

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: Валиев Руслан Новруз оглы

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131



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 : <i>Публичное выступление</i>	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Я могу забыть текст и выглядеть глупо.	Даже если я запнусь, аудитория вряд ли заметит — все ошибаются.
Люди будут критиковать меня.	Большинство слушателей настроены доброжелательно и ценят искренность.
У меня недостаточно опыта.	Каждое выступление — это тренировка. Чем чаще практиковаться, тем увереннее я буду.

Выводы к заданию №1

Аргументы «против» вызывают больше доверия, так как основаны на логике и фактах. После заполнения таблицы уровень тревоги снизился — страх стал казаться

менее катастрофичным. Техника рационализации эффективна, так как помогает перевести эмоции в плоскость разума и уменьшить их интенсивность.

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
Забудь текст во время выступления	Сделаю паузу, глубоко вдохну и продолжу с ключевой точки.	Выучу текст наизусть, подготовлю карточки-подсказки.
Получить негативную оценку	Напомню себе, что критика — это мнение одного человека.	Прорепетирую выступление перед друзьями для обратной связи.
Дрожащий голос	Сосредоточусь на дыхании и замедлю речь.	Буду тренироваться с записью на видео, чтобы привыкнуть.

Выводы к заданию №2

Техника планирования действий даёт ощущение контроля. Наиболее полезным оказался второй столбец («если это случится») — он снижает панику, так как есть готовое решение. В дальнейшем я буду применять этот метод для других страхов, например, перед экзаменами или важными разговорами..