

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: Петров Вячеслав Маркович

Факультет: факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: Р3108

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2023

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): Клаустрофобия	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Аргумент 1 Люди с клаустрофобией могут избегать посещения определённых мест и видов транспорта, тем самым ограничивая свои жизненные способности и пути передвижения	Аргумент 1 Клаустрофобия помогает избегать опасных ситуаций, связанных с замкнутым пространством, например, при наличии риска возникновения пожара или обвалов
Аргумент 2 Постоянное напряжение и тревожность могут привести к хроническому стрессу, депрессии и другим проблемам	Аргумент 2 Для некоторых клаустрофобия делает любое нахождение в ограниченном пространстве «стрессовой ситуацией», вызывая неприятные ощущения и они ожидают неприятностей
Аргумент 3 Отсутствие возможности работать в ограниченных пространствах может	Аргумент 3 Возможность остаться в замкнутом помещении может быть особенным

ограничивать карьерный рост и выбор профессии	риском, который вызовет паническую атаку, что усугубит ситуацию
---	---

Выводы к заданию №1

Аргументы «за» и «против» клаустрофобии свидетельствуют о том, что это сложное состояние, имеющее как положительные, так и отрицательные аспекты. Однако аргументы «за» более весомы, т. к. они логичны, а аргументы «против» основаны на моём психологическом состоянии, которое я не всегда могу осмысленно контролировать. Я осознаю свои страхи и работаю над их преодолением, чтобы улучшить качество жизни и психическое благополучие.

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
Страх глубины	Постараюсь выплыть на сушу и покинуть данный глубокий водоём	Не приближаться к глубоким водоёмам, заранее изучать глубину тех мест, где я планирую плавать / обратиться за консультацией к специалисту, например, к психологу или психотерапевту
Страх неудачи	Сначала смириться, проанализировать свои действия и определить, какие уроки можно извлечь из этой ситуации, обратиться за помощью к близким	Разрешить себе ошибаться заранее, не делать ставку только на одно дело, а также смотреть на ситуации объективно, со стороны фактов / обратиться за консультацией к специалисту, например, к психологу или психотерапевту
Страх пауков	Отбросить от себя паука / раздавить его и убежать из	Внимательнее смотреть по сторонам и выбирать пути без пауков, если об этом можно

	этого опасного места. Потом отдышаться и успокоиться	заранее узнать/ обратиться за консультацией к специалисту, например, к психологу или психотерапевту
--	--	---

Выводы к заданию №2

Я доволен тем, что составил план действий для победы страхов. Кроме того, важно также развивать навыки самоконтроля, повышать стрессоустойчивость и учиться эффективно справляться с негативными эмоциями. Применение разработанного плана действий позволит снизить уровень страха, улучшить качество жизни и повысить уверенность в себе.

Также хотел бы отметить, что страх - естественное чувство, которое возникает в каждом человеке из-за угроз и опасностей. Однако чрезмерный страх может негативно сказаться на качестве жизни человека, его физическом и психологическом здоровье.