ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ОДИНЦОВСКИЙ "ДЕСЯТЫЙ ЛИЦЕЙ"

"ПОДРОСТКОВЫЕ СТРАХИ "

Исследовательская работа

Биология

Выполнила:

Якубовская Анастасия Денисовна, 9 класс

Руководитель:

Осипова Ольга Альгирдасовна,

учитель биологии

Одинцово

2022

**Содержание**

Введение……………………………………………………… …………………….….3

Глава 1. Теоретическая часть…………………………….……………….………….. 5

1.1. Что такое страх?.....………..…………………….…………………………….…...5

1.2. Признаки страха…………………………………………………….……………...6

1.3. Виды и причины возникновения страха …………………………………….…...6

1.4. Страхи подростков…………………………………………………………….…10

Глава 2. Практическая часть………………………………… …………………...….12

2.1. Статистика страхов у подростков……………………….. ………………..…....12

2.2.Разработка рекомендацийпо борьбе со страхами………………………..…….14

2.3. Эксперимент по борьбе со страхом …………….………………...…………….16

Заключение………………………………………………………………………….....17

Приложение 1………………………………………………………………….………19

Приложение 2……………………………………………………………………….…21

Приложение 3……………………………………………………………………….…22

Приложение 4…………………………………………………………………….……23

Список литературы…………………………………………………………………....24

**Введение**

Подростковый возраст является переходным периодом, когда меняются отношения, интересы, увлечения, происходит становление мировоззрения. Трансформацию претерпевает и самооценка личности, а также межличностные отношения в группе. Не удивительно, что такие изменения сопровождаются повышенной тревожностью, беспокойствами и страхами.

Страх – это сильнейшая фундаментальная эмоция, значение которой в жизни человека очень велико. Наибольшее количество страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Подростки в силу их эмоциональной восприимчивости с особой силой переживают различные страхи. А если страх становится фобией - неадекватной реакцией страха, при которой человек теряет способность логически мыслить, то это может привести к серьезным нарушениям эмоциональной сферы вплоть до невротических расстройств. В связи с этим изучение подростковых страхов, а также личностных факторов, которые предрасполагают к ним, представляется **актуальной** и практически значимой психологической проблемой.

Я решила провести исследование и узнать, какие страхи преобладают у моих сверстников и как можно с этим бороться.

**Цель:**

Определить распространённые страхи у подростков, дать рекомендации по борьбе и профилактики подростковых страхов.

**Гипотеза:**

Со страхом можно бороться.

**Задачи:**

1. Изучить литературу, интернет-источники по данной теме, узнать об особенностях подростковых страхов;

2. Провести анкетирование «Диагностика тревожности», проанализировать результаты;

4. Провести с учениками школы исследование по методике «Нарисуй свой страх», сделать выводы;

5. Разработать рекомендаций и на их основе провести эксперимент по борьбе со страхом.

**Объект исследования**: школьники подросткового возраста.

**Предмет исследования**: способы борьбы и профилактики подростковых страхов.

**Метод исследования**: личностные опросники и опросники по определению психоэмоционального состояния, проективное тестирование, эксперимент.

**Глава 1. Теоретическая часть**

* 1. **Что такое страх?**

Страх – это сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу в жизни человека. Под страхом в психологии принимают внутреннее состояние человека, которое обусловлено предполагаемым или реальным бедствием.

По мнению А.С. Спиваковской: «страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой уже наступившей опасностью».

Известный физиолог И.П. Павлов считал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

Психологи относят страх к эмоциональным процессам, и данное состояние определяют к базовым эмоциям, относящимся к врожденным, которые имеют генетические и физиологические компоненты.

Страх — это средство познания окружающей действительности, которое приводит к более критичному, избирательному отношению к ней. Страх, на первый взгляд, обыденное чувство, испытываемое по нескольку раз в день, характеризуется привыканием. Один раз, в детстве, испытав биологическую реакцию страха, мы будем ее испытывать всегда в подобных ситуациях. [1]

Часто термины «страх» и «тревога» употребляют как синонимы, но они имеют отличие друг от друга.

Учёный К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Психиатры четко различали тревогу и страх еще в XIX веке. Страх всегда имеет причину. Исчезла угроза - пропал страх. Тревога не имеет видимых оснований. Страх обостряет чувства, мобилизует силы и побуждает к действиям. Тревога парализует волю, мучит, угнетает, причиняет душевное и физическое страдание, может привести к болезни.

