

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»
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Федорова А.В.

ИТМО

Санкт-Петербург, 2023

Цель работы: научиться применять техники для управления своим страхом

Задачи работы:

- освоить метод рационализации для оспаривания страха;
- разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет.

Задание 1. Подобрать аргументы против, оспорить страх

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

Пример выполнения:

Страх: боюсь выступать публично, потому что кажется, что людям будет скучно меня слушать и они разочаруются во мне, если я совершу ошибки во время выступления	
Аргументы «за»	Аргументы «против»
Иногда, когда я рассказываю что-то друзьям, они молчат и никак не выказывают интерес, значит бывает такое, что я рассказываю не очень интересные вещи людям	Обычно, когда я готовлюсь к выступлению, большинство в аудитории слушает меня внимательно, смотрит на меня, реагирует. Значит, если я подготовлюсь, риск того, что я бу
Один раз я видел как люди обсуждали выступление моего знакомого и говорили крайне неприятные вещи о нем, значит могут и обо мне так сказать	Я сам довольно спокойно отношусь к ошибкам во время выступления, не осуждаю других, стараюсь наоборот поддержать взглядом, аплодисментами. Думаю, так могут делать и другие люди, когда выступаю я.
Однажды я сам, когда смотрел чужое выступление подумал, что человек мне не очень симпатичен ввиду тех ценностей, которые он транслировал. Значит так могут думать и другие люди во время моего выступления.	Ошибки во время выступления обычно не являются поводом для разочарования в людях. Это обычный процесс, все совершают ошибки периодически. Поэтому вероятность, что люди разочаруются и изменят отношения ко мне после ошибок во время выступления крайне мала.

Вывод:

Ваша таблица для заполнения

<p>Страх: боюсь выступать на большую аудиторию (более 100 человек), т.к. никогда не работал с таким количеством людей и не уверен, что смогу удержать внимание слушателей, а также совладать с возможным давлением от аудитории</p>	
<p>Аргументы «за»</p>	<p>Аргументы «против»</p>
<p>Ответственность: когда на меня обращает внимание большая аудитория, у меня может появиться страх нести ответственность за свои слова и действия. (Пример из жизни, где аудитория была под 100 человек)</p>	<p>Маловероятность провала: даже если вы не очень уверены в своих способностях, вероятность провала на выступлении перед большой аудиторией крайне мала, особенно если вы подготовились к выступлению должным образом.</p>
<p>Трудности с контролем эмоций: когда многие люди смотрят на меня, я могу почувствовать сильное давление с их стороны, из-за этого я буду чувствовать себя неуверенно, что может привести к изменению голоса, поведения, поз. (Возникло иногда, когда видел, что аудитория не принимает меня, а я не мог перестроиться)</p>	<p>Статистика показывает, что мало кто на самом деле замечает маленькие ошибки в выступлении. Исследования показывают, что только 8% аудитории замечает мелкие ошибки в выступлениях. Так, что не стоит заикливаться на ошибках и переживать на сцене из-за них, ведь так и было задумано)</p>
<p>Негативный опыт в прошлом: у меня было неприятное, отчасти неудачное, выступления в прошлом, после него я боялся выступать какое-то время. (моё самое первое выступление было в колледже, были тяжелые слушатели, которые задавали неприятные вопросы)</p>	<p>Практика делает совершенным. Чем больше опыта вы имеете в выступлениях, тем меньше будет страха. Поэтому, если вы продолжаете тренироваться и выступать перед аудиторией, вы станете более уверенным и меньше будете испытывать страх</p>
	<p>Выступление перед большой аудиторией может принести большие результаты и возможности для карьерного роста. Иногда, чтобы добиться успеха, нужно выйти из зоны комфорта и сделать что-то, чего раньше не делали. В ряде профессий, таких как руководители, политики, предприниматели и преподаватели, способность эффективно выступать перед большой аудиторией является</p>

	<p>важным навыком для достижения успеха. Т. к. я хочу быть руководителем, то мне нужно этому учиться</p> <p>(От моих выступлений есть плоды, связанные с карьерным ростом)</p>
--	--

Вывод: Страх публичных выступлений распространённое явление, являющиеся вторым страхом по частоте после боязни высоты. Страх выступать перед большой аудиторией может иметь множество причин, но важно не заикливаться на них. Вместо этого нужно сконцентрироваться на аргументах "за", таких как возможность карьерного роста, повышения самооценки, расширения круга общения и т.д. Также важно помнить, что с опытом выступления перед большой аудиторией страх снижается и само выступление становится более уверенным и успешным. И, конечно, подготовка к выступлению и уверенность в своих способностях являются ключевыми факторами для преодоления страха.

Задание 2. Разработать план действий

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь. Прделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

Пример выполнения:

Чего я боюсь	Что я буду делать, если это случится
Боюсь, что людям будет скучно во время моего выступления	Задам вопрос в аудиторию, расскажу историю, переключу внимание аудитории
Боюсь, что люди разочаруются во мне, если я совершу ошибку во время выступления	После выступления пойду к значимым людям в аудитории и спрошу, как им мое выступление, уточню, что они чувствуют ко мне и изменилось ли их отношение ко мне
Боюсь запнуться и забыть текст выступления	Остановлюсь, попью воды, если за это время не вспомню текст, задам вопрос в аудиторию, чтобы они помогли сориентироваться и продолжить.

Ваша таблица для заполнения

Чего я боюсь	Что я буду делать, если это случится
Боюсь ответственности за свои слова и действия	Я буду предварительно тщательно готовиться к выступлению. Я буду анализировать информацию, обдумывать все возможные сценарии и планировать свои действия заранее, во время выступления не буду говорить, не подумав. Я также постараюсь не взваливать на себя слишком много ответственности и попросить помощи у других, если это будет необходимо и возможно.
Боюсь поддаться эмоциям и потерять контроль	Если я почувствую, что начинаю терять контроль над своими эмоциями во время выступления, я буду использовать техники дыхания и медитации, чтобы успокоиться. Я также попробую сосредоточиться на своем дыхании и на своем теле, чтобы не погрузиться в эмоции.
Боюсь повторение плохого выступления из прошлого	Если я столкнусь с ситуацией, которая напоминает мне о прошлом неудачном выступлении, я буду думать о том, что я многое изменил с тех пор, и что теперь я гораздо более подготовлен и уверен в своих способностях. Я также буду применять техники управления стрессом, чтобы не позволить прошлому повлиять на мои текущие выступления.

Выводы: Я могу принимать свои страхи и находить способы работы с ними. Продумывание конкретных действий в случае, если страх все же реализуется, позволяет мне чувствовать большую уверенность в себе и своих способностях. Я также понял, что необходимо практиковать и продолжать работать со своими страхами, постепенно выходя из зоны комфорта, чтобы стать более уверенным и успешным. В целом, работа с конкретными действиями в случае проявления страха помогает мне снизить уровень тревожности и дает понять, что многие мои страхи, на самом деле, не являются необоснованными.