

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: Ткачук София Александровна

Факультет: ФИТиП

Группа: М3201

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](#) 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)	
Техника №1: Концентрация на дыхании Глубоко и ровно дыша, считайте циклы дыхания; говорите «дыхание» — при вдохе, число — при выдохе; досчитайте до 10 и начните снова с единицы	1 день	Выполняла 5 минут. Присутствовали посторонние мысли, которые отвлекали меня. Пока не почувствовала явного эффекта
	2 день	Увеличила время до 10 минут. В последние минуты было сложно, я думала о том, сколько еще осталось. Также были отвлекающие мысли
	3 день	Снова выполняла 10 минут. Сегодня день был спокойнее, и я лучше сосредоточилась на дыхании. Заметила, что было меньше посторонних мыслей, чем до этого
	4 день	Выполняла 15 минут. Кажется, что стала меньше отвлекаться. Пока не ощутила значительного эффекта, но замечаю улучшения в концентрации во время выполнения
	5 день	Снова выполняла 15 минут. Мне кажется, что моя способность сосредотачиваться улучшается
	6 день	Снова выполняла 15 минут. К сожалению, меня отвлекла соседка на последних 2 минутах. До этого была сосредоточена
	7 день	Увеличила время до 20 минут. Сейчас было легче, чем в первые 2 дня, я не думала о том, когда закончится таймер. В конце почувствовала себя более спокойной и сосредоточенной

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
Техника №2: Концентрация на приёме пищи	1 день	Вечером, в течение 10 минут, ела творог с йогуртом и фруктами. Я привыкла есть на ужин быстро, в течение 5-7 минут, поэтому мне было сложно растянуть прием пищи.

Это техника динамической медитации. Попробуйте во время приема пищи не разговаривать, не отвлекаться на посторонние вещи, а полностью сконцентрироваться на еде.	2 день	Во время обеда (10 минут) ела куриное филе с гречкой и овощами. Ощутила удовлетворение от еды, без тяжести в желудке
	3 день	Завтракала яичницей с сыром и зеленью (10 минут), сосредоточилась на вкусе и текстуре пищи. После завтрака почувствовала энергию
	4 день	На обед (15 минут) ела суп солянку. Постаралась есть медленнее, чем обычно. Почувствовала удовольствие во время приема пищи, но после еды немного стало клонить в сон
	5 день	На ужин (15 минут) ела сырники с фруктами. Снова ем медленно. Сосредоточилась на запахе, внешнем виде и вкусе пищи. Почувствовала удовлетворение и энергию после еды
	6 день	На обед (20 минут) ела тушеную курицу с рисом. Стала есть еще медленнее, более тщательно пережевывать. Сосредоточилась на запахе, внешнем виде, вкусе и консистенции пищи
	7 день	Во время обеда (20 минут) ела пасту с курицей в томатном соусе. Сосредоточилась на запахе, внешнем виде, вкусе и консистенции пищи, также старалась уменьшить размеры порций, и тщательно пережевывать. Почувствовала насыщение и удовольствие от еды

Выводы:

В ходе лабораторной работы изучила и применила две различные техники саморегуляции: концентрация на дыхании и концентрация на приеме пищи.

Первая техника - концентрация на дыхании - позволяет обучиться контролировать свое внимание и улучшить концентрацию. В течение недели постепенно уменьшалось количество посторонних мыслей, улучшалась способность сосредотачиваться на дыхании. Эффект от данной техники не ощущался сразу, однако, регулярная практика может привести к более заметным результатам.

Вторая техника - концентрация на приеме пищи - направлена на полное восприятие пищи, улучшение эффекта от приема пищи, т. е. насыщения. Я получила больше удовольствия от еды, стала есть медленнее (это полезно для здоровья), самочувствие после еды улучшилось.

Я считаю, что обе техники эффективны и в перспективе улучшают состояние организма. Регулярная практика может привести к улучшению здоровья.