

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: Мочеков С.С.

Факультет: ИТиП

Группа: М3236

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

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): Я боюсь, что однажды все звуки вокруг исчезнут, и я окажусь в полной тишине навсегда	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Я слышал истории о людях, которые внезапно теряли слух из-за травм или болезней.	Внезапная потеря слуха — крайне редкое явление и обычно связана с конкретными медицинскими причинами, которых у меня сейчас нет.
Иногда мне кажется, что тишина становится слишком громкой, и это пугает меня. В тишине много мыслей.	Это всего лишь мое восприятие тишины, которое можно изменить. Начать контролировать поток мыслей.
Если все звуки исчезнут, я не смогу общаться с людьми и буду полностью изолирован	Даже если бы такая ситуация произошла, существуют способы общения без звуков, например, язык жестов или письменность. Так же есть возможности восстановления слуха.

Выводы к заданию №1

После заполнения таблицы аргументы «против» страха вызывают больше доверия, так как они основаны на логике, фактах и реальных обстоятельствах. Например, в случае страха исчезновения всех звуков, аргумент о том, что это физически невозможный сценарий, кажется более убедительным, чем предположение о внезапной глобальной тишине, которая не имеет научного обоснования. После анализа мой уровень тревоги действительно снизился, так как я смог взглянуть на страх более рационально и понять, что он маловероятен. Такая техника оспаривания страхов кажется эффективной, поскольку она помогает структурировать мысли, выявить иррациональные убеждения и заменить их более логичными выводами, что способствует снижению тревожности и восстановлению контроля над своими эмоциями.

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, что однажды все звуки вокруг исчезнут, и я окажусь в полной тишине навсегда	Если это произойдет, я адаптируюсь к использованию языка жестов или письменности для постоянного общения. Также начну работать с психологом, чтобы справиться с эмоциональными последствиями.	Буду регулярно проверять здоровье у врача, защищать уши от громких звуков, избегать стрессов и поддерживать общее физическое здоровье.
Боюсь, что из-за отсутствия звуков я стану изолированным	Постараюсь поддерживать связь с людьми через текстовые сообщения, видеозвонки с субтитрами или другие доступные способы коммуникации.	Укреплю отношения с близкими людьми, чтобы они всегда были рядом, даже если возникнут трудности.

Боюсь, что полная тишина станет невыносимой	Практикую медитацию в тишине, чтобы научиться принимать ее как естественную часть жизни, чтобы упорядочить поток сознания.	Заранее освою техники расслабления, такие как дыхательные упражнения и осознанность, чтобы легче адаптироваться к тишине.
---	--	---

Выводы к заданию №2

Техника управления страхом мне очень понравилась, так как она помогла разобрать абстрактный страх на конкретные составляющие и найти практические решения; особенно полезными оказались этапы оспаривания страха через аргументы «за» и «против», которые позволили взглянуть на ситуацию объективно, и разработка плана действий, которая дала чувство контроля. Я планирую использовать эту методику в будущем, поскольку она помогает структурировать мысли и находить рациональные способы справиться с тревогой, научив меня тому, что готовность к возможной реализации страха значительно снижает его влияние.