**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:

Казимиров Андрей Геннадьевич

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3114

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) | |
| Медитация (концентрация на медитативной музыке) | 1 день | Медитировал 7 минут после того как проснулся. После медитации почувствовал, что готов к рабочему дню. При выполнении возникла сложность в концентрации на музыке |
| 2 день | Медитировал 9 минут после того как проснулся. После медитации почувствовал, что готов к рабочему дню, а также что повысилась концентрация. При выполнении возникла сложность в концентрации на музыке, но было легче сконцентрироваться чем в первый день. |
| 3 день | Медитировал 11 минут после того как проснулся. После медитации почувствовал, что повысилась концентрация При выполнении возникла сложность в концентрации на музыке, но было достаточно легко сконцентрироваться. |
| 4 день | Медитировал 13 минут после того как проснулся. После медитации почувствовал, что готов к рабочему дню, а также моя сфокусированность повысилась. При выполнении сложностей не возникло |
| 5 день | Медитировал 15 минут после того как проснулся. После медитации почувствовал, что готов к рабочему дню, а также моя сфокусированность повысилась, лишние мысли ушли. При выполнении сложностей не возникло |
| 6 день | Медитировал 15 минут после того как проснулся. Понял, что самым эффективным для меня временем медитации является 15 минут. После медитации почувствовал, что моя сфокусированность повысилась. При выполнении сложностей не возникло |
| 7 день | Медитировал 15 минут после того как проснулся. После медитации почувствовал, что лишние мысли ушли из головы. |

**Выводы:**

В процессе использования техники медитации я понял, что медитация отлично помогает избавиться от лишних мыслей и настроиться на продуктивный рабочий день. Так же медитация помогла мне более чётко фокусироваться на определённый вещах. В будущем я планирую продолжить медитировать и применять другие техники.