**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: Бессонов Борис Александрович

Факультет: ФИТиП

Группа: M3217

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2023

**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): боюсь знакомится с людьми, потому что боюсь им не понравится** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Был свидетелем того, как компания друзей обсуждала новенького в группе, значит могут так же обсуждать меня | Обычно мне человек не может не понравиться с первого взгляда, значит и другим людям скорее всего тоже |
| Когда переходил в новую школу, начал знакомиться с новыми ребятами, поначалу они меня сторонились и обсуждали в своих группах | Ошибаться и вести себя неловко – нормально во время знакомства, собеседник тоже так же поступает, поэтому маловероятно, что я им не понравлюсь |
| Однажды, человек подошел ко мне, начал упорно пытаться со мной заговорить, а я не хотел, возможно другие люди так же не хотят разговаривать со мной | Человек – существо социальное и заводить новые знакомства никто не против, а вероятность попасть на человек с плохим настроением маловероятна |

**Выводы к заданию №1**

Я считаю, что метод рационализации очень эффективен с борьбой со страхами, я понял, что аргументов, подтверждающих этот страх крайне мало, а против него наоборот много

**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** |
| Боюсь, что люди не захотят со мной говорить | Буду думать, что я плохой собеседник | Нарабатывать навык знакомств |
| Боюсь выглядеть глупо\неловко | Буде переживать | Привыкать к таким ситуациям, чтобы не волноваться |
| Боюсь остаться один | Бояться, что это навсегда | Окружать себя близкими людьми, научится наслаждаться одиночеством |

**Выводы к заданию №2**

Техника управления страхом помогла осознать, что я мне надо делать для недопущения страха и что я буду делать, если такая ситуация все же произойдет. Самой полезной техникой оказалась техника рационализации.