

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: Кудрявцева Руслана Сергеевна

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3117

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 : боязнь глубины/глубоких участков водоемов, где не видно дна.	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
В глубокой воде сложнее контролировать ситуацию, и если что-то пойдет не так, высок риск утонуть.	Опасность можно минимизировать, если вы умеете плавать, у вас есть спасательные жилеты и контроль за ситуацией, что значительно снижает риск утопления.
Больше всего пугает неизвестность – в глубине может скрываться что угодно: хищные рыбы, подводные течения, необъяснимые явления.	Глубина – не означает угрозу, потому что многие водоемы абсолютно безопасны, а большинство живых существ в воде не представляют опасности для человека.
Отсутствие опоры – человек привыкает к опоре под ногами, а отсутствие дна вызывает панику и потерю контроля.	Страх иррационален – миллионы людей плавают в океанах, морях, реках и бассейнах без каких-либо происшествий, а страх чаще вызван фантазией, а не реальными угрозами.

Выводы к заданию №1

Аргументы против страха (рациональные доводы) кажутся более убедительными, так как они основаны на реальных фактах и логике. Например, знание того, что можно минимизировать риски, внушает большие уверенности. После анализа своих страхов становится понятно, что многие опасения преувеличены или основаны на иррациональных убеждениях. Метод рационализации не является действенным способом управления страхами, когда человек оказывается в ситуации, где ему страшно. Он помогает взглянуть на проблему объективно, разбирая ее с точки зрения логики и реальных фактов, однако это когда смотришь на проблему со стороны, а не когда находишься в момент столкновения со страхом.

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
Потери контроля в глубокой воде	Постараюсь сохранять спокойствие, всплывать на поверхность, использовать технику "звезда"	аучусь лучше плавать, потренируюсь в безопасной среде (бассейн, мелководье)
Столкновения с неизвестным	Напомню себе, что вода прозрачная и большинство существ не опасны	Буду плавать в проверенных местах, чтобы убрать неопределенность
Панической атаки в воде	Сфокусируюсь на дыхании, перевернусь на спину, чтобы успокоиться	Практикую расслабление и контроль дыхания заранее, привыкаю к воде постепенно

Выводы к заданию №2

Да, мне понравилась техника, она действительно помогает структурировать страхи и посмотреть на них с более рациональной стороны. Больше всего помогло заполнение последнего столбца – планирование действий заранее снимает тревожность. Теперь понятно, что можно сделать, чтобы снизить вероятность столкновения со

страхом. Я постараюсь вспомнить об этой технике в будущем, она кажется полезной не только для страха глубины, но и для других тревожных ситуаций в жизни.