

## ПСИХОЛОГИЯ

*Автор:*

*Мамаева Александра Андреевна*

ученица 7 класса

*Руководитель:*

*Амышева Ирина Анатольевна*

учитель истории и обществознания

МБОУ лицей имени генерал-майора

Хисматулина В.И.

г. Сургут, ХМАО – Югра

### НАШИ СТРАХИ

*Аннотация:* данная статья посвящена психологической проблеме страхов. В работе рассмотрено понятие «страх», представлены итоги анкетирования в 5–11 классах, направленного на изучение страхов учащихся, а также предложены рекомендации по преодолению страхов.

*Ключевые слова:* страх, фобия, борьба.

В прошлом учебном году на уроках обществознания мы изучали тему «Будь смелым». Эта тема меня заинтересовала тем, что у меня тоже много страхов. Я боюсь темноты, пауков, за здоровье своих близких. А интересно чего боятся мои одноклассники и другие учащиеся нашего лицея? Именно эти вопросы и побудили меня взяться за исследовательскую работу на тему «Наши страхи».

Цель работы: изучить страхи учащихся лицея. Гипотеза: предполагаем, что страхи есть у всех людей. Страхи можно систематизировать и с ними можно бороться.

Изучение теоретического материала позволило нам сделать вывод о том, что все ученые выделяют в страхах такие элементы, как тревога, испуг, боязнь, опасность. Некоторые авторы отмечают в страхах пессимизм, тоску, обреченность, страдание, робость и даже ужас.

Для изучения страхов учащихся лица мы провели анкетирование, в котором приняли участие 291 респондент из 5–11 классов. Мы установили, что учащиеся больше всего боятся за здоровье близких (2098), на втором месте страх войны (1320), на третьем – танатофобия (1196). Сравнив итоги исследований Е.И. Ивлевой и Ю. Щербатых, проведенных в 2001 году, хочется сказать, что страхи лицеистов немного отличаются. Так, респонденты 2001 года ставят на первое место страх за здоровье своих близких, на второе – страх возможной войны, а на третье – страх перед преступностью. Следовательно, за 14 лет мало, что изменилось. Учащимся, которым от 11 до 17 лет страшно то же самое, что и их родителям, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам. Природа человека осталась неизменной.

Чтобы помочь лицеистам преодолеть свои страхи мы выработали ряд рекомендаций:

1. Не бойся рисковать! Не стоит постоянно думать о проблемах (если они и появятся, то все равно неожиданно).

2. Чтобы избавиться от страха, сначала его нужно побороть изнутри. Для этого полезно разобраться, что именно тебя пугает.

3. Попробуй нарисовать свой страх. Может быть, он не такой уж непонятный и таинственный?

4. Представь хотя бы на один день, что ты смелый человек. Но важно не переборщить. Излишняя храбрость может сыграть с тобой злую шутку.

5. Заведи себе отдельную тетрадь и в те дни, когда ты почувствовал страх перед тем или иным жизненным явлением, вписывай в неё все, что, так или иначе, связано с твоим испугом. Также записывай в неё все свои достижения, победы и успехи. Когда у тебя соберётся хотя бы не большой сборник записей, ты почувствуешь себя вполне успешным человеком.

6. Перед сном 5–10 минут подумай, чего ты очень боишься. Это нужно для того, чтобы во время сна ты прокручивал все свои переживания и избавился от них. Утром то, чего ты боялся, может показаться совсем не таким страшным.

В целом наше предположение оказалось верным, что страхи есть у всех людей. Не было не одной анкеты, не заполненной респондентами. Страхи наши можно систематизировать и классифицировать. А также с ними можно и нужно бороться.

*Примечание: автором получено согласие и разрешение на использование библиографических сведений, упоминающихся в статье имен и фамилий.*

### **Список литературы**

1. Алексеев П.В. Хрестоматия по философии / П.В. Алексеев, А.В. Панин. – М.: Проспект, 2001.
2. Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: Ч. 1. Основы психологии: 10 кл. / Р.В. Белоусова, Л.П. Пономаренко. – М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999.