**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:

Факультет:

Группа:

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):** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Аргумент 1 (напишите) | Аргумент 1 (напишите) |
| Аргумент 2 (напишите) | Аргумент 2 (напишите) |
| Аргумент 3 (напишите) | Аргумент 3 (напишите) |

**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.*

**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** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**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.*