**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: Захра дарабзадех

Факультет:ФПИ и КТ

Группа: P3130

Преподаватель:

Быковченко Софья Алексеевна



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 :** **Страх принятия неправильного решения, которое может иметь серьезные и значительные последствия** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Каждое решение влияет на будущее:  Каждый выбор, даже самый незначительный, может оказать большое влияние на нашу жизнь. Люди, которые принимают неверные решения, иногда сталкиваются с серьезными проблемами, такими как большие долги или даже тюремное заключение. | Страх принятия решения мешает действовать:  Человек, который слишком боится принять неправильное решение, может вообще не принимать никаких решений, а это может сделать его жизнь еще сложнее. Лучше принять решение и, если ошибся, извлечь из этого урок, чем никогда не принимать решений вообще. |
| Непредсказуемые последствия:  Даже самые мелкие решения могут иметь долгосрочные последствия, которые невозможно предвидеть в момент принятия решения. Например, выбор профессии может лишить нас других возможностей, важность которых мы осознаем позже. | Неопределенность — часть жизни:  Мы не можем предвидеть все последствия наших решений, но это не повод останавливаться. Мы можем планировать свою жизнь, принимая во внимание эту неопределенность, и рассматривать каждый день как возможность для обучения. |
| Упущенные возможности:  Иногда мы думаем, что если бы в прошлом приняли другое решение, наша жизнь была бы намного лучше. Это чувство может вызывать страх перед принятием новых решений. | Упущенные возможности существуют только в нашем сознании:  Иногда кажется, что если бы мы поступили иначе, наша жизнь изменилась бы к лучшему. Однако каждое решение имеет свои плюсы и минусы, и ни одно решение не является полностью "правильным" или "неправильным". Главное — учиться на каждом решении и двигаться вперед. |

**Выводы к заданию №1**

*Проанализировав аргументы «за» и «против», я прихожу к выводу, что нужно проще и реалистичнее относиться к принятию решений. Каждое решение — это возможность для обучения, и даже если оно окажется ошибочным, оно может принести ценные уроки. Принятие неопределенности и сосредоточенность на настоящем моменте могут избавить нас от беспочвенных страхов. Вместо чрезмерного беспокойства о будущем или сожалений о прошлом, лучше быть полностью погруженным в текущий момент и принимать наилучшее решение, возможное в данных обстоятельствах.*

*Для подтверждения этой мысли хочу обратиться к наследию Мольви (Джалаледдина Руми):*

*«Каждое мгновение, которое приходит, скажи ему: «Я ждал тебя, и теперь, когда ты пришел, я жажду узнать, какие вести об истине и любви ты несешь мне?»*

*Эти строки показывают, что жизнь в каждый момент предоставляет новую возможность для познания и действия. Поэтому следует раскрыть объятия навстречу каждому мгновению и проживать его всей душой, не погружаясь в страх перед неправильным выбором или сожаления о прошлом.*

**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** |
| Я боюсь, что мои ошибки разочаруют окружающих и я потеряю их уважение. | Если я совершу ошибку, которая разочарует других, я честно признаю её и извинюсь, объяснив, что старался сделать всё наилучшим образом. Постараюсь показать свою готовность исправить ситуацию или извлечь уроки, чтобы подобное больше не повторилось. Буду помнить, что все люди ошибаются, и это не делает меня хуже в глазах других. | Перед принятием важных решений буду внимательно анализировать возможные последствия, чтобы минимизировать риск ошибок. Буду общаться с окружающими открыто, чтобы они понимали мои намерения и усилия.Развивать уверенность в себе и напоминать себе, что уважение строится не только на успехах, но и на честности и старании. |
| Я боюсь, что результаты моих решений окажутся непредсказуемыми и я потеряю контроль над своей жизнью. | Если ситуация выйдет из-под контроля, я спокойно проанализирую, что именно произошло, и постараюсь найти новые точки опоры для стабилизации положения. Обращусь за помощью к друзьям, семье или профессионалам, если потребуется совет или поддержка. Использую опыт как возможность стать более гибким и адаптивным в будущем. | Перед принятием решений буду собирать максимум информации и взвешивать риски.Буду практиковать осознанность, чтобы принимать решения без паники и суеты. Разработаю план действий на случай непредвиденных обстоятельств, чтобы быть готовым к любым изменениям. |
| Я боюсь, что мои ожидания не оправдаются и это вызовет разочарование в самом себе. | Если мои ожидания не оправдаются, я напомню себе, что неудачи — это часть пути к успеху.Проанализирую, что можно было сделать иначе, и использую этот опыт для улучшения своих будущих действий. Сфокусируюсь на том, что я могу контролировать, а не на том, что зависит от внешних факторов. | Если мои ожидания не оправдаются, я напомню себе, что неудачи — это часть пути к успеху. Проанализирую, что можно было сделать иначе, и использую этот опыт для улучшения своих будущих действий.Сфокусируюсь на том, что я могу контролировать, а не на том, что зависит от внешних факторов. |

**Выводы к заданию №2**

*Работа над этими страхами через разработку конкретного плана действий помогла мне глубже понять их природу. Я осознал, что большинство страхов основаны на предположениях и гипотетических сценариях, которые могут никогда не произойти. Когда я начинаю заранее продумывать, как буду действовать в случае реализации этих страхов, они становятся менее пугающими.*

*Эта методика оказалась эффективной, потому что она помогла мне заменить абстрактные страхи конкретными шагами. Я понял, что даже если что-то пойдет не так, я всегда смогу найти способ справиться с ситуацией. Это дало мне чувство контроля и уверенности.*

*Страх часто возникает из-за того, что мы боимся потерять контроль или столкнуться с негативной реакцией окружающих. Однако, когда я фокусируюсь на практических действиях и планировании, я чувствую себя более уверенно и меньше подвержен влиянию тревожных мыслей.*