**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»

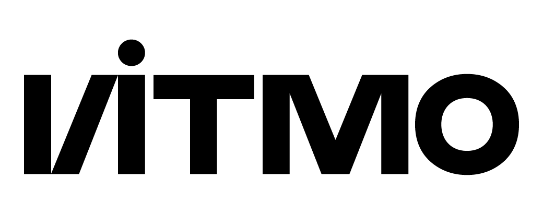
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Батманов Даниил Евгеньевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3107

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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь никогда не найти свою истинную цель в жизни. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Некоторые люди действительно не находят свою истинную цель в жизни, и я могу быть одним из них. | У меня есть определенные интересы и страсти, которые могут помочь мне найти свою цель в жизни. |
| Мир меняется очень быстро, и то, что я считал своей целью в жизни, может перестать быть релевантным. | Я могу попробовать разные вещи и экспериментировать, чтобы найти, что мне действительно подходит. |
| Жизнь всего лишь одна, потому ошибка неправильного выбора может быть фатальной. | Я могу взять на себя определенные цели и работать над ними, чтобы научиться чему-то новому и развиваться. |

**Вывод:** хоть и есть риск того, что я никогда не найду свою истинную цель в жизни, я могу попробовать разные вещи и экспериментировать, чтобы найти то, что мне действительно подходит. Мои интересы и страсти также могут помочь мне в этом. Я могу взять на себя определенные цели и работать над ними, чтобы научиться чему-то новому и развиваться. В целом, существует вероятность того, что я найду свою цель в жизни, но это потребует времени и усилий.

**Задание 2. Разработать план действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Ошибка в выборе цели жизни | Если я обнаружу, что выбрал неправильную цель в жизни, тогда я собираюсь проанализировать свои интересы, страхи и ценности, чтобы выяснить, что действительно важно для меня. Я собираюсь использовать этот опыт, чтобы сделать более осознанный выбор в будущем. Также, я буду открыт для изменения своих планов, если они не работают для меня, и буду искать новые возможности. |
| Не успеть выбрать цель жизни | Если я не успею выбрать цель жизни, то я собираюсь продолжать жить настоящим и наслаждаться моментом. Я буду делать то, что мне интересно, и попробую научиться новым вещам, буду открываться для новых возможностей и не буду позволять своему страху ограничивать мою жизнь. |
| Нехватка времени для реализации цели | Если я обнаружу, что у меня недостаточно времени для реализации своей цели, то я буду разбивать ее на более мелкие цели и сосредоточусь на достижении их. Я также буду планировать свое время более эффективно, чтобы сократить время, которое трачу на неважные вещи. Я буду также искать способы ускорения своего прогресса, например, обучаться у тех, кто уже достиг того, чего я хочу. |

**Выводы:** работа со страхом может быть очень эффективной, если я буду использовать свои интересы и страсти, чтобы находить радость в жизни, несмотря на отсутствие четкой цели. Методика помогает мне смотреть на ситуации с разных сторон и находить способы решения проблем. Я понимаю, что страх может быть полезным инструментом, помогающим мне избежать опасных ситуаций, и что я могу контролировать свои реакции на него. Работа со страхом дает мне больше уверенности в себе и позволяет мне жить более полноценной жизнью.