**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: M3201

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  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  Это техника динамической медитации. Попробуйте во время приема пищи не разговаривать, не отвлекаться на посторонние вещи, а полностью сконцентрироваться на еде. | 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. |
| 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.