**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»

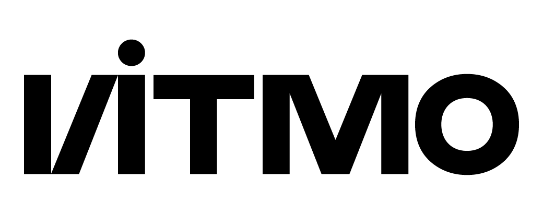
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Нодири Хисравхон

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3131

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**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

**Пример выполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь выступать публично, потому что кажется, что людям будет скучно меня слушать и они разочаруются во мне, если я совершу ошибки во время выступления | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Иногда, когда я рассказываю что-то друзьям, они молчат и никак не выказывают интерес, значит бывает такое, что я рассказываю не очень интересные вещи людям | Обычно, когда я готовлюсь к выступлению, большинство в аудитории слушает меня внимательно, смотрит на меня, реагирует. Значит, если я подготовлюсь, риск того, что я бу |
| Один раз я видел как люди обсуждали выступление моего знакомого и говорили крайне неприятные вещи о нем, значит могут и обо мне так сказать | Я сам довольно спокойно отношусь к ошибкам во время выступления, не осуждаю других, стараюсь наоборот поддержать взглядом, аплодисментами. Думаю, так могут делать и другие люди, когда выступаю я. |
| Однажды я сам, когда смотрел чужое выступление подумал, что человек мне не очень симпатичен ввиду тех ценностей, которые он транслировал. Значит так могут думать и другие люди во время моего выступления. | Ошибки во время выступления обычно не являются поводом для разочарования в людях. Это обычный процесс, все совершают ошибки периодически. Поэтому вероятность, что люди разочаруются и изменят отношения ко мне после ошибок во время выступления крайне мала. |

**Вывод:**

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** Боюсь, что в будущем мне не удастся найти работу по специальности. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| В моей отрасли наблюдается увеличение количества выпускников ВУЗов, что может привести к увеличению конкуренции на рынке труда. | Я прилагаю много усилий, чтобы получить качественное образование и накопить опыт в своей сфере, что повышает вероятность нахождения работы по специальности. |
| Технологии меняются быстро, и то, что я учился на курсах, может устареть через несколько лет. Нужно непрерывно обновлять свои знания и умения, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда. | Я могу принять меры, чтобы увеличить свои шансы на получение работы, например, участие в профессиональных сетях, улучшение своих профессиональных навыков и знаний, а также нахождение стажировок и волонтерских работ. |
| Экономические и политические изменения могут повлиять на состояние рынка труда и на то, какие специальности будут востребованы в будущем. | Я не знаю, что произойдет в будущем, и может оказаться, что ситуация на рынке труда будет для меня более выгодной, чем сейчас. |

**Вывод:**

Хотя некоторые факторы могут повлиять на вероятность нахождения работы по специальности в будущем, есть много мер, которые я могу принять, чтобы увеличить свои шансы на успех. Поэтому я не должен позволять этому страху помешать мне достигать своих целей.

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

**Пример выполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что людям будет скучно во время моего выступления | Задам вопрос в аудиторию, расскажу историю, переключу внимание аудитории |
| Боюсь, что люди разочаруются во мне, если я совершу ошибку во время выступления | После выступления пойду к значимым людям в аудитории и спрошу как им мое выступление, уточню, что они чувствуют ко мне и изменилось ли их отношение ко мне |
| Боюсь запнуться и забыть текст выступления | Остановлюсь, попью воды, если за это время не вспомню текст, задам вопрос в аудиторию, чтобы они помогли сориентироваться и продолжить. |

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что не смогу найти работу, которая соответствует моим профессиональным интересам и умениям. | Пересмотрю свои профессиональные интересы и умения и попробую найти работу, которая соответствует моим новым предпочтениям. |
| Боюсь, что потеряю свою работу по какой-либо причине и не смогу найти новую. | Буду активно искать новую работу, изучать рынок труда и участвовать в профессиональных сообществах. |
| Боюсь, что не смогу достичь успеха в своей карьере и не буду востребован на рынке труда. | Начну развивать свои навыки и умения в других сферах, которые могут быть востребованы на рынке труда, и попробую найти работу в новой области. |

**Выводы:**

Работа со своими страхами может быть очень полезной, чтобы преодолеть их и справиться с ними. При этом важно смотреть на страхи реалистично и предложить конкретные действия, которые помогут решить возможные проблемы. В данном случае, если не удастся найти работу по специальности, можно заранее начать искать альтернативные варианты, работать над своими навыками и сетевыми связями, и не отчаиваться, если первые попытки не приведут к желаемым результатам. Важно также осознавать, что страх - это естественная реакция организма, и не стоит позволять ему контролировать свою жизнь. Работа с ним может быть трудной, но может привести к более уверенному и счастливому будущему.