

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: Ровкова Анастасия Сергеевна

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3116

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): У меня жуткий страх насекомых, а именно ос (и их подобных) и пауков, осы никогда не жалили, отсюда боязнь, а пауки просто выглядят стремно	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Я никогда не могу предсказать, какие механизмы работают в головах ос, поэтому их непредсказуемое нападение пугает крайне сильно	Меня успокаивает фраза «Помни, что они боятся тебя больше, чем ты их». Все-таки я человек и мне не страшны маленькие существа, которые, вероятно думают, как бы я их не раздавила
Пауки крайне незаметные, поэтому если он присядет на тебя, то ты либо почувствуешь, как он своими маленькими ножками ползет по коже, либо останешься в чистом неведении, что по тебе кто-то ползет...	Бывают хорошие насекомые, я бы даже сказала, милые. Например шмель. Он не нападает, он пушистый и прикольно выглядит. В общем, производит впечатление мирного и дружелюбного существа
Мне рассказывали историю, как к одному мужчине залез жук в ухо и после жужжал там внутри.... А если они там еще откладывать потомство	Как бы мне не было страшно при виде пауков, они выполняют вполне полезную работу в каком-то плане. Все-таки живя а загородном доме, я стараюсь думать, что

будут? От мысли уже паника начинается	пауки сокращают численность насекомых в доме в принципе, и пока такое «самоуспокоение» работает
---------------------------------------	---

Выводы к заданию №1

Обе стороны рабочие. Я бы так сказала, что аргументы «против» просто делают страх более терпимым, однако, как мне кажется, избавиться от него невозможно, только «притупить» позитивными моментами. Наверное, это техника эффективна именно с точки зрения «притупления» страха и нахождения чего-то, что может частично повысить терпимость к объекту/ситуации, который вызывает страх

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
Насекомых	Бежать в закрытое пространство (если погоня), возьму салфетку и выброшу насекомое из комнаты	Не буду покупать сладкие газировки летом, потому что осы слетаются на это и начинается погоня... а с пауками ничего, только смириться и бдеть, тут ничего заранее не предпримешь, наверное, только если салфетку держать под рукой
Провала в каких-либо испытаниях	Рефлексовать и думать, как избежать данной ситуации в будущем, постараюсь не сильно грустить и принять как проигрыш в битве, но не войны	Где-то готовиться лучше, больше ботать, заранее не воздвигать больших надежд, жить по принципу «надейся на лучшее, готовься в худшему»
Что все мои усилия окажутся напрасными в конце	Тут будет очень тяжело справиться, особенно, когда влияешь много сил во свой труд. Наверное, я буду	Мне сложно придумать, как можно предотвратить эту ситуацию, ведь она зависит от огромного количества фактора, которые, в свою

	<p>сильно подавлена, но в конце буду пытаться снова, пока силы будут. Буду придумывать новые планы действий, проходить через новые итерации – рано или поздно что-то да должно выстрелить. В общем, надо не терять верю в свое дело и пробовать заново.</p>	<p>очередь, не зависят от меня. Наверное, я просто буду делать свое дело, учиться, работать, узнавать что-то новое, не бояться делать ошибок на начальных этапах, принимать взвешенные и обдуманные решения. Ну и, конечно, стараться избавиться от мысли, что надо делать все идеально.</p>
--	---	--

Выводы к заданию №2

К моему счастью, страх я ощущаю не так часто. О том, что я могу провалиться в чем-нибудь, я стараюсь просто не думать, ведь это будет бесполезное и крайне вредное времяпровождение. Этими мыслями я себе точно лучше не сделаю, наоборот, из-за этого я могу словить жуткую демотивацию. И благодаря этой лабораторной работе я только укрепила свою позицию, что лучше это гнездо лишний раз не ворошить. Страхы важны, они – одно из самых мощных двигателей прогресса (не считая страха насекомых, тут просто принять и смириться), поэтому их наличие не так уж и страшно :)