**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»

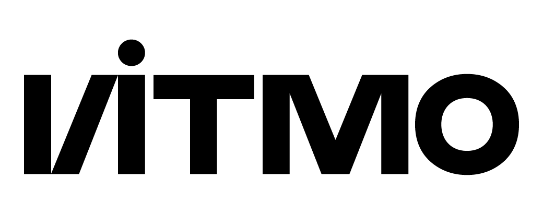
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Бушмелев Константин Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3118

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.

**Пример выполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь выступать публично, потому что кажется, что людям будет скучно меня слушать и они разочаруются во мне, если я совершу ошибки во время выступления | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Иногда, когда я рассказываю что-то друзьям, они молчат и никак не выказывают интерес, значит бывает такое, что я рассказываю не очень интересные вещи людям | Обычно, когда я готовлюсь к выступлению, большинство в аудитории слушает меня внимательно, смотрит на меня, реагирует. Значит, если я подготовлюсь, риск того, что я бу |
| Один раз я видел как люди обсуждали выступление моего знакомого и говорили крайне неприятные вещи о нем, значит могут и обо мне так сказать | Я сам довольно спокойно отношусь к ошибкам во время выступления, не осуждаю других, стараюсь наоборот поддержать взглядом, аплодисментами. Думаю, так могут делать и другие люди, когда выступаю я. |
| Однажды я сам, когда смотрел чужое выступление подумал, что человек мне не очень симпатичен ввиду тех ценностей, которые он транслировал. Значит так могут думать и другие люди во время моего выступления. | Ошибки во время выступления обычно не являются поводом для разочарования в людях. Это обычный процесс, все совершают ошибки периодически. Поэтому вероятность, что люди разочаруются и изменят отношения ко мне после ошибок во время выступления крайне мала. |

**Вывод:**

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** Я боюсь не реализовать возможностей, которые мне представляются которые, по моему мнению, важны для меня | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Люди вокруг в каких-то областях достигают большего за определенное время, чем я. | Этот страх мотивирует меня к личностному росту и развитию новых навыков и умений. |
| Я чувствую себя неуверенно при решении важных для себя задач. | Этот страх часто делает меня более продуктивным. |
| Я часто оказываюсь недовольным даже несмотря на уже достигнутое, это может привести к недовольству жизнью. | Он также часто побуждает меня к действию. |

**Вывод:** Страх нереализации своих возможностей может иметь как положительные, так и отрицательные последствия в зависимости от того, как я использую его. Несмотря на то, что этот страх может привести к комплексам и низкой самооценке, он также может быть использован в качестве стимула для достижения личностного роста и успеха.

**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.

**Пример выполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что людям будет скучно во время моего выступления | Задам вопрос в аудиторию, расскажу историю, переключу внимание аудитории |
| Боюсь, что люди разочаруются во мне, если я совершу ошибку во время выступления | После выступления пойду к значимым людям в аудитории и спрошу как им мое выступление, уточню, что они чувствуют ко мне и изменилось ли их отношение ко мне |
| Боюсь запнуться и забыть текст выступления | Остановлюсь, попью воды, если за это время не вспомню текст, задам вопрос в аудиторию, чтобы они помогли сориентироваться и продолжить. |

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Не смогу сделать желаемый проект в срок. | Сделаю выводы, в следующий раз назначу более строгий график, подумаю, что из такого проекта я все равно вынес опыт. |
| Не будет получаться найти любимую работу. | Еще разовью свои навыки, скорректирую свое резюме, займусь реализацией других проектов. |
| Не смогу попасть в команду, в которой работать будет эффективнее и интереснее всего. | Рассмотрю другие варианты, выберу лучший, а в будущем попробую еще раз, улучшив свои навыки. Или создам свою команду:) |

**Выводы:** Работа со своим страхом может быть вызывающей и сложной, но я считаю, что это важно для моего личностного роста. Я понимаю, что страх не достичь своей цели может приводить к чрезмерной самокритичности и низкой самооценке, но я также вижу, что этот страх может быть использован в качестве стимула для личностного роста и развития новых навыков и умений.

Работа со страхом позволила мне лучше понять себя и свои эмоции. Я чувствую себя более уверенным и способным, когда сталкиваюсь со своими страхами и нахожу способы их преодоления. Я считаю, что работа с собственными страхами является важным элементом личностного роста и развития, и постоянно стремлюсь к тому, чтобы научиться лучше управлять своими эмоциями и чувствами.