**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: P311

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.