**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»

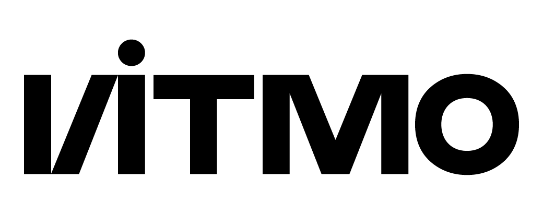
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Барсуков Максим Андреевич

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: P3115

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**

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.

**Ваша таблица для заполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боязнь неправильного выбора, из-за которого могут быть глобальные и значимые последствия; страх принятия неправильного решения и упущения какой-либо возможности. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Люди принимают решения каждый день, и это всегда влияет на их будущее, знают они об этом или нет. Множество людей делают неверный выбор, что приводит их к суме или к тюрьме. | Боящийся принять решение и взять на себя ответственность обречен на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Итак, лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть. В любом случае, не так уж и часто перед человеком возникает по-настоящему важный выбор. |
| Самые незначительные решения имеют далеко идущие последствия. Человек не властен над своей судьбой и волей в полной мере, зачастую не осознает и не может знать, к чему именно приведет сделанный выбор и как сильно этот выбор изменит его самого.  «Хочешь рассмешить бога – расскажи ему о своих планах». | Следует принять невозможность избежать неопределённости, непредсказуемости в своей жизни. Но эта невозможность не отменяет и жизни, и планов, и действий. Осознание того, что все может измениться в один момент, превращает каждый день в драгоценный бриллиант. Поэтому бояться неопределенности и неодолимого рока бесполезно. |
| Мы часто становимся свидетелями упущенных возможностей. Нам кажется, что, если когда-то в прошлом мы сделали что-либо по-другому, наша судьба в корне бы изменилась в лучшую сторону. | Мысль о том, что приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток. Но на самом деле упущенных возможностей не бывает, каждый жребий хорош по-своему. |

**Вывод:**

Перечитав вышеизложенные аргументы, я склоняюсь к тому, чтобы проще подходить к принятию решений и выбору из двух и более возможных вариантов последующих действий: выбирать без лишних сомнений и честно делать свою работу. Отвергать божественный фатализм, не сидеть сложа руки, но и не роптать на судьбу. Вывод можно проиллюстрировать цитатой Марка Аврелия («Наедине с собой», книга 12, абзац 1): «*Все, к чему мечтаешь прийти со временем, может быть сейчас твоим, если к себе же не будешь скуп, то есть если оставишь все прошлое, будущее поручишь промыслу и единственно с настоящим станешь справляться праведно и справедливо. Праведно — это с любовью к тому, что уделяет судьба, раз природа принесла тебе это, а тебя этому. А справедливо — это благородно и без обиняков высказывая правду и поступая по закону и по достоинству. <…> И когда бы ни предстоял тебе выход — если ты оставишь все остальное и, почитая единственно свое ведущее и то, что в тебе божественного, не того станешь бояться, что надо когда-то прекратить жизнь, а что так и не начнешь никогда жить по природе, тогда будешь ты человек, достойный своего родителя-мира, а не чужестранец в своем отечестве, изумляющийся как неожиданности тому, что происходит изо дня в день, и от всякой всячины зависящий*.»

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Я окажусь в ситуации, когда нужно решить что-то важное здесь и сейчас. | Попробовать хладнокровно, но поверхностно сравнить возможные варианты и принять решение (если сравнить не получится, выбрать интуитивно). |
| Я уже принял решение, которое привело к неблагоприятным последствиям. | Постараюсь проанализировать сложившуюся ситуацию и составить дальнейший план действий, который приведет меня к изначальной цели и поможет избежать негативных последствий. |
| Из-за бездействия я упущу значимую для меня возможность. | Пойму, что упущение возможности не было катастрофичным и не буду идеализировать нереализовавшийся сценарий. Постараюсь разобраться в своем отношении к произошедшему и принять прошлое так, чтобы это не вызывало дискомфорта. |

**Выводы:**

Я считаю, что полученный в ходе лабораторной работы опыт преодоления страха был для меня продуктивен и помог мне лучше понять, чего именно я боюсь и как мне с этим бороться. Составление плана действия показалась мне очень эффективным методом борьбы со страхом: возможность попрактиковать случаи, когда со мной будет происходить то, чего я боюсь, готовит меня к таким ситуациям и делает страх «менее страшным».