**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: Билошицкий Михаил Владимирович

Факультет: Программной инженерии и компьютерной техники

Группа: P3116

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) | |
| Аутогенная тренировка  Курс видео лекций с вариантами упражнений: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL1ren8R3gM5knJ4gEI1bzU7qS3XAWxMwD>  Части:  1. Расслабление тела  2. Релаксация и тепло в теле  3. Спокойное дыхание  4. Нормализуется кровоснабжение внутренних органов  5. Прохладный лоб – освобождение от негативных мыслей | 1 день | 1 раз, не сложно, не почувствовал эффект. |
| 2 день | 1 раз, не сложно, стал чуть более спокойным. |
| 3 день | 2 раза, не сложно, помогло справиться со стрессом перед сном. |
| 4 день | 1 раз, чуть не уснул, помогло отдохнуть после тяжелого дня. |
| 5 день | 1 раз, не сложно, хорошо расслабился. |
| 6 день | 1 раз, не сложно, в целом и так был спокоен, потому эффекта не заметил. |
| 7 день | 2 раза, не сложно, отлично помогло расслабиться в выходной. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Внимающая медитация  Видео о 9 минутной медитации  <https://youtu.be/edR8bnvF_wk> | 1 день | 1 раз, попробовал, что-то ощутил, но не понял, что. |
| 2 день | 1 раз, сделал утром, помогло сконцентрироваться перед тяжелым учебным днем. |
| 3 день | 1 раз, стал спокойнее, не сложно, в течение дня был спокоен. |
| 4 день | 1 раз, стал спокойнее, не сложно, в течение дня был спокоен. |
| 5 день | Не нашел время, вечером просто отрубался спать. |
| 6 день | 1 раз, не сложно, помогло разложить разные мысли по полочкам. |
| 7 день | 1 раз, не сложно, ощутил эффект, на душе похорошело. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Концентрация на приеме пищи  <https://bonduelle.ru/blog/sovety/7-shagov-k-osoznannomu-pitaniyu/> | 1 день | 3 раза, сложно, обычно ем под какое-нибудь видео, результатов не заметил. |
| 2 день | 3 раза, уже попроще, пока результатов не заметил. |
| 3 день | 3 раза, не сложно, вкус еды будто бы чуть-чуть поменялся, осознал значение поговорки, которую всегда говорил мне папа: “когда я ем, я глух и нем”. |
| 4 день | 4 раза, легко, вкушал мамин борщ так, будто бы это авторское произведение самого Гордона Рамзи в мишленовском ресторане. |
| 5 день | 3 раза, шаверма на Кронверском стала приобретать новые вкусовые черты. |
| 6 день | 3 раза, я был един с природой, каждый килоджоуль энергии съеденный на обед, завтрак или ужин ощущался, как сотый бензин залитый в бак V8 мустанга и готов был сутки работать на максимальных оборотах. |
| 7 день | 3 раза, легко, стал чувствовать себя значительно лучше. |

**Выводы:**

В ходе выполнения лабораторной работы я осознал, что такое саморегуляция, где всего несколькими ежедневными упражнениями ты можешь изменить свое ощущение к еде, стрессу и научиться лучше контролировать свои эмоции. Больше всего мне понравилось правильно вкушать пищу.