**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: Шубин Егор Вячеславович

Факультет: КТУ

Группа: P3109

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Боязнь змей (опасение укуса, неприязнь внешнего вида, тревога при встрече)** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Некоторые змеи ядовиты и могут быть смертельно опасны. | Подавляющее большинство змей неядовиты. В России, например, только гадюка представляет угрозу, и её легко опознать. |
| Змеи двигаются быстро и непредсказуемо, что вызывает панику. | Змеи атакуют только в самообороне. Если не провоцировать их (не наступать, не трогать), они избегают контакта с человеком. |
| Их внешний вид (чешуя, отсутствие конечностей) кажется отталкивающим. | Внешность — субъективное восприятие. Змеи играют ключевую роль в экосистеме (контролируют грызунов, служат пищей для птиц). |

**Выводы к заданию №1**

*Заполнение таблицы с аргументами помогло понять, что страх змей во многом иррационален. Факты о безобидности большинства змей и чёткий план действий снизили тревогу. Техника работает, но чтобы полностью победить страх, нужно постепенно привыкать к змеям — сначала через фото, потом в террариуме. В целом метод полезный, но лучше сочетать его с практикой.*

**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** |
| Встречи со змеей | Постараюсь пройти мимо | Не гулять в местах обитания змей |
| Незакрытия предмета | Буду закрывать предмет на допсе и комсе | Учиться |
| Высоты | Постараюсь сохранять спокйствие и спуститься | Не подниматься высоко |

**Выводы к заданию №2**

*Техника управления страхом через рационализацию оказалась полезной — особенно помогли таблица с аргументами и четкий план действий. После выполнения задания страх змей стал менее острым, а ощущение контроля усилилось.*