Однако тревога, умело преодолеваемая человеком, не принимающая форму болезни, необходима. Выдающийся немецкий психиатр барон Виктор Эмиль фон Гебзаттель писал: «Несомненно, стоит стремиться к жизни без страха, но вовсе не очевидно, что стоит стремиться к такой жизни, из которой была бы изгнана тревога... Возбуждение тревоги и связанное с этим развитие способности к сочувствию, взаимопониманию может стать жизненной задачей для человека...».

Тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них. [4]

**1.2. Признаки страха**

Чувство страха, хорошо знакомо любому человеку, даже самым отчаянным храбрецам, оно всегда вызывает ряд физиологических изменений в человеческом организме.

Страх моментально вызывает несколько реакций, которые позволяют человеку приспособиться к внезапно изменившейся и угрожающей ситуации.

В организме происходит сильнейший выброс адреналина и норадреналина, вызывающие учащение дыхания и сердцебиения, увеличение артериального давления, покраснение или побледнение лица, выделение пота на ладонях, появляется сухость во рту. Все эти проявления доступны для внимательного наблюдателя.

**1.3.** **Причины возникновения страха**

Все страхи можно условно разделить на **природные** и **социальные**.

**Природные страхи** основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д.

**Социальные страхи** - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

По данным исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. Детские страхи - очень глубокие переживания детства - часто оставляют своеобразные «сюрпризы» в более старшем возрасте.

Детские страхи бывают: возрастные и невротические. Возрастным страхам подвергаются практически все дети. Чаще всего они проявляются у эмоционально чувствительных детей, как отображение особенностей психического и личностного развития.

Поводом их возникновения являются:

• Наличие страхов у родных.

• Тревожность в обращении с ребёнком.

• Избыточное предохранение от опасности.

• Большое количество запретов.

• Многочисленные нереализуемые угрозы взрослых в семье.

• Психологическая травма типа испуга, шока.

• Испытываемые матерью нервно-психические перегрузки, вследствие вынужденной подмены семейных ролей.

• Конфликтные ситуации в семье.

Невротическими страхи становятся в результате:

• Длительных и неразрешимых переживаний;

•Острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов.

Страх условно делится на ситуативный и личностный.

Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Личностно обусловленный страх появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью.

Также условно страхи можно разделить ещё на две большие группы "врожденные" и "приобретенные".

Страхи, названные «врожденными», сопровождают определенный возрастной период развития (или возрастные). Когда проходит трёхлетний возраст, начинается бурное развитие фантазии, воображения, образного мышления притом, что дети ещё очень наивны и внушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если, кажется, что ребенок пережил какую-либо пугающую его ситуацию без какого-то вреда для себя, то спустя несколько дней, или даже недель, у него могут появиться страхи.

Причины "приобретенных" страхов:

• Первая причина — это некое вполне конкретное событие, случай, реально произошедший с ребенком. Например, ребенок боится заходить в лифт, потому что в нем ранее застревал, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса.

• Страх может быть связан с объектами, лицами. Сюда относятся страхи отрицательных персонажей и … "нехороших" людей.

• Третья причина - это запугивание в воспитании - внушённые страхи.

• Дети из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, природных стихий, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.

• Дополнительные источники страхов СМИ.

• Рядом с телевидением стоит литература. Чем меньше возраст ребенка, тем большее впечатление производит на него чтение.

Следует обратить особое внимание на следующие «кризисные» возрасты: 3–4 года, когда общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек возрастает, 6–7 лет, 11–12 лет.

Следует знать, что с 12 лет количество страхов должно сокращаться. Нормальный ребенок к 16–18 годам не должен испытывать подобных страхов.

Страх также можно поделить на реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальные и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Особенности реакций ребенка подверженного фобиям формируют определенные черты и качества личности после взросления. Такой взрослый, прежде всего, проявляет неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от одобрения окружающих. Для этого взрослого характерно значительное ослабление чувства удовлетворения жизнью, цели, желания, устремления и возможности, которые присутствуют в индивидуальном бытие, кажутся бесперспективными, а жизнь унылой.

