

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:

Поленов Кирилл Александрович

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3113

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

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): Боюсь, что не смогу обеспечить себе достойную жизнь	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Не факт, что после университета я смогу устроиться на высокооплачиваемую должность	Это не значит, что в будущем я не смогу это сделать
Я буду чувствовать, что прожил свою жизнь впустую	У меня будет несколько десятков лет, чтобы попытаться улучшить свои профессиональные навыки, и в конце концов устроиться в хорошее место
Я не смогу обеспечить благополучие своей семье	Самое главное выбрать правильного партнера и дать хорошее воспитание ребенку. Деньги - это второстепенно. По крайней мере на базовые потребности зарплаты будет хватать.

Выводы к заданию №1

Аргументы «против» вызывают больше доверия, так как они уменьшают значимость аргументов «за». После заполнения данной таблицы мой страх перестал быть таким сильным. Я считаю, что такая техника является достаточно эффективной для управления страхом, потому что она предполагает рассмотрение проблемы со всех сторон.

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
Нехватки денег на пропитание своей семьи	Буду искать подработки или вторую работу, чтобы заработать больше средств	Усердно учиться в университете, чтобы стать конкурентноспособным на рынке труда
Нехватки средств, чтобы исполнить свою мечту – объехать все главные места Японии	Поеду в путешествие по России	Стараться уделять больше своего свободного времени на изучение тем и навыков, касающихся моей профессиональной деятельности
Разочарование родителей во мне	Постараюсь с ними поговорить и сделать всё возможно в моих силах, чтобы они постарались меня понять	Ответственно относиться к учебе, чтобы не быть отчисленным из университета

Выводы к заданию №2

Благодаря технике управления страхом, мне стало значительно спокойнее. Я уверен в том, что буду использовать эту технику в преодолении своих страхов.