

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: Решетников Сергей Евгеньевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3108

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): Страх темноты	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Аргумент 1 В темноте можно столкнуться с различными предметами, которые могут навредить твоему здоровью.	Аргумент 1 В большинстве случаев темнота не несёт реальной угрозы, а страх основан на воображаемых опасностях.
Аргумент 2 Страх темноты уберегает от попадания в замкнутые помещения, где нет окон и т.п.	Аргумент 2 Страх темноты может сыграть злую шутку в экстренных ситуациях, при которых возможно обесточивание.
Аргумент 3 Человек со страхом темноты с меньшей вероятностью пойдёт по слабо освещённой улице, что может уменьшить риск преступлений против него	Аргумент 3 Страх темноты уменьшает возможность путешествий по городу, а также отбирает возможность заниматься некоторыми профессиями (например спелиология)

Выводы к заданию №1

Наибольшее доверие вызывает 1 аргумент против, но моё мнение на данный момент осталось неизменным, однако я порефлексировал и лучше осознал свой страх. Я считаю данную технику относительно эффективной, но вероятно нужно использовать её на большем количестве аргументов и подождать некоторое время после анализа.

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 закрытых пространств	Постараюсь привести в норму дыхание и по возможности выбраться наружу	Мне помогает предварительное изучение пространства, где я буду находиться, так что если я знаю, что буду находиться в закрытом помещении, то могу заранее прийти и осмотреть его.
Боюсь вида крови	Постараюсь не наблюдать её	При заборе анализов стоит предупреждать врача и не смотреть на место забора.
Боюсь неудач	Для начала нужно принять её, а затем проанализировать её источник. Если неудача произошла случайно/по вине неподконтрольных факторов, то нужно просто постараться забыть о ней. Если неудача произошла по моей вине, то нужно проанализировать ошибки и стараться более их не допускать.	Иногда помогает предварительный анализ того, что может случиться в случае неудачи. Возможно в случае провала ничего страшного не произойдёт, а следовательно и сильно волноваться смысла не имеет. Также может помочь более тщательная предварительная подготовка к решению задачи, однако иногда неудачи случаются неожиданно, а следовательно и перечисленные ранее методы не применимы в подобной ситуации.

Выводы к заданию №2

~~Я понял, что вероятно я неправильно понял задание №2)~~

Мне понравилась техника управления страхом, а особо эффективной мне показалась первая часть этой лабораторной работы. Я буду применять эту технику в дальнейшем и посоветую своим друзьям.