Однако, часто страхи не удается скорректировать в детстве. В зрелом возрасте, невротическая личность обладает повышенной тревожностью на фоне пессимистичного взгляда на жизнь, неуверенности в себе и зависимости от одобрения окружающими. У такой личности может наблюдаться ряд психосоматических симптомов: повышение или падение давления, учащение пульса, потливость тела или рук, они легко краснеют, могут присутствовать навязчивые движения (грызут ногти, дергают волосы и тому подобное). [2]

Подростковый возраст - период онтогенеза, переходный между детством и взрослостью. Этот период можно определить как критический в развитии личности человека.

В этом возрасте происходит формирование мировоззрения, познания окружающего мира и себя в том числе. В этом возрасте психика ребенка нестабильна и восприимчива к происходящему вокруг.

Среди причин, приводящих к формированию страхов у подростков в возрасте от 11 до 16 лет, выделяют:

**Биологические причины**, которые связаны с особенностью нервной системой старших школьников, усилением эмоциональной чувствительности.

**Социальные причины,** среди которых страх быть непринятым в группе, большой возраст родителей (страх их смерти) и пр.

**Психоэмоциональные причины**, обусловленные большим количеством запретов, конфликтными отношениями с родителями и внутри группы сверстников, психологическими травмами и т. д.

**Скрытые формы агрессии** способствуют зарождению страхов, среди этих форм можно отметить раздражение, вину, подозрительность. [1]

**1.4.** **Страхи подростков**

Ведущим страхом в подростковом возрасте А.И. Захаров называет страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, среда сверстников или семья. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. обо всем том, что объединено в понятие «совесть», которое является центральным психологическим образованием данного возраста. [6]

А.И. Захаров отмечает, что в возрасте 11-16 лет главным приобретением считается появление самооценки, которая неразрывно связана с чувством уважения и уверенности к себе. С одной стороны, подростки стремятся «быть собой среди других», с другой Ӎбыть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. У подростков, переживающих непонимание в семье, а также конфликты между родителями, нередок страх неполноценности своего «Я».[7]

Обычно подростки стремятся тщательно скрыть свои страхи. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности защитить себя, отсутствии понимания и поддержки со стороны взрослых, лишающем их чувства безопасности и уверенности в себе, порождая настороженность и подозрительность. В дальнейшем это оборачивается предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или уходом от реальной действительности.

Все страхи подростка пропитываются навязчивыми мыслями, различного рода "идеями фикс", что порождает навязчивые опасения какой-либо неудачи, поражения, стыда и позора. Часто навязчивые опасения касаются здоровья, особенно если в семье кто-нибудь часто болеет и ведется много разговоров на эту тему.

У мнительных, подверженных беспокойству подростков могут проявляться навязчивые опасения, будто их никто не любит, не понимает, что они никому не нужны, что у них нет будущего, перспектив, возможностей, что все уже позади и жить не имеет смысла. Подобный нигилизм существования отражает невозможность достижения идеала, вызывает стремление всем понравиться, делать все так, как нужно, как следует. Жизнь таких людей построена согласно их иллюзорному миру, в котором они заложники собственных страхов. [2]

Страх сказать что-либо не так или сделать плохо, страх, что над тобой будут смеяться — все это проявления застенчивости, которой страдают, прежде всего, эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки.

**Глава 2. Практическая часть**

**2.1. Статистика страхов у подростков**

Для подтверждения гипотезы было проведено исследование, основной целью которого является определение типичных проявлений страхов в подростковом возрасте. Основные задачи исследования:

* Определить уровень тревожности и определить какие ситуации в большей степени вызывают беспокойство и страх.
* Выявить распространенные страхов в подростковом возрасте.
* Дать рекомендации по предотвращения появления страхов у подростков.
* Провести эксперимент по представленным в работе методикам.

*Определение уровня тревожности.*

Для проведения исследования был использован метод тестирования по опроснику: «Шкала классического социально-ситуационного страха, сомнения» (О. Кондаш). Шкала состоит из 30 пунктов, составляющих три шкалы (общения, тестовых ситуаций и архаических страхов), которые помогают выявить основные причины страхов у подростков (см. прилож.2).

Базой исследования являются ученики 7 и 8 класса. В исследовании принимали участие 43 человека.

