**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: Гафурова Фарангиз Фуркатовна

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3120

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2024

**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**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

Таблица 1 - Подбор аргументов

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь поднимать руку и отвечать на вопросы преподавателей или высказывать свое мнение перед большим количеством людей, потому что кажется, что я ошибусь и меня начнут высмеивать**.** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Иногда бывало, что я отвечала и преподаватель длительное время молчал, а после говорил, что ответ неверный. | Как правило, мои высказывания и ответы совпадают с мнениями других и обычно верны. Поэтому, если я буду заранее готовиться к урокам и повторять материалы, вероятность ошибиться будет минимальной. |
| Бывали моменты, что я не была согласна с мнениями, высказанными другими, и это вызывало раздражение. Поэтому при моих высказываниях другие тоже могут испытывать что-то подобное. | Дать неправильный ответ обычно не является поводом для разочарования. Обычно несовершенные ответы не вызывают разочарования. Это нормально, ведь каждый может ошибаться. Следовательно, вероятность того, что кто-то разочаруется во мне или начнет насмехаться из-за ошибки, крайне мала. |
| Несколько раз я слышала, как одноклассники/одногруппники высмеивали ребят которые отвечали неправильно, значит и меня могут так обсуждать. | Я спокойно принимаю другие мнения, даже если не согласна с ними. В таких случаях я стремлюсь к нейтралитету, выражаю свою точку зрения и ищу компромисс. Я уверена, что и другие могут поступать так же. |

**Выводы к заданию №1**

*Хотя некоторые обстоятельства могут влиять на вероятность критики в мою сторону из-за неудачных ответов или высказываниях, есть много мер, которые я могу принять, чтобы повысить свои шансы на успех. Например, регулярное повторение материала и подготовка заранее к занятиям. Поэтому я не должна позволять этому страху мешать мне выражать свои мысли или задавать вопросы, на которые я не знаю ответа, не чувствуя себя глупо.*

**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** |
| Боюсь, что буду выглядеть глупо, если отвечу неверно или задам вопрос, который окажется «простым». | Я буду помнить, что неудачи и ошибки — это нормально, и к уточню ответ у преподавателя после пар. | Я буду стараться несмотря на страх глупить, в первую очередь, сосредотачиваться на самом вопросе и не думать об оценках окружающих. |
| Боюсь, что не буду соответствовать мнению своих знакомых на счет меня и разочарую их. | Я буду помнить, что незначительные ошибки вряд ли могут повлиять на мнение, окружающих тебя людей, о тебе. Я поинтересуюсь, что они думают и изменилось ли их отношение ко мне. | Буду помнить, что люди могут иметь разные точки зрения, и это нормально. А также уточню у знакомых, что они думают по поводу вопроса. |
| Боюсь насмешки окружающих, которая может появиться после моего неправильного ответа на вопрос преподавателя. | Буду готова объяснить свою позицию, выслушать конструктивные комментарии и, если нужно, уточнить свой ответ. | Я буду готовиться к урокам заранее, изучать материал и задавать вопросы, если что-то непонятно. |

**Выводы к заданию №2**

*Изучение собственных страхов и их преодоление играют важную роль в развитии личности. Ключевым моментом является осознанное взгляд на свои страхи, а также формулирование конкретных шагов для их решения. В случае возможной ошибки или неудачного высказывания, стоит помнить о том, что ошибки составляют неотъемлемую часть учебного процесса (и не только) и путь к самосовершенствованию. Важно осознавать, что страхи естественны и не стоит давать им власть над собой. Хотя работа над собой может быть трудной, но она открывает путь к уверенному и счастливому будущему.*