**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: P3108

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 ограничивать карьерный рост и выбор профессии | Аргумент 3  Возможность остаться в замкнутом помещении может быть особенным 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 этого опасного места. Потом отдышаться и успокоиться | Внимательнее смотреть по сторонам и выбирать пути без пауков, если об этом можно 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.