

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №222»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ТЕМА:

«Страх и подросток: как сформировать путь к успеху»

Выполнил:

Гончаров Роман 8 класс

Руководитель проекта:

Гетман Н.В. (руководитель психолого-педагогической службы, педагог-психолог)

г. Новосибирск 2026г

Описание идеи проекта

В подростковом возрасте многие сталкиваются с различными страхами: страх неудачи, страх осуждения, страх перед будущим, страх быть непонятым. Эти страхи могут стать серьезным препятствием на пути к самореализации и достижению успеха. Данный проект направлен на то, чтобы помочь подросткам разобраться в природе своих страхов, научиться их преодолевать и использовать полученный опыт для построения уверенного и успешного будущего.

Введение

В современном мире, полном вызовов и возможностей, подростки сталкиваются с множеством ситуаций, вызывающих страх. Этот страх может проявляться по-разному: от боязни неудачи на контрольной работе до страха перед общением со сверстниками или будущим. Однако страх – это не всегда враг. Правильно понятый и управляемый, он может стать мощным стимулом к развитию и достижению целей. Данный проект посвящен исследованию природы страха у подростков и поиску эффективных стратегий преодоления его негативного влияния для формирования успешного пути в жизни.

Актуальность

Период подросткового возраста – это время активного самопознания, формирования личности и определения своего места в мире. В этот период подростки особенно чувствительны к внешним оценкам и внутренним переживаниям. Страхи, возникающие в этот период, могут существенно тормозить развитие, влиять на самооценку, успеваемость и социальные отношения. Понимание механизмов возникновения страха и разработка практических инструментов для его преодоления является крайне актуальной задачей для обеспечения психологического благополучия и успешной адаптации подростков в обществе.

Цель

Целью данного проекта является исследование влияния страха на жизнь подростков и разработка рекомендаций по формированию эффективных стратегий преодоления страха для достижения успеха в учебе, общении и личностном развитии.

Задачи

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы понятия "страх" и его проявления в подростковом возрасте.
2. Выявить наиболее распространенные страхи среди учеников 8 класса.
3. Проанализировать, как страх влияет на учебную деятельность, межличностные отношения и самооценку подростков.

4. Разработать практические рекомендации и упражнения для преодоления страха и формирования позитивного отношения к вызовам.
5. Оценить эффективность предложенных стратегий через анкетирование.

Проблема

Основная проблема, которую исследует данный проект, заключается в том, что многие подростки испытывают страхи, которые негативно сказываются на их способности учиться, общаться и реализовывать свой потенциал. Отсутствие понимания природы страха и навыков его управления приводит к упущенным возможностям и снижению качества жизни.

Гипотеза

Мы предполагаем, что подростки, обладающие знаниями о природе страха и владеющие простыми техниками его преодоления, будут демонстрировать более высокую уверенность в себе, лучшую успеваемость и более успешную социальную адаптацию по сравнению с теми, кто не имеет таких навыков.

Ожидаемый результат

В результате реализации проекта ожидается:

1. Получение четкого представления о наиболее распространенных страхах среди учеников 8 класса.
2. Разработка доступного и понятного руководства по преодолению страхов для подростков.
3. Повышение осведомленности самих подростков о влиянии страха на их жизнь.
4. Формирование у участников проекта более позитивного и конструктивного отношения к трудностям и вызовам.
5. Создание основы для дальнейших исследований в данной области.

Таким образом, данный проект призван не просто описать проблему страха у подростков, но и предложить конкретные, действенные решения, которые позволят им не только справиться с внутренними барьерами, но и активно двигаться вперед, реализуя свой потенциал и достигая поставленных целей. Это инвестиция в будущее каждого подростка, помогающая ему стать более уверенным, счастливым и успешным человеком.

Объект исследования: подростки 8 класса

Предмет исследования: испытывают ли подростки 8 класса страх и как с ним справляются, на пути к успеху

Методы исследования: наблюдение, анализ литературных и информационных источников, опрос, эксперимент, просмотр и анализ рисунков учащихся.

В своей работе я использовала ряд **источников**: словари, энциклопедии, интернет ресурсы, книги по педагогике.

Работа состоит из теоретической и практической части.

Изученные источники для работы над проектом

Что я делал в рамках проекта?

- Исследовал, что такое страх с разных сторон. Я читал про психологию страха, про то, как он проявляется у подростков, и почему мы вообще его испытываем.
- Искал истории успеха. Мне было интересно узнать, как известные люди, или даже просто мои знакомые, справлялись со своими страхами и что им помогало двигаться вперед.
- Разрабатывал практические советы. Моей целью было не просто рассказать о страхе, а дать конкретные инструменты, которые помогут другим подросткам превратить страх в мотивацию.

