**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



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.