметы или вспоминала действия, осуществленные мною за вчерашний день.

**Дополнительные упражнения были взяты из источника:**

Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния – Семейный портал. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://xn----55-53d2aa6aawfopnqg1a0n.xn--p1ai/osvoenie-sposobov-samoregulyaczii-emoczionalnogo-sostoyaniya/> (Дата обращения: 26.03.23)