Сначала была проведена вводная беседа по объяснению теста и раскрытие его смысла. Затем раздавались бланки с тестом и заполнялись учениками.

Испытуемым предлагался список ситуаций, которые могут вызвать тревогу, беспокойство, опасения или страх. При чтении каждой ситуации испытуемые должны были представить себя в такой ситуации и обвести кружком одну из цифр, стоящих рядом с предложением (0,1,2,3,4) в зависимости от того, насколько эта ситуация для них неприятна.

*Обработка теста проходила следующим образом:*

Суммируются обведенные испытуемым кружком цифры по трем шкалам. Номера вопросов каждой шкалы приведены в таблице 1(см. прилож.1)

После того, как сложили все обведенные цифры испытуемого, их сравнивают с таблицей 2 (см. прилож.1).

В таблице 3 представлены результаты набранных баллов по классам и полу (см. прилож.1).

По результатам теста можно отметить, что у испытуемых разные показатели, но у большинства несколько повышенная тревожность, именно это свойственно многим подросткам.

Сильное беспокойство и страх испытывают большинство испытуемых в ситуации когда:

- учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить;

- после контрольной работы учитель вслух произносит отметки;

- на меня сердятся без видимой на то причины;

- предстоит выступать перед большой аудиторией;

- на уроке учитель неожиданно мне задает вопрос;

- думаю о своих проблемах.

*Распространенные страхи подростков.*

С помощью методики «Нарисуй свой страх»были выявлены страхи у подростков.

Ученикам предлагалось после предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что подросток нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования (см. прилож.3).

По окончании рисования испытуемого просили рассказать о том, что он изобразил, т.е. описать свой страх.

Из анализа рисунков делаем вывод, что у некоторых учеников прослеживается симптомокомплекс тревожности. Использование в рисунках тёмных тонов говорит об отрицании. Что вполне является нормальным для данного возраста. Через отрицание, подросток пытается быть самостоятельным, это способ защиты. Штриховка, выходящая за контуры фигуры, – показатель эмоциональной напряженности. Прерывистые линии указывают на импульсивность, эмоциональную неустойчивость. Сильный нажим свидетельствует о высокой самооценке, иногда импульсивности, эмоциональной напряженности. Несколько испытуемых рисовали очень крупные глаза, либо глаза зачерченные, что означает неуверенность в себе, просьба о помощи. Некоторые изображали себя очень маленькими на листе бумаги, либо отсутствующими, что свидетельствует о заниженной самооценке.

В ходе анализа рисунков были получены результаты, представленные в диаграммы (см. прилож.4, рис.1).

Из анализа диаграммы результатов видим, что подавляющее большинство испытуемых подвержены социальным страхам, таким как страх общественного мнения, одиночества, выступления перед аудиторией, неудачи.

Как мы видим, подросткам присуще страхи опасения и сомнения. Подростки боятся опоздать, не успеть, быть не тем, не соответствовать требованиям.

Природные страхи уходят на второе место. Исследование показало, что немногие подростки боятся смерти, бедствий, они вообще мало думают о будущем.

**2.2.** **Рекомендации по борьбе со страхами.**

Самостоятельно бороться со страхами очень сложно. Лечение страха проходит в несколько этапов. Сначала нужно определить, а потом и ликвидировать источник страха. Рекомендуются также физические упражнения, сбалансированная диета, применение техник релаксации. Страхи могут и должны быть преодолены и побеждены при помощи педагогического искусства воспитания, с помощью взрослого, находящегося с ребенком. Часто лечение дополняют специальными таблетками, ликвидирующими страх, в том числе и успокоительными препаратами. Но с медикаментами нужно связываться в последнюю очередь. Лучше попробовать заменить их успокаивающими травами, которые тоже неплохо лечат чувство страха.

Также в преодолении страхов могут помочь семья и друзья. В работе подобраны игры, которые помогают избавиться от самых распространенных страхов.

1 игра – «прятки». Все прячутся, свет убирается до ночника. Все поочередно проходят в роли ведущего. Выигрывает тот, кто больше всех найдет участников игры. Прятки действенны при страхах темноты, одиночества и замкнутого пространства, так как хорошо моделируют эти ситуации, не вызывая в то же время подобных страхов ввиду игровой вовлеченности и азарта.

