

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: Бободжонов Комронджон Давронджонович

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: Р3113

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2024

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): я боюсь что я не закрою предмет по линейной алгебре и по мат анализу потому что я не понимаю и из за этого меня могут вычислить из университета	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Аргумент 1 (Линейная алгебра и математический анализ - это сложные предметы, требующие глубокого понимания концепций и много времени для их освоения.)	Аргумент 1 (Существуют онлайн-ресурсы, книги и учебные материалы, которые могут помочь разобраться в сложных темах.)
Аргумент 2 (Увеличенный стресс или давление из-за предстоящих экзаменов могут усугубить чувство беспокойства и затруднить обучение.)	Аргумент 2 (Многие студенты сталкиваются с трудностями в этих предметах, но это не обязательно означает, что их отчислят есть возможность пересдать экзамен или пройти

	дополнительное обучение.)
Аргумент 3 (Предыдущие неудачи)	Аргумент 3 (Некоторые университеты позволяют студентам пересдавать экзамены или предоставляют дополнительные возможности для улучшения оценок. Это снижает риск отчисления за неудачу в одном предмете.)

Выводы к заданию №1

Опишите, какие аргументы вызывают больше доверия, изменилось ли ваше состояние после заполнения таблицы, расскажите считаете ли вы такую технику эффективной для управления страхом.

Да оно помогло мне успокоиться немножко. Я считаю такую технику эффективной для управления 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
Боюсь, что я потеряю свой год, потраченный на учебу и буду жалеть что потратил	Буду искать новые возможности может быть найду работу и не буду	Буду активнее участвовать на занятиях и составлю план учебы

его зря	учится вообще	
Боюсь, что мои родственники и друзья будут огорчены мною	Признаю свою вину и ответственность и попрошу у свои родных решения и помощи	Буду активнее участвовать на занятиях и составлю план учебы

Выводы к заданию №2

Опишите, понравилась ли вам техника управления страхом, какие части лабораторной помогли больше всего, планируете ли вы применять данную технику ее в дальнейшем.

Да оно помогло мне успокоиться немножко. Я считаю такую технику эффективной для управления страхом