

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: Молчанов Фёдор Денисович

Факультет: ПИИКТ

Группа: Р3113

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

Санкт-Петербург

2024

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 высоты	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Аргумент 1: быть начеку в местах, откуда можно упасть	Аргумент 1: из-за страха может начаться паника и вместо правильных решений человек будет принимать неосознанные и неверные
Аргумент 2: если есть этот страх, то спокойным быть не получится и шанс упасть будет меньше из -а повышенной бдительности	Аргумент 2: мешает путешествовать на самолёте
Аргумент 3: хороший инстинктивный страх, который может в теории спасти жизнь	Аргумент 3: мешает заниматься различными хобби, такие как скалолазание, туризм, или банально смотреть из окна своего дома.

Выводы к заданию №1

Моё состояние не изменилось, однако я считаю что смог досконально продумать все за и против и постараюсь преодолеть этот страх в будущем. Техника неплохая, но и не то, чтобы действенная в моём понимании.

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
Пауков и взаимодействия с ними	Пытаться не трогать его и шевелиться максимально медленно	Быть бдительным
Змей и взаимодействия с ними	Схватить за голову и безопасно избавиться от змеи	Смотреть под ноги
Войны	Надеюсь уехать	К сожалению, это не зависит от меня

Выводы к заданию №2

Не вижу здесь техники. По моему, я просто описал очевидное.