2 игра – «кто первый?». На расстоянии от играющих ставятся два стула, между которыми может пролезть один человек. Движение начинается по определенному сочетанию или комбинации двух цифр, цветов, предметов мебели, названий животных и т.д. По очереди каждый из играющих говорит один раз вслух, по какому сочетанию все стоящие в одну шеренгу начнут двигаться вперед, чтобы быть первым между стульями и, обогнув их, так же прыгая или ползя, вернуться обратно и схватить приз – конфетку, фантик, игрушку и т.д. В игре преодолевается замешательство и смущение при ответах. [10]

3 игра – «быстрые ответы». Все находятся на одной линии. Ведущий садится на расстоянии нескольких шагов и по очереди задает всякие «каверзные», «глупые» и любознательные вопросы, на которые нужно ответить незамедлительно, но не повторяясь. Стоящий сзади «страж порядка» шутливо наказывает молчащих или неадекватно отвечающих легким постукиванием кеглей по голове, что подразумевает чувство вины, точнее провинность. Примеры: «сколько будет дом построить?» (ответ – много); «почему мороженое холодное?» (из холодильника) и т.д. Игра снимает преимущественно страх внезапных вопросов, что, как и страх неожиданных ответов, является частым проявлением невротической заторможенности и серьезно осложняет возможности самовыражения у детей-невротиков.

4 игра – «мяч в кругу». Вначале все бросают друг другу мячики, но с обязательным условием – встретиться вначале взглядом и улыбнуться. Затем, прежде чем бросить, нужно сказать любые пришедшие на ум слова. Например, бросают мяч, произнося только цифры или только названия цветов и т.д. Через некоторое время все повторяется в движении с соблюдением фигуры круга. Данная игра, как и предшествующие, хорошо устраняет невротические торможения речи.

5 игра – «эстафета». Намечаются два параллельных пути продвижения через кольца, стулья, столы, перепрыгивание через веревочки и т.д. По свистку ребенок и один из родителей преодолевают все препятствия, причем определенные затруднения как раз испытывает вследствие своих размеров именно взрослый, так что он «уравнивается в правах» с ребенком. Игра рассчитана на устранение замешательства в непредсказуемых ситуациях какой-либо новой деятельности и заодно активизирует в них процесс принятия решений. [3]

**2.3. Эксперимент по борьбе с фобиями.**

В эксперименте принимали участие трое испытуемых, которые испытывают страх неожиданного вопроса. На протяжении месяца они выполняли рекомендации:

* 1. Игры «быстрые ответы» и «кто первый» в нескольких разных компаниях.
  2. Метод привыкания: назначить человека или людей, которые должны при каждой встрече задавать простые, но неожиданные вопросы.
  3. Больше личного общения с друзьями, минимизировать онлайн-переписки.

По истечению месяца испытуемые повторно прошли тест на определение уровня тревожности с переформулированными вопросами. По результатам можно сказать, что уровень тревожности у всех испытуемых снизился. В ситуации, когда учитель задает неожиданный вопрос, беспокойство и страх стали умеренными у двух испытуемых, у одного остались сильными.

**Заключение**

Подводя итоги результатов проведенного исследования, можно сделать выводы:

Страх – это сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу в жизни человека. Под страхом в психологии принимают внутреннее состояние человека, которое обусловлено предполагаемым или реальным бедствием.

Среди причин возникновения у школьников тревожности и страхов основными являются:

Социальные: неправильное семейное воспитание, неконструктивный тип детско-родительских отношений, несформированные способы межличностного взаимодействия со сверстниками, резкое изменение ближайшего социального окружения;

Педагогические: отсутствие преемственности в подготовке детей к школе, педагогические ошибки, неэффективный стиль педагогического руководства, информационные перегрузки;

Психофизиологические, индивидуальные и личностные особенности ребенка, реакции ребенка на неуспешность в учебной деятельности и другие.

Тревожные подростки отличаются сверхчувствительностью к угрожающим событиям и тенденцией к интерпретации двусмысленных ситуаций как угрожающих. По результатам теста можно отметить, что у большинства испытуемых несколько повышенная тревожность, именно это отмечается у многих подростков.

По данным исследования самыми распространёнными страхами у подростков являются: страх общественного мнения, одиночества, выступления перед аудиторией, осуждения, страх неудачи.

