**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

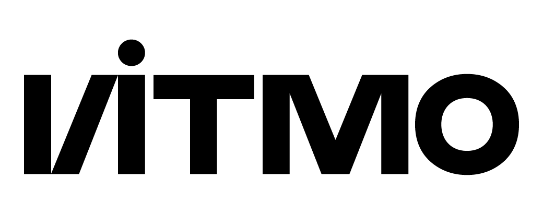
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Дениченко Александр Олегович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург, 2023

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации для оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет.

**Задание 1. Подобрать аргументы против, оспорить страх**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Я осознаю, что даже при максимальном усердии и труде, результат может не быть таким, каким я его представлял. Всякий раз, когда я пытаюсь достичь чего-то важного, существует риск того, что я не добьюсь желаемого результата. | Иногда неудача может произойти не из-за моих ошибок, а из-за непредвиденных обстоятельств, которые лежат за пределами моего контроля. Например, могут произойти изменения в рыночной ситуации, что отразится на моих финансовых планах. |
| В ходе работы над задачей могут возникнуть ошибки, которые приведут к непредвиденным последствиям. Это может произойти в результате нехватки опыта, знаний или просто случайности. | Я сделал много работы, чтобы минимизировать риски и увеличить шансы на успех. Я разработал план действий, который поможет мне преодолеть трудности и достичь желаемого результата. |
| Иногда неудача может произойти не из-за моих ошибок, а из-за непредвиденных обстоятельств, которые лежат за пределами моего контроля. Например, могут произойти изменения в рыночной ситуации, что отразится на моих финансовых планах. | У меня есть поддержка семьи, друзей и коллег, которые готовы помочь мне в трудную минуту. Это может быть поддержка в виде совета, помощи или просто моральной поддержки. |

**Вывод:**  
Изучив эту тему и проанализировав свой опыт, я могу сказать, что страх "перед неудачей" является частой и естественной реакцией на новые вызовы и задачи в жизни. В некоторых случаях, когда риски и неопределенность слишком высоки, страх может превратиться в парализующий фактор, который мешает мне действовать и принимать решения.

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Я боюсь неудачи в работе. | Если я столкнусь с неудачей на работе, я буду стараться анализировать свои ошибки и выявлять причины, почему это произошло. Я также буду обращаться за помощью к своим коллегам или начальству, чтобы получить советы и поддержку, и буду стараться учиться на своих ошибках, чтобы избежать подобных ситуаций в будущем. |
| Я боюсь не справиться с поставленными передо мной задачами. | Если я почувствую, что не справляюсь с задачами, которые были поставлены передо мной, я буду стараться не паниковать и не отчаиваться. Я буду обращаться за помощью к своим коллегам или начальству, чтобы получить дополнительные советы и рекомендации, и буду стараться разбивать большие задачи на более мелкие, чтобы они казались более управляемыми и решаемыми. |
| Я боюсь потерять работу. | Если я потеряю работу, я буду стараться сохранять спокойствие и не паниковать. Я буду искать новые возможности и вакансии, обращаться за помощью к карьерным консультантам или профессионалам в своей области, чтобы получить рекомендации и советы. Я также буду стараться использовать этот период для развития своих профессиональных навыков и учиться новому, чтобы быть готовым к новым возможностям. |

**Выводы:** Я понимаю, что бояться - это нормально и свойственно каждому человеку. Большинство из нас испытывают страх перед неопределенностью и неизвестностью. Я также узнал, что страх можно контролировать, используя ряд методов и техник, таких как планирование, минимизация рисков, анализ прошлых ошибок. Я не перестал бояться, но я научился контролировать свой страх и использовать его как мотивацию для действий. Я знаю, что неудачи и ошибки - это неизбежная часть жизни.