

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»
«Культура безопасности жизнедеятельности»

Автор: Михайлов Петр Сергеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р311

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2025

Цель работы: научиться применять техники для управления своим страхом.

Задачи работы:

- освоить метод рационализации оспаривания страха;
- разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет;
- проанализировать полученные результаты;
- заполнить форму отчета.

Задание № 1. Подбор аргументов оспаривания страхов на основе метода рационализации

Таблица 1 - Подбор аргументов

| Страх (напишите): Аэрофобия (боязнь летать самолётами) | |
|--|--|
| Аргументы «за» | Аргументы «против» |
| Аргумент 1: Я чувствую, что могу попасть в авиакатастрофу, где я не смогу выжить. | Аргумент 1: Согласно отчету Международной ассоциации воздушного транспорта (IATA) за 2022 год, человек должен «летать каждый день на протяжении более 25,2 тыс. лет, чтобы попасть в аварию, где будут погибшие». |
| Аргумент 2: Я боюсь ошибки пилотов, в конце концов они тоже люди, которые совершают ошибки. | Аргумент 2: Пилоты проходят многолетнюю подготовку, регулярные проверки навыков и тренажеры для отработки экстренных ситуаций. Автоматизация систем также снижает риски. |

| | |
|--|--|
| Аргумент 3: Самолет может попасть в турбулентность. | Аргумент 3: Турбулентность не опасна для самолета — это просто "воздушные ямы", как неровности на дороге. Конструкция лайнера рассчитана на нагрузки, в десятки раз превышающие турбулентность. |
|--|--|

Выводы к заданию №1

Аргументы "против" кажутся более убедительными, потому что помогают критически осмыслить и ослабить влияние пугающих мыслей. После заполнения таблицы я заметил, что страх стал менее выраженным. На мой взгляд, эта техника действительно полезна для управления страхом, так как помогает взглянуть на ситуацию объективно и сбалансированно.

Задание №2. Разработка плана действий для управления страхом

Таблица 2 - План действий для управления страхом

| Чего я боюсь | Что я буду делать, если это случится | Что я буду делать, чтобы этого не случилось |
|---|---|---|
| Самолёт попадёт в турбулентность | Постараюсь сохранять спокойствие, глубоко дышать, напоминать себе, что турбулентность — это безопасно | Заранее изучу, что такое турбулентность, и выберу место в самолёте, где её ощущается меньше (в середине самолета, рядом с крыльями) |
| Мне станет плохо (тошнота, головокружение и т.п.) | Сообщу экипажу, приму лекарство при необходимости, воспользуюсь пакетом | Заранее приму лёгкое средство от укачивания и выберу место у прохода, ближе к туалету |
| Я запаникую в полёте | Сфокусируюсь на дыхании, послушаю успокаивающую музыку, постараюсь переключиться на что-то приятное | Перед полётом потренирую дыхательные упражнения и возьму с собой наушники или книгу |

Выводы к заданию №2

Мне понравилась эта техника, потому что она помогает осознанно подойти к страху и снизить тревожность. Больше всего помогло сравнение аргументов "за" и "против". Я считаю методику эффективной и планирую использовать её в будущем.