**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»

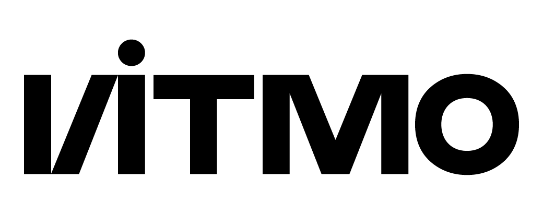
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Затикян Сергей

Факультет: ИКТ

Группа: К3121

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 таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** Я боюсь гулять по вечерам один по улицам неосвещенным, потому что мне кажется, что со мной может что-то произойти | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Однажды, когда я шел поздно в магазин, за мной увязалась группа странных людей в капюшонах, мне было страшно идти. | Так как я живу в большом городе, то даже ночью улицы достаточно оживленные и освещенные, даже ночью много людей и если что-то вдруг случиться, то прохожие могут помочь |
| Я слышал много историй, как с людьми, которые шли одни ночью происходили плохие вещи. | Истории про различных преступников появляются очень редко, вероятность того, что случиться что-то плохое крайне мала. |
| Во время ночной прогулки у меня может сесть телефон, и тогда я не смогу найти дорогу до нужного мне места и в случае чего связаться с родными или полицией. | Я обладаю навыками самообороны, поэтому в случае происшествия я смогу себя защитить. |

**Вывод:** аргументы «за» больше основаны не на личном опыте, а на неприятных историях со стороны, сама я в жизни с таким практически никогда не сталкивалась, кроме того судя по аргументам «против» я могу сделать вывод, что из неприятной ситуации я смогу найти выход, значит я могу не опасаться ночных прогулок.

**Задание 2. Разработать план действий**

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что за мной ночью увяжется подозрительный странный человек. | Постараюсь выйти в наиболее освещенное и людное место, зайду в ближайший круглосуточный магазин |
| Боюсь, что со мной ночью может произойти какая-либо плохая вещь, о которых рассказывают по телевизору. | Вероятность того, что что-то плохое произойдет очень низкая, но я буду ходить только по оживленным и освещенным местам |
| Боюсь, что останусь ночью без связи (сядет телефон) и потеряюсь в городе. | Во время ночных прогулок я всегда буду брать с собой зарядное устройство, а если все телефон с зарядным устройством сядет, то я постараюсь найти ближайший круглосуточный магазин и зарядить телефон там |

**Выводы:** Проработав свои страхи я понял, что из любой неприятной ситуации можно найти выход. Если провести данную оценку любого из своих страхов, то можно частично избавиться от них, ведь ситуация уже не будет казаться настолько неизвестной и страшной. Важно уметь трезво оценивать любой страх и находить выход из любой ситуации.