

**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: Маликов Глеб Игоревич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3124

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**

|   |   |
|---|---|
| <b>Страх:</b> боюсь отставать в своей карьере из-за недостатка знаний, опыта и ускоренного развития технологий.   |   |
| <b>Аргументы «за»</b>   | <b>Аргументы «против»</b>   |
| Развитие технологий и инноваций происходит очень быстро, и я запросто могу оставаться с устаревшими навыками, не востребованными на рынке труда.            | Карьерный успех не всегда зависит только от технических знаний и навыков. Многие работодатели также ценят личностные качества, такие как коммуникабельность, лидерство, умение работать в команде и другие. |
| Конкуренция на рынке труда растет, и все больше людей получают высшее образование и специализируются в узких областях.                                      | На рынке труда есть множество вакансий доступных для начинающих программистов и студентов.  |
| Сложные экономические условия, такие как рецессии и инфляция, могут привести к сокращению рабочих мест и повышению конкуренции за выживание на рынке труда. | Университет предоставляет мне очень хорошую базу навыков. Таким образом, для мен не составит особого труда адаптироваться к изменениям.   |

**Вывод:**

Хотя риск отставания в карьере существует и с каждым годом рынок труда всё больше насыщен специалистами, мой личный успех будет зависеть только от моих качеств и знаниях. Также, так как карьерный успех зависит не только от технических знаний и навыков, но и от личностных качеств, мне стоит развиваться во всех аспектах. Кроме того, университет может дать мне хорошую базу знаний, но я должен продолжать самообразование и следить за новыми тенденциями в моей области. Я могу участвовать в конференциях, курсах, мастер-классах и других мероприятиях, чтобы быть в курсе последних достижений и трендов в моей области. В целом, я должен оставаться гибким и адаптивным, чтобы успешно приспосабливаться к изменяющимся требованиям рынка труда.

## Задание 2. Разработать план действий

| Чего я боюсь  | Что я буду делать, если это случится  |
|---|---|
| Боюсь, что у меня будет недостаточно знания и навыков для моей карьеры. | Никогда не прекращать учиться, продолжать самостоятельно изучать необходимые знания и навыки через книги, онлайн-курсы, видеоуроки и т.д. |
| Боюсь, что из-за нехватки опыта я не смогу войти в рынок труда.         | Найду стажировочные программы для студентов и начну собственные проекты.  |
| Боюсь, что новые технологии уберут потребность моей профессии           | Улучшить мои навыки таким образом чтобы ИИ не мог меня заменить.  |

### Выводы:

Работа со страхом позволила мне осознать, что бояться необходимо, но не стоит поддаваться страху и останавливаться на этом. Вместо этого, важно найти способы решения проблем, которые вызывают страх, и действовать. Я понял, что постоянное обучение и усовершенствование своих навыков необходимо, чтобы не отставать от развития технологий и конкуренции на рынке труда. Однако, я также осознал, что страх не должен препятствовать моему развитию и успеху в карьере. Вместо этого, я должен использовать его как мотивацию для действий и улучшения своих навыков.