Таким образом, общей тенденцией является склонность подростков к социальным страхам, так как в данном возрасте важную роль играют межличностные отношения со сверстниками.

Проведя эксперимент, используя подобранные в работе рекомендации, мы получили снижение уровня тревожности у большинства испытуемых. Их главный страх стал умеренным.

Таким образом, гипотеза, что со страхом можно бороться - подтверждена.

Учащиеся могут научиться побеждать свои страхи, для этого нужно учиться жить и преодолевать трудности, знать несколько простых способов снять напряжение и переключиться, обращаться за помощью к взрослым в сложных ситуациях. Всегда есть такие люди, которые могут оказать помощь в ситуации, когда страшно.

**Приложение 1**

**СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**к методике «Шкала социально-ситуационной тревоги**

Кондаша (1973)»

*Инструкция*

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

* Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».
* Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».
* Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».
* Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».
* Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

**Я боюсь...**

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4

2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4

З. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4

4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4

5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4

6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4

7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4

8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю

(наблюдают за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4

9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4

10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки – 0 1 2 3 4

11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4

12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4

13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4

14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4

15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4

16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4

17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4

18. Мне предстоит выступать перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4

19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4

20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4

21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4

22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4

23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4

24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4

25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4

26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4

27. Оценивается моя работа – 0 1 2 З 4

28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4

29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4

30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

**Приложение 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Номер вопроса** | **Всего баллов** |
| Общение | 1, 5, 7, 9, 10, 13, 15, 18, 22, 24 | 10 |
| Тестовая (боязнь испытаний) | 3, 4, 12, 20, 23, 25, 26, 28, 30 | 9 |
| Архаические страхи | 2, 6, 8, 11, 14, 16, 17, 19, 21, 27, 29, 31 | 12 |

Таблица 1. Номера вопросов шкалы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | Класс | Пол | Баллы |
| Чрезмерное спокойствие | 7  8 | Ж  М  Ж  М | Менее 32  Менее 19  Менее 30  Менее 17 |
| Норма | 7  8 | Ж  М  Ж  М | 32-65  19-59  30-62  17-54 |
| Несколько повышенный | 7  8 | Ж  М  Ж  М | 66-79  60-76  63-78  55-73 |
| Высокий | 7  8 | Ж  М  Ж  М | 80-95  77-93  79-94  74-91 |
| Очень высокий | 7  8 | Ж  М  Ж  М | Более 95  Более 93  Более 94  Более 91 |

Таблица 2. Характеристика фобий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ж | М |
| 7 класс | 33,59,69,76,27,93 | 52,69,52,73,72,61,87,51,63,  24,59,16 |
| 8 класс | 56,52,71,35,68,41,70,68,  61,37,62,85 | 5,62,39,26,45,30,27,58,45,  65,29,58,36 |

Таблица 3

**Приложение 3**

**Проективная методика «Нарисуй свой страх»**

**Цель.** Выявление страхов у подростков.

Рисование страхов не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает [аффективно](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/485879000/42)-травмирующее звучание страха в психике человека.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли подросток одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого подростка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед подростками ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, не объясняется, каждый исследуемый должен выбрать его сам.

*Ход проведения:*

1. После индивидуальной предварительной беседы исследуемым выдаются лист бумаги и цветные карандаши.
2. Озвучивается задание – за 10 минут нарисовать свой самый сильный страх (так, как вы можете себе его визуализировать).
3. Через отведенное время листы собираются и анализируются.

**Приложение 4**

**Список литературы**

1. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страхов современного общества //Социальная психология: диалог Санкт – Петербург – Якутск. – СПб, 2002.

2. Акопян Л.С. Психолого – педагогические исследования страхов детей младшего школьного возраста. Дис. канд. псиол. наук. – Самара, 2002.

3. Борба М.  Нет плохому поведению. М.:"Вильямс",2005

4. Бурно М.Е.  О характерах людей М.: Академический проект; Фонд "Мир", 2008.

6. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавится от страха. – СПб., 1995.

7. Захаров А. И."Неврозы у детей и подростков"-Л., 1988г.

8. Изард К.Эмоции человека. – М..,1980.

10. Щербатых Ю. В. "Избавиться от страха?"- М.,2006г.