

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: Серов А.А.

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

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: большие и агрессивные собаки	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Некоторые породы собак генетически предрасположены к агрессии.	Агрессия чаще связана с воспитанием, а не с породой.
Крупные собаки могут нанести серьёзные физические травмы.	Большие собаки обычно проходят строгий отбор и дрессировку.
Непредсказуемое поведение собаки может вызвать панику.	Страх может быть преодолён через знакомство с дружелюбными собаками.

Выводы к заданию №1

Больше доверия вызывают аргументы «против», так как они основаны на факторах воспитания и индивидуального подхода, а не на стереотипах.

Изменение состояния: после заполнения таблицы тревожность снизилась, так как анализ аргументов помог увидеть ситуацию более объективно.

Эффективность техники: да, метод эффективен для управления страхом. Структурирование мыслей снижает эмоциональную нагрузку и позволяет рационально оценить риски.

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
Собаки	Сохраню спокойствие, медленно отойду, не провоцируя.	Избегать встреч с ними, обходя потенциальные места их скопления
Потеря близких	Обращусь за поддержкой к друзьям/психологу, сохраню память о них.	Буду ценить каждое мгновение вместе, заботиться об их здоровье и безопасности.
Смерть	Приму как часть жизни, сосредоточусь на значимых моментах.	Веду ЗОЖ, буду регулярно проверять здоровье, избегать неоправданных рисков.

Выводы к заданию №2

Техника управления страхом понравилась. Наибольшую помощь оказало структурирование аргументов (таблица «за/против») и конкретный план действий (таблица с решениями). В дальнейшем буду применять этот метод для работы с другими страхами.