****

**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»

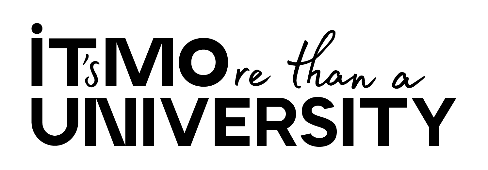
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Болорболд Аригуун

Факультет: ПИ и КТ

Группа: P3111

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) | |
| Концентрация на дыхании (Вариант 2: «Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, а грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох») | 1 день | Я, по 5 раз в день, принимаю этот метод. Хорошее упражнение для моей концентрации. Я могу выполнить его везде в повседневной жизни. Это позволяет мне осознать своё окружение. |
| 2 день | Я, по 4 раз в день, принимаю этот метод. Благотворное влияние на мою концентрацию. Также продолжаю осознать своё окружение. |
| 3 день | Я, по 2 раз в день, принимаю этот метод. Не могу объяснить упадок частоты, думаю надо работать над этим. |
| 4 день | Я, по 5 раз в день, принимаю этот метод. Возврат изначальной частоты выполнения этого упражнения. |
| 5 день | Я, по 6 раз в день, принимаю этот метод. С утра у меня не были занятия, поэтому мог обращать побольше внимания на такие упражнения. |
| 6 день | Я, по 5 раз в день, принимаю этот метод. Выходные дни, нечем дополнить этот день. |
| 7 день | Я, по 5 раз в день, принимаю этот метод. Думаю, что в конце недели появились определенные результаты, как повышение промежутки концентрации и осознание окружения |

.

**Выводы:**

Принимая данное упражнение, я заметил небольшие изменения в своей бдительности и концентрации. Я принимал в своей жизни ещё такие методы, как помидор и считывание простых чисел, но это изменился в связи с обстановками. Это является хорошим доказательством того, что хоть один из предложенных методов — рабочая (ну хотя бы в моем случае). Мог бы попробовать ещё другие методы, но опять же, нынешние обстановки мне не позволяют заниматься им.