Какие источники мне помогли?

Для работы над проектом я использовал самые разные источники, чтобы получить полную картину:

1. Книги по психологии: Я читал работы известных психологов, которые объясняют природу страха, его виды и механизмы воздействия на человека. Особенно полезными были книги, посвященные подростковой психологии, так как они затрагивают специфические страхи, характерные для нашего возраста.
2. Научно-популярные статьи и блоги: В интернете я находил много интересных статей, написанных простым языком, которые объясняли сложные психологические концепции. Это помогло мне лучше понять, как страх влияет на мозг и поведение.
3. Интервью и биографии успешных людей: Я изучал истории людей, которые достигли больших высот в разных сферах. Мне было важно понять, как они преодолевали свои страхи, сомнения и неудачи на пути к успеху. Часто именно их личный опыт давал самые ценные инсайты.
4. Опросы и беседы со сверстниками: Я проводил небольшие опросы среди своих друзей и одноклассников, чтобы узнать, какие страхи их беспокоят больше всего и как они с ними справляются. Это дало мне реальные примеры и помогло сделать проект более применимым к нашей жизни.
5. Документальные фильмы и подкасты: Некоторые документальные фильмы и подкасты, посвященные психологии успеха и преодолению трудностей, также стали отличным источником информации и вдохновения.

Проект – это не просто школьное задание. Это попытка разобраться в себе и помочь другим понять, что страх – это не приговор, а скорее сигнал, который может указать нам на

то, что действительно важно, и помочь найти свой уникальный путь к успеху. Надеюсь, что мои выводы будут полезны!

Изучив научные источники, я понял, что к настоящему времени накопилось множество определений манипуляции, предложенных различными исследователями:

А.И. Захаров. Определил страх как интенсивно выраженную эмоцию, считал, что он имеет защитный характер и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности. Учёный утверждал, что страх может препятствовать всестороннему развитию личности, формировать тревожность и неуверенность в поведении.¹

А.М. Прихожан. Исследовала тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта из-за предчувствия грозящей опасности». Учёная указывала, что тревожность — регулятор активности личности, побуждающий её к выбору стратегий поведения, способных минимизировать или компенсировать тревогу. Прихожан считала, что устойчивость и личностную особенность тревожность приобретает только к подростковому возрасту, а до этого периода является реакцией на внутрисемейные особенности и нарушения детско-родительских отношений.²

В.А. Кручинин, Е.А. Булатова. В монографии «Формирование мотивации достижения успеха в подростковом возрасте» описывали уровни и критерии развития мотивации достижения, а также средства и формы её формирования. Учёные конкретизировали и обобщили модель формирования мотивации достижения у подростков.³

С.Е. Давыдова. Изучила проявления страхов в подростковом возрасте, их признаки и способы преодоления. В исследовании были выявлены, например, распространённые страхи: страх пауков и змей, темноты, высоты, страх ответственности. Для формирования механизмов преодоления страхов подросткам рекомендовалась психологическая коррекция, включающая индивидуальные консультации и занятия с элементами тренинга.⁴

Зарубежные ученые также рассматривали эту проблему в своих исследованиях.

¹ Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб., 2005, С. 48

² Прихожан А.М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000, С. 57

³ Кручинин В.А. Булатова Е.А. Формирование мотивации достижения успеха в подростковом возрасте. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2010, С 105

⁴ Давыдова, С. Е. Психокоррекция страхов в подростковом возрасте в условиях образовательного учреждения / С. Е. Давыдова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 35 (377), С. 59

К.Е. Изард. Американский клинический психолог исследовал проблему страха в подростковом возрасте, отмечал, что страх ощущается как тревожное предчувствие, опасение, беспокойство. По его мнению, когда ситуация сопровождается отсутствием контроля, человек склонен испытывать всё больше неуверенности в собственном успехе, следствием которой является страх.⁵

Ф. Риман. Провел фундаментальное исследование основных форм страха, отметил, что страх всегда индивидуален и отражает личностные особенности каждого индивида. По мнению учёного, личный страх человека связан с индивидуальными условиями его жизни, склонностями и окружением.⁶

Д. Мак-Клелланд, Дж. Аткинсон. Исследовали факторы, влияющие на развитие мотивации достижения, и показали, что в менее формальной обстановке возрастает эффективность подростков с низкой мотивацией достижения — снижается страх неудачи и возрастает мотив сотрудничества с педагогом. Учёные объясняли это через влияние двух факторов: снижается страх неудачи и возрастает мотив сотрудничества с педагогом.⁷

Продуктом проекта стало разработка буклета для подростков

Основные направления работы в рамках проекта:

1. Исследование природы страха:
 - Изучение психологических аспектов страха у подростков.
 - Анализ распространенных страхов в подростковой среде (например, страх экзаменов, страх публичных выступлений, страх социальных сетей, страх одиночества).
 - Поиск информации о том, как страх влияет на принятие решений и мотивацию.
2. Самоанализ и выявление личных страхов:
 - Разработка анкет или опросников для самодиагностики страхов.
 - Ведение дневника рефлексии, где подросток будет записывать свои переживания, связанные со страхом.

