

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: Снагин Станислав

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3115

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна

ИТМО

Санкт-Петербург

2025

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 одиночества. Мне очень страшно иногда оставаться одиноким, хоть я и считаю себя больше интровертом, чем экстравертом. Эта проблема обострилась после переезда в Питер, где я никого не знал.	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
В моем окружении очень быстро меняются люди, целые коллективы, причем это происходит довольно часто. Из-за этого не получается строить более прочные доверительные отношения. Порой я удивляюсь, как некоторые способны сохранять со всеми контакты.	Несмотря на это, я стараюсь всё равно со всеми держать какую-нибудь связь. В основном через соцсети, где можно добавить человека в контакты и точно не забыть о нём. Порой это помогает, если возникают какие-то трудности и нужна чья-то помощь.
Как я уже и сказал, у меня есть много знакомых, очень мало друзей и никого, к кому я бы мог обратиться за помощью, поделиться искренними переживаниями и эмоциями.	<p>Фактически я не остался один: у меня слава богу есть мама и папа, бабушки, дедушки, братья, сестры. Они все иногда пишат, интересуются как дела. Это бывает приятно. Если совсем накопится, могу позвонить маме.</p> <p>Люди существо коварное. Они не ценят того, что имеют в данный момент. Люди, у которых родители вместе, не понимают, какого жить отдельно, когда у тебя полноценно никогда не было семьи. Я</p>

	ценю то, что у меня все целы и здоровы.
У меня были друзья, которых я считал лучшими и думал, что так будет всегда. Так вот нет. Они все разъехались, я тоже уехал, и стало проблематично выражать эмоции (п.2). У меня возникает доброе чувство зависти (не в негативном ключе) к людям, у которых есть лучшие друзья.	А нужны ли они мне по-настоящему? Не знаю, во многом родственники мне могут помочь в переживаниях и эмоциях. Процесс этот долгий, а если учесть, что больше таких переворотов в моей жизни не произойдёт (я надеюсь), то я смогу найти себе лучшего друга спустя какое-то время.

Выводы к заданию №1

Ещё раз проанализировав ситуацию, пришел к выводу, что не всё так плохо. У меня возникает страх одиночества в виде некоторого «чувства», но по существу он ничего значимого не представляет. Отсутствие дружбы не приговор, на неё нужно время, со временем проблема разрешится наличием разнообразных хобби, например.

Техника крутая, так как страх вместо чувства стал конкретным, осязаемым объектом. В процессе заполнения таблицы можно найти способы решения проблемы, построить некоторый план действий.

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
Остаться совсем один, без родственников и друзей	Отличное начало чему-то новому! Попробую найти компанию в различных кружках и клубах ИТМО. Или на крайний случай пойду в виртуальное пространство (Discord, VRChat), где найду себе общение.	Нужно постоянно поддерживать связь. Хотя-бы раз-два в месяц написать в личку, или попробовать встретиться вживую.

Из-за переездов потеряю физический контакт с друзьями, потерять общение с родственниками	Плохо, но не смертельно; иницирую общение с родственниками и друзьями ещё раз (вот прям пройду по списку друзей и каждому что-то чиркну)	Для родителей: 4 раза в год (или больше) приезжать обратно домой, гостить; с друзьями та же история, или формат онлайн-встреч.
Закрыться в себе, держать все чувства в себе	<p>Осознание проблемы уже половина решения.</p> <p>Начну с дневника. Отличная терапия, я сам им на самом деле пользуюсь уже на протяжении года. Постараюсь проработать все психологические неполадки.</p> <p>Помимо дневника есть мама, которой всегда можно позвонить.</p>	Читать больше умных книг про психологию, смотреть ютуб каналы (закрой гештальт, правое полушарие интроверта)

Выводы к заданию №2

Мне понравилась техника, так как она в отличие от самобичевания или нытья, предлагает рассмотреть конкретные шаги по устранению страха. Думаю что буду в последующем применять данную технику, хотя я и обладаю достаточным уровнем самообладания, чтобы устранять страхи и без них. В критических ситуациях, несомненно, буду.