

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:

Абдуллаева София Улутбековна

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3108

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

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 (напишите): боюсь не справиться с нагрузкой по учёбе в университете и попасть на доп.сессию, в этом семестре есть сложные лабораторные работы по основным предметам, из-за этого не успеваю подготовиться к промежуточным экзаменам по другим предметам, в итоге их сдача пройдёт во время сессии, а не в течение 2 семестра, также стараюсь усердно учиться, чтобы получать 5 и перейти на бюджет	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Лабораторные работы более объёмные, поэтому быстро сдать и защитить их не получается, и, соответственно, не хватает времени на другие предметы (математика)	В прошлом семестре я так же была не уверена в своих силах, однако в итоге все работы и экзамены сдала успешно
Если не сдать все лабораторные работы на занятиях, то придётся сдавать их на доп.сессии, и это может привести к дополнительному стрессу	Если я вдруг попаду на доп.сессию, я смогу лучше подготовиться к лабораторным и изучить материал глубже
Из-за того, что я сейчас стремлюсь быстрее сдавать лабораторные до конца семестра, усвоение материала по ним может быть не очень хорошим, в итоге это может	Если заниматься правильным тайм-менеджментом и не откладывать выполнение заданий, то можно успеть сдать все лабораторные

помешать моему профессиональному росту и саморазвитию	
---	--

Выводы к заданию №1

Аргументы «против» вызывают у меня больше доверия, так как они опираются на мой личный опыт. Если постараться внедрить эффективную систему обучения, где будет и учёба, и отдых, заранее изучать теорию и не откладывать ничего, то можно успешно сдать все работы и спокойно готовиться к сессии. После заполнения таблицы я осознала, что, если вдруг не получится всё сдать, то можно лучше разобраться в материале и улучшить свои навыки. Данный метод рационализации оспаривания страха оказался полезным, так как он помог взглянуть на страх по-другому и найти решения, для того чтобы побороть его.

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
Попасть на доп.сессию	Узнаю, как проходят занятия на доп.сессии, задам вопросы преподавателю. Буду усердно готовиться к несданным лабораторным работам и учить теорию, постараюсь сдать их, как можно раньше, чтобы получить более хорошие баллы	Внедрять технику Pomodoro, при которой нужно проводить 25 минут за учёбой, 5 минут отдыхать, всего 4 сессии, потом можно отдохнуть больше времени(50 минут), и так чередовать. Это поможет более эффективно учиться, усваивать информацию. Для более хорошего запоминания материала буду использовать метод Фейнмана и карточки. Также буду следить за дедлайнами работ через приложение для планирования и выполнять их вовремя

Получить низкие баллы и не очень хорошие оценки, и из-за этого не перейти на бюджет	Постараюсь учиться лучше и перейти на бюджет на 2 курсе	Нужно правильно распределять нагрузку, расставлять приоритеты, следует выделить основные предметы и сделать упор на них
Родители разочаруются во мне	Поговорю с родителями на эту тему, расскажу им о своих переживаниях и трудностях, буду надеяться на их понимание и поддержку	Постараюсь более ответственно относиться к учёбе, учиться эффективнее и готовиться к сессии и к защите лабораторных работ качественно

Выводы к заданию №2

Мне понравилась техника управления страхом, так как она придала мне силы и уверенность в том, что я смогу справиться со всеми трудностями, и помогла понять, что есть выход из любой ситуации. Было очень полезно продумать конкретный план действий для управления страхом, и его применение сможет значительно снизить уровень страха.