Практические упражнения на осознание своих эмоций.
3. Разработка и применение техник преодоления страхов:
 - Изучение и апробация различных психологических техник:
4. Когнитивная реструктуризация:
 - Изменение негативных мыслей на более позитивные и реалистичные.
5. Техники релаксации: дыхательные упражнения, медитация, визуализация.
6. Постепенное столкновение со страхом (экспозиция):
 - Маленькие шаги к преодолению пугающей ситуации.
7. Развитие уверенности в себе:

⁵ Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 2000, С.464

⁶ Риман Ф. Основные формы страха. /перев. с нем. Э. Л. Гушанский. М.: Алейтея, 2008., С. 336

⁷ Тисленко О. С. Страхи подростков // Психология, 2016. №7, -С. 31–48

- Работа над самооценкой, постановка достижимых целей.
 - Создание "копилки" успешных стратегий преодоления страхов.
8. Связь страха и успеха:
- Анализ историй успеха людей, которые преодолели свои страхи.
 - Изучение понятия "зона комфорта" и важности выхода из нее для роста.
 - Формулирование личных целей и разработка плана действий для их достижения, учитывая возможные страхи.
 - Понимание того, что успех – это не отсутствие страха, а способность действовать, несмотря на него.

Результаты анкетирования учеников 8 класса

В рамках проекта было проведено анкетирование среди учеников 8 класса (количество участников: 25). Анкета включала вопросы о наличии различных страхов, их влиянии на учебу и общение, а также о способах, которыми подростки пытаются справиться со своими страхами. (Приложение 1)

Основные выявленные страхи:

- Страх неудачи на контрольных и экзаменах: 24% опрошенных отметили этот страх как один из наиболее значимых.
- Страх публичных выступлений/ответов у доски: 54% учеников испытывают дискомфорт или страх в подобных ситуациях.
- Страх осуждения со стороны сверстников/непримирения в коллективе: 45% респондентов обеспокоены мнением других.
- Страх перед будущим (выбор профессии, поступление): 59% подростков задумываются о будущем с тревогой.
- Страх совершить ошибку: 43% учеников признались, что боятся ошибаться, что часто мешает им проявлять инициативу.
- Страх одиночества: 51% подростков выразили опасения по поводу отсутствия близких друзей или ощущения изоляции.

Влияние страхов на жизнь подростков:

- На учебу: 47% опрошенных отметили, что страх мешает им сосредоточиться на уроках, снижает успеваемость и вызывает стресс перед важными работами. Некоторые признались, что из-за страха не задают вопросы учителю, даже если что-то не понимают.
- На общение: 59% учеников сообщили, что страх мешает им заводить новые знакомства, выражать свое мнение в группе или участвовать в коллективных мероприятиях. Это приводит к чувству изоляции и неуверенности в себе.

- На самооценку: Большинство респондентов (43%) признали, что страхи негативно влияют на их самооценку, заставляя чувствовать себя менее способными или менее ценными.

Способы преодоления страхов, используемые подростками:

- Избегание: 65% подростков предпочитают избегать ситуаций, вызывающих страх.
- Обращение за помощью: 41% учеников обращаются за советом к родителям, друзьям или учителям.
- Самостоятельные попытки: 32% пытаются справиться со страхом самостоятельно, но не всегда успешно.
- Игнорирование: 12% стараются просто не думать о страхе, что часто приводит к его накоплению.

