**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



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 придти 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.*