****

**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: Болорболд Аригуун

Факультет: Пи и КТ

Группа: P3111

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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боязнь неизвестного в любой форме: например, когда идешь ночью и появляется тревога о потенциальной угрозе, скрывающаяся в тьме; или когда внезапно появляется | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Я не умею 100% готовиться на непредсказуемые случаи, и в большинстве случаев, буквально замораживаюсь. | Я учусь готовиться к таким случаям и уже адаптируюсь. |
| Я часто ходил в мраке, и будучи иностранцем, не мог предсказать, когда появится алкоголик или обычный петербургский наркоман под солем. | Я стал намного храбрым и бесстрашным в общем плане, неосознанно развивая выносливость. То есть, мало чем меня можно пугать. |
| Родители часто мне предупредили об этом, и так как их суждения безошибочные, за этим есть рационал. | Я начинаю хорошо реагировать на неудачи, и порой хорошо их принимаю. |

**Вывод:**  
Можно утверждать, что я боюсь неизвестного.

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что из-за тьма появится существенная угроза | Развиваю навыки самозащиты и логического суждения |
| Боюсь, что весь мой план развалится из-за неожидаемого события | Заранее планирую в таком случае, более тщательно подготавливаюсь, учитывая даже самые невероятные сценарии |
| Боюсь, что в результате верхнего события могу «замораживаться» физически и психологически | Научусь включать хладнокровность, расчётливость и выносливость |

**Выводы:**

В результате вышеописанных действии я уверен, что могу начать противостоять неизвестному, и порой преодолеть его. Но это зависит от меня самого. Ещё, есть шанс, что эти действия окажутся недостаточными для преодоления, и это вызывает боязнь. Вот парадокс!