**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: Пшеничников Артём Дмитриевич

Факультет: СППО

Группа: P3107

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):** боюсь не сдать экзамен (лабораторную работу, рубежную контрольную), потому что мне кажется, что это сильно понизит уважение ко мне окружающих: одногруппников, друзей, преподавателей, приведет к отчислению | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Аргумент 1:  Мне не всегда хватает времени на тщательную подготовку к ближайшему контрольному событию, приходится разделять имеющиеся периоды между лекциями, дорогой, сном, приемами пищи на одновременную подготовку нескольких направлений, иногда можно просто не увидеть информацию в чатах, значит можно что-то не сдать - просто пропустив время сдачи контрольной точки или дедлайн по заданию | Аргумент 1:  Обычно я тщательно готовлюсь, много читаю по каждому предмету, стараюсь понять материал, сдать лабораторные заблаговременно. Значит, если я буду готовиться, тщательно распределять свое время, находить самые срочные и важные задачи на каждую неделю – риск что-то не сдать будет минимальный |
| Аргумент 2:  У моего соседа была комиссионная сдача экзамена по английскому языку, значит, если не сдать вовремя контрольную или лабораторную работу – можно получить недопуск к сессии или попасть на дополнительную сдачу, это потеря времени, сокращение времени отдыха, при этом я не смогу реализовать планы на каникулы, которые мы обсуждаем с друзьями | Аргумент 2:  Если в течение семестра вовремя что-то не сдать – всегда можно подойти к преподавателю, попросить время на пересдачу, объяснить, почему так получилось, не пришел на контрольную, не защитил лабораторную. Значит, при несдаче промежуточного задания всегда есть шанс закрыть долг до сессии, получить допуск. При несдаче экзамена – есть возможность досдать сессию осенью, если друзья захотят меня поддержать – они тоже могут изменить планы на лето |
| Аргумент 3:  У знакомых моих родителей два сына старше меня из-за проблем с учебой в университете оба отслужили в армии, но восстанавливаться не стали. Значит при несдаче сессии, в том числе в дополнительное время, возможно отчисление из ВУЗа, это потеря новых друзей, разочарование во мне и моих способностях учителей из школы, одноклассников | Аргумент 3:  При несдаче одного или нескольких экзаменов, несдаче их на дополнительной сессии, наверное, придется идти в армию, мой теперешний курс, все друзья, уйдут вперед по учебе, раньше устроятся на работу, надеюсь, что до этого не дойдет, поэтому буду стремится готовиться так, чтобы все сдать вовремя. Зато я знаю, что моя семья всегда меня поддержит, даже если с учебой не все будет гладко |

**Выводы к заданию №1**

*Опишите, какие аргументы вызывают больше доверия, изменилось ли ваше состояние после заполнения таблицы, расскажите считаете ли вы такую технику эффективной для управления страхом.*

При описании проблемы выяснилось, что аргументы против страха выглядят более стабильными, дарят внутреннее спокойствие. Если их перечитывать – начинаешь верить, что просто нервничать и боятся ни к чему – можно сделать все возможное и избежать воплощения страха. Если просто раз за разом возвращаться мыслями к негативному сценарию – теряются силы, приходит апатия, желание спрятаться от вызовов за недавним больничным. Наверное, такая техника довольно эффективна, если после ее применения начинаешь спокойно думать о том, что как бы все не сложилось – всегда есть возможность что-то исправить, догнать курс после длительного отсутствия по болезни, а даже если все закончится несдачей сессии, наверное, можно вернуться в ВУЗ после армии. В конце концов близкие люди всегда поддержат и примут любое развитие событий, будут ждать и дорожить проведенным вместе временем.

**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 случайно пропустить контрольную, не написать – не подготовившись из-за нехватки времени, из-за чего потом будут проблемы с допуском к сессии | Подойду к преподавателю, попрошу дополнительную возможность и время для пересдачи. Предложу совместно готовиться тем, кто тоже не сдал контрольную вовремя | Предложу одногруппникам вместе отслеживать даты контрольных, дублировать их в чатах. Буду готовиться по каждому предмету, слушать записи лекций по пути в ВУЗ |
| Боюсь получить недопуск к сессии, если пропущу даты контрольных, не смогу защитить лабораторные или получить необходимые зачеты | Буду сдавать те предметы, которые будут открыты к сдаче, чтобы сократить объем задолженности и число предметов, вынесенных на дополнительную сессию | Буду стараться освоить пропущенный материал самостоятельно, составлю план важных дат – для явок на контрольные и обязательные лекции. Распланирую время выходных, выделю время на каждый предмет, чтобы догнать курс |
| Боюсь отчисления из ВУЗа | Буду стремиться сдать все задолженности, если никак не смогу справиться и дело дойдет до отчисления – буду стараться попасть в армии в научные роты, там тоже должно быть интересно | Буду какое-то время почти непрерывно учить все, что пропустил, сдавать пропущенные лабораторные и рубежки, чтобы выйти на сессию вместе со всеми. Буду просить помощи у преподавателей и адаптеров |

**Выводы к заданию №2**

*Опишите, понравилась ли вам техника управления страхом, какие части лабораторной помогли больше всего, планируете ли вы применять данную технику ее в дальнейшем.*

Мне было интересно применить технику управления страхом, при использовании выяснилось, что детальное рассмотрение страха часто его очень ослабляет, при разделении страха на части - становится возможным работать с каждой частью более эффективно, ослабляя ее влияние на настроение и работоспособность. Даже при самом неблагоприятном развитии событий, о котором кричит мой страх – при применении техники управления становится понятно, что жизнь даже с воплощением страха не заканчивается, близкие не уходят, могут открыться новые дороги и возможности. Скорее всего, я буду применять эту технику и с другими страхами, чтобы чувствовать себя более спокойно и уверенно и в других сферах жизни.