

**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

**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

<b>Страх (напишите) : Публичное выступление</b>	
<b>Аргументы «за»</b>	<b>Аргументы «против»</b>
Страх мотивирует лучше подготовиться.	Большинство слушателей не замечают мелких ошибок.
Страх — индикатор важности события	Даже профессионалы иногда волнуются и ошибаются
Легкое волнение обостряет внимание и делает речь более энергичной.	Аудитория чаще всего настроена доброжелательно.

**Выводы к заданию №1**

*После заполнения таблицы я понял, что аргументы «против» страха выглядят более убедительными и логичными. Нужно побороть в себе страх публичных выступлений.*

## 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
Публичное выступление	1. Сделать паузу, глубоко вдохнуть и продолжить. 2. Использовать шпаргалку или перейти к импровизации.	1. Репетировать перед зеркалом или друзьями. 2. Разбить речь на ключевые тезисы для уверенности.
Провалить экзамен	1. Узнать условия пересдачи и составить новый план подготовки. 2. Проанализировать ошибки, чтобы избежать их в будущем.	1. Готовиться по четкому графику, повторяя сложные темы. 2. Прорешивать пробные варианты для тренировки.
Конфликт с коллегами	1. Выслушать другую сторону, сохраняя спокойствие. 2. Предложить конструктивное решение или компромисс.	1. Четко формулировать свои мысли, избегая двусмысленностей. 2. Регулярно обсуждать рабочие моменты, не накапливая недовольство.

### Выводы к заданию №2

*Техника управления страхом мне понравилась. Больше всего в данной лабораторной работе мне помогла таблица из задания 2. После ее заполнения я понял, как можно бороться со своими страхами. В будущем я планирую применять данную технику в дальнейшем*