**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  его зря | Буду искать новые  возможности может быть  найду работу и не буду  учится вообще | Буду активнее участвовать на  занятиях и составлю план  учебы |
| 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*