# Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

# «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

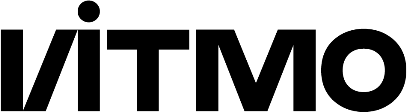
**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

# «Культура безопасности жизнедеятельности»

Автор:Валиев Руслан Новруз оглы

Факультет: ПИиКТ Группа: P3131



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 : *Публичное выступление*** | |
| **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** |
| Забыть 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..