

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: Павленко Иван Дмитриевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3117

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



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 (напишите): Страх неудачи в каком-либо деле	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Неудача может привести к разочарованию и понижению самооценки	Неудача – ценнейший опыт, который помогает учитывать свои предыдущие ошибки и становиться лучше
Неудача может означать потерю времени, денег или возможностей	Почти все великие достижения сопровождаются неудачами.
Постоянные неудачи могут привести к демотивации	Многие успешные люди сталкивались с неудачами и провалами, но это не мешало им достигать своих целей.

Выводы к заданию №1

Аргументы «против» выглядят убедительнее, так как они основаны на логике и опыте других людей. После заполнения таблицы, страх кажется мне менее значительным, потому что я понял, что неудачи неизбежны, без них никак не обойтись. Техника рационализации помогает снизить тревогу с помощью убирания эмоций и рациональных рассуждений.

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
Боюсь осуждения со стороны окружающих	Напомню себе, что мнение других не определяет мою ценность, а также проанализирую критику, насколько она была конструктивна	Начну с малого, где риск осуждения минимален
Боюсь разочаровать себя и свои ожидания	Приму неудачу как часть процесса роста	Буду регулярно отмечать даже небольшие успехи
Боюсь упустить возможности	Проанализирую, какие возможности упускаются и почему	Буду напоминать себе, что бездействие, зачастую, хуже неудачного действия

Выводы к заданию №2

Техника управления страхом оказалось очень полезной. Она помогла лучше понять корни страха. Она дает ощущение контроля: расписаны все шаги для управления страхом, соответственно, меньше боязни. Я планирую использовать этот подход регулярно, он очень сильно упрощает взаимодействие со своими страхами.