**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»

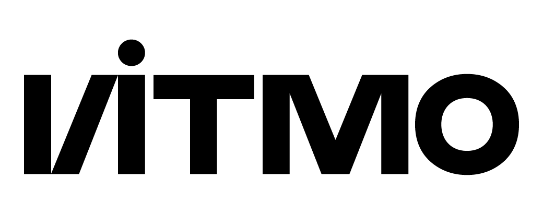
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Баянов Равиль Динарович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3134

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург, 2023

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации для оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет.

**Задание 1. Подобрать аргументы против, оспорить страх**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

**Пример выполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь выступать публично, потому что кажется, что людям будет скучно меня слушать и они разочаруются во мне, если я совершу ошибки во время выступления | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Иногда, когда я рассказываю что-то друзьям, они молчат и никак не выказывают интерес, значит бывает такое, что я рассказываю не очень интересные вещи людям | Обычно, когда я готовлюсь к выступлению, большинство в аудитории слушает меня внимательно, смотрит на меня, реагирует. Значит, если я подготовлюсь, риск того, что я бу |
| Один раз я видел как люди обсуждали выступление моего знакомого и говорили крайне неприятные вещи о нем, значит могут и обо мне так сказать | Я сам довольно спокойно отношусь к ошибкам во время выступления, не осуждаю других, стараюсь наоборот поддержать взглядом, аплодисментами. Думаю, так могут делать и другие люди, когда выступаю я. |
| Однажды я сам, когда смотрел чужое выступление подумал, что человек мне не очень симпатичен ввиду тех ценностей, которые он транслировал. Значит так могут думать и другие люди во время моего выступления. | Ошибки во время выступления обычно не являются поводом для разочарования в людях. Это обычный процесс, все совершают ошибки периодически. Поэтому вероятность, что люди разочаруются и изменят отношения ко мне после ошибок во время выступления крайне мала. |

**Вывод:**

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь не сдать программирование в этом семестре и попасть на дополнительную сессию, потому что из-за этого я потеряю стипендию, родители сильно расстроятся, а я не смогу отдохнуть летом как полагается из-за мыслей об учёбе. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Сейчас у меня осталось две практики до конца семестра, чтобы сдать две лабораторные работы. Если я их не сдам, я не смогу получить допуск к дополнительным занятиям, чтобы сдать остальные лабораторные. Я очень сильно сомневаюсь, что у меня получится защитить две лабы за две практики. | У многих моих друзей и знакомых из моей группы и из соседних групп такая же ситуация как и у меня. Значит мы можем скооперироваться и попробовать сделать лабораторные вместе, чтобы у нас всё получилось. |
| В этом семестре у меня строгий и требовательный практик по программированию. Он принимает долго и основательно, ему очень сложно сдать код, а теорию сдать ещё сложнее. Мне будет очень трудно сдать именно нашему практику лабораторные работы. | Мой практик хоть и не самый простой на потоке, всё же я думаю с ним можно будет договорится сдать лабораторную работу, в другое не отведённое для практик время, чтобы успеть получить дополнительные занятия для сдачи остальных лабораторных. |
| Помимо программирования у меня много других дел, например, таких как математика. Из-за этого я не могу сфокусироваться на основах программирования и моих сил может не хватить, чтобы защитить все лабораторные работы и не попасть на ППА1. | За последние несколько месяцев я неплохо изучил язык программирования Java и сейчас, если не опускать руки, у меня есть все шансы защитить лабораторные работы только своими силами. Нужно только собраться. |

**Вывод: Несмотря на моё плачевное положение, на данный момент не всё потеряно. У меня есть ещё целый месяц и две практики, чтобы добиться результата. У меня хорошие отношения с практиком, а также много умных друзей, которые могут мне помочь. Сейчас мне необходимо взять себя в руки и немного поднажать!**

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

**Пример выполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что людям будет скучно во время моего выступления | Задам вопрос в аудиторию, расскажу историю, переключу внимание аудитории |
| Боюсь, что люди разочаруются во мне, если я совершу ошибку во время выступления | После выступления пойду к значимым людям в аудитории и спрошу как им мое выступление, уточню, что они чувствуют ко мне и изменилось ли их отношение ко мне |
| Боюсь запнуться и забыть текст выступления | Остановлюсь, попью воды, если за это время не вспомню текст, задам вопрос в аудиторию, чтобы они помогли сориентироваться и продолжить. |

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь осуждения знакомых и родителей из-за не сдачи программирования. | Поговорю со своим окружением, докажу, что на этом жизнь не заканчивается и я настроен на дополнительной сессии ещё более серьёзно взяться за учёбу |
| Боюсь испортить свой летний отдых мыслями о несданной дисциплине | Постараюсь на время каникул немного отвлечься и сделать так, чтобы мысли не мешали мне отдохнуть |
| Боюсь отчислиться из-за программирования | Всё же для меня этот страх самый большой, и я не могу представить отчисление из ВУЗа, но если это случится, я не буду унывать, поступлю снова и начну набирать обороты. |

**Выводы:** Это мой первый опыт работы со страхом. Во время выполнения этой лабораторной работы я переосмыслил своё состояние и начал быть более уверенным в своих возможностях. Впредь я буду возвращаться к данной методике, чтобы обрести спокойствие. Я понял, что даже самые умопомрачительные страхи в нашей голове поддаются контролю и если трезво оценивать свои возможности у каждого человека всё получится и он будет счастлив.