**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: P3113

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



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.*