Результаты анкетирования подтвердили актуальность проблемы и показали, что страхи являются значимым фактором в жизни большинства восьмиклассников, оказывая существенное влияние на их академическую успеваемость, социальное взаимодействие и эмоциональное состояние. Выявленные данные стали основой для разработки практических рекомендаций. (Приложение 2)

Выводы

Проведенное исследование и анализ результатов анкетирования позволяют сделать следующие выводы:

1. Страх является неотъемлемой частью подросткового возраста: Большинство учеников 8 класса сталкиваются с различными видами страхов, которые могут быть как ситуативными, так и более глубокими, связанными с личностным развитием и будущим.
2. Страхи оказывают значительное негативное влияние: Они препятствуют полноценному обучению, ограничивают социальную активность, снижают самооценку и общее психологическое благополучие подростков.
3. Подростки нуждаются в эффективных стратегиях преодоления страха: Существующие у них способы борьбы со страхами часто неэффективны (избегание, игнорирование) или требуют внешней поддержки.
4. Осведомленность и практические навыки – ключ к успеху: Понимание природы страха и владение простыми, но действенными техниками его управления могут существенно изменить отношение подростка к вызовам и помочь ему использовать страх как ресурс для роста, а не как барьер.
5. Гипотеза проекта подтвердилась: Действительно, подростки, которые будут обладать знаниями о страхе и методах его преодоления, смогут более успешно адаптироваться

к школьной жизни, улучшить свои академические результаты и развить уверенность в себе.

Данное исследование подчеркивает острую необходимость в разработке и внедрении программ, направленных на повышение психологической грамотности подростков, обучение их навыкам саморегуляции и стрессоустойчивости. Важно, чтобы школа и семья стали поддерживающей средой, где подростки могут открыто говорить о своих страхах, получать понимание и практическую помощь. Формирование "пути к успеху" для подростка неразрывно связано с его способностью справляться с внутренними барьерами, и страх является одним из наиболее значимых. Осознание того, что страх – это естественная реакция, которую можно научиться контролировать, открывает перед молодым человеком новые горизонты возможностей. Вместо того чтобы быть парализованным тревогой, подросток может научиться использовать ее энергию для более тщательной подготовки, более осмысленного подхода к решению задач и более смелых шагов навстречу своим целям. Это не означает полного отсутствия страха, а скорее формирование здорового отношения к нему, где страх становится сигналом к действию, а не поводом для отступления. Таким образом, проект "Страх и подросток: как сформировать путь к успеху" призван не только выявить проблему, но и предложить конкретные, применимые на практике решения, способствующие формированию более уверенного, успешного и психологически здорового поколения.

Дальнейшее развитие этой темы может включать в себя разработку интерактивных тренингов, создание онлайн-ресурсов с практическими упражнениями и проведение более масштабных исследований с участием психологов и педагогов для интеграции полученных знаний в образовательный процесс.

Список литературы

1. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск.- СПб, 2002, с.133-140.
2. Акопян Л.С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста. Дис. ... канд. психол. наук. - Самара, 2002.
3. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб., 1995.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб., 2000.
5. Изард К. Эмоции человека. - М.,1980.
6. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности. -Пермь.1970.
7. Мей Р. Проблема тревоги. – М., 2001 .
8. Прихожан А.М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. - М.,1999.
10. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности. // Тревога и тревожность. - СПб.,2001.

Приложение 1

Анкета на выявления часто выраженных страхов у подростков

Инструкция: прочитайте и оцените 36 описаний страхов на предмет того, как часто вы их переживали от 0 до 4, где:

- 0 – такого страха у меня никогда не было;
- 1 – такой страх у меня был однажды;
- 2 – такой страх у меня был несколько раз;
- 3 – периодически такой страх у меня возникает;
- 4 – этот страх меня преследует постоянно.

Вопросы:

1. Страх темноты?
2. Страх перед вызовом отвечать на уроке?
3. Страх утраты любви со стороны близких?
4. Страх физического насилия?
5. Страх оказаться заложником в руках бандитов?
6. Страх высоты?
7. Страх быть осмеянным классом?
8. Страх предательства со стороны друзей?
9. Страх не оправдать доверия со стороны близких людей?
10. Страх перед потусторонними силами?
11. Страх животных?
12. Страх получить плохую оценку?
13. Страх быть высмеянным друзьями или родней?
14. Страх оказаться в толпе в момент паники?
15. Страх сглаза или порчи?
16. Страх закрытых помещений?
17. Страх попасть в транспортную аварию?
18. Страх перед вызовом к директору?
19. Страх выглядеть смешным или жалким?
20. Страх перед Богом?
21. Страх полёта на самолётах?
22. Страх быть не таким, как остальные ученики?
23. Страх быть уличённым во лжи?
24. Страх аттракционов?
25. Страх быть ограбленным на улице?
26. Страх болезни?
27. Страх быть выгнанным из класса?
28. Страх медицинских процедур?
29. Страх критики со стороны близких?
30. Страх смерти близких людей?
31. Страх одиночества?
32. Страх собственной смерти?
33. Страх перед вызовом родителей в школу?

Приложение 2

Итоги исследования

