**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: Сайфуллин Динислам Расилевич

Факультет: СУИР

Группа: R3143

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2023

**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):** боязнь высоты | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Высота может создавать визуальные иллюзии, что может ввести в заблуждение и вызвать страх. Например, я могу почувствовать, что я падаю, даже если это физически невозможно. | В большинстве ситуаций, когда люди сталкиваются с высотой (например, в зданиях, аттракционах), предпринимаются меры безопасности, такие как ограждения, что уменьшает риск падения. |
| В высоких местах может быть более сильный ветер, что может вызвать дополнительную тревогу. Ветры создают ощущение неустойчивости и угрозы. | Я могу осознать свой страх и принять меры для его контроля, например, избегать определенных ситуаций. |
| У меня был негативный опыт, связанный с высотой - падение, это усиливает страх и создает психологический барьер. | Существуют методы психотерапии, направленные на постепенное преодоление страха высоты. Я могу успешно преодолеть этот страх, работая с опытными специалистами. |

**Выводы к заданию №1**

*Все аргументы в пользу страха высоты имеют основание в человеческой психологии и внешних условиях. Однако, существующие меры безопасности, возможность осознанного контроля и эффективные методы лечения позволяют считать страх высоты преодолеваемым.*

**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** |
| Подъем на высокое строение | Применю техники релаксации, таких как глубокое дыхание, чтобы снять напряжение и устранить физические проявления страха. | Изучу факты о безопасности высоких зданий и разъясню себе, что структуры такого рода проходят строгие проверки и обеспечивают безопасность посетителей.  Начну с посещения низких этаже и постепенно буду подниматься выше, давая себе время привыкнуть к высоте. После каждого успешного этапа буду увеличивать высоту. |
| Стеклянный пол или площадка на высоте. | Буду использовать визуализации, представлю себя успешно стоящим или проходящим по стеклянной поверхности без страха. Это может помочь изменить восприятие ситуации. | Попрошу друзей присоединиться ко мне на этом пути. Поддержка и наличие кого-то рядом может сделать процесс менее страшным. |
| Альпинистское восхождение по крутым скалам | Присоединюсь к группе единомышленников, которые также справляются со своим страхом. Групповая поддержка и взаимная мотивация могут сделать процесс более поддерживающим. | Начну заниматься альпинизмом в контролируемой и безопасной среде с опытным инструктором. Это поможет развить физическую уверенность и навыки. |

**Выводы к заданию №2**

*В ходе работы с техниками управления страхом, основанными на постепенной экспозиции, психологической подготовке и методах саморегуляции, я пришел к ряду осознаний. Во-первых, важность планомерного и систематического подхода к преодолению страха. Во-вторых, осознание факторов безопасности и использование поддержки окружающих являются существенными составляющими успеха. В-третьих, техники релаксации и визуализации оказались полезными в управлении физическими и эмоциональными аспектами страха.*

*Считаю, что эти методики имеют потенциал быть эффективными при преодолении страхов и фобий. Однако, понимаю, что индивидуальные различия могут сказываться на результативности каждого метода. Планирую дальнейшую работу над управлением своими эмоциями и реакциями, внедряя эти техники в повседневную жизнь. В случае необходимости буду открываться для консультаций специалистов, чтобы углубить понимание и усовершенствовать подходы к управлению страхом.*