

«ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРАХА ШКОЛЬНИКОВ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ»

Выполнили проект: Сущенко
Карина, Бестремянная
Елизавета и Игнатченко
Кристина.

Цели и задачи:

Цель: выявление актуальности проблемы страха обучающихся МОУ «Новохоперская СОШ №91» перед публичными выступлениями. .

Задачи:

1. Изучить литературу, интернет-источники по заданной теме, определить что такое страх.
2. Разработать анкету «Диагностика страхов» и провести анкетирование с обучающимися школы (8 «А»; 8 «Б»; 8 «В»)
3. Обработать и проанализировать результаты анкетирования.
4. Подготовить рекомендации по борьбе со своими страхами и фобиями, представить их в брошюре «Наши страхи, и как с ними бороться»

Предмет исследования – страх школьников перед выступлениями

Объект исследования – школьники МОУ «Новохоперская СОШ №91» р.п Новохоперский

Гипотеза: предполагается, что наиболее частой особенностью реагирования человека на публичное выступление будет волнение и страх

Понятие «страх»

У страха есть много определений.

- Страх – это крайне неприятная эмоция в ответ на восприятие или распознавание опасности или угрозы.
- Страх – это отрицательно окрашенная эмоция, которая возникает в ответ на опасность или угрозу.

Что такое страх публичных выступлений?

Переживания перед общественной речью – это совершенно нормальное явление.

Страх публичных выступлений является одной из форм социальных фобий. Такая фобия называется глоссофобией.



Причины глоссофобии:

Наиболее частыми причинами глоссофобии являются:

- Психологические травмы из детского возраста
- Неудачный опыт, связанный с выступлением на публике
- Низкая самооценка и неуверенность в себе
- Страх общественного неодобрения и порицания
- Общение с людьми, боящимися выступать перед аудиторией (искусственное навязывание страх)
- Переживаемое в настоящий момент стрессовое расстройство, депрессия
- Последствия черепно-мозговой травмы или иных заболеваний
- Иногда человек боится не самого публичного выступления, а, например, окружающих людей или открытого пространства на сцене.

Симптомы страха:

Страх перед выступлениями выражается в следующих симптомах:

- Повышение давления и увеличение числа сердечных сокращений
- Повышенная потливость
- Чувство жара или озноба
- Дрожь в конечностях
- Ноги становятся «ватными»
- Ощущение нехватки воздуха
- Чувство напряжения в теле
- Сухость во рту
- Навязчивое желание посетить туалет

Внешнее выражение страха:

- Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления
- Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность
- Специфические непроизвольные встряхивания головой
- Ощущение спутанности мыслей
- Срывающийся и дрожащий голос
- Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями
- В некоторых случаях возможна дрожь в теле, тошнота и физическая невозможность произнести речь

Результаты исследования:

На основе темы был проведён опрос, где ребята 8-ых классов отвечали на вопросы, связанные со страхами публичных выступлений.

В ходе исследования выяснилось, что большинство ребят испытывают страх перед публичными выступлениями, описанные в вопросах анкеты ситуации вызывают у ребят неуверенность и чувство тревоги.

Рекомендации: тренировать навыки публичного выступления, заниматься по направлению риторика, посещать психологические тренинги направленные на снятие страхов перед публичными выступлениями.

□ Результаты 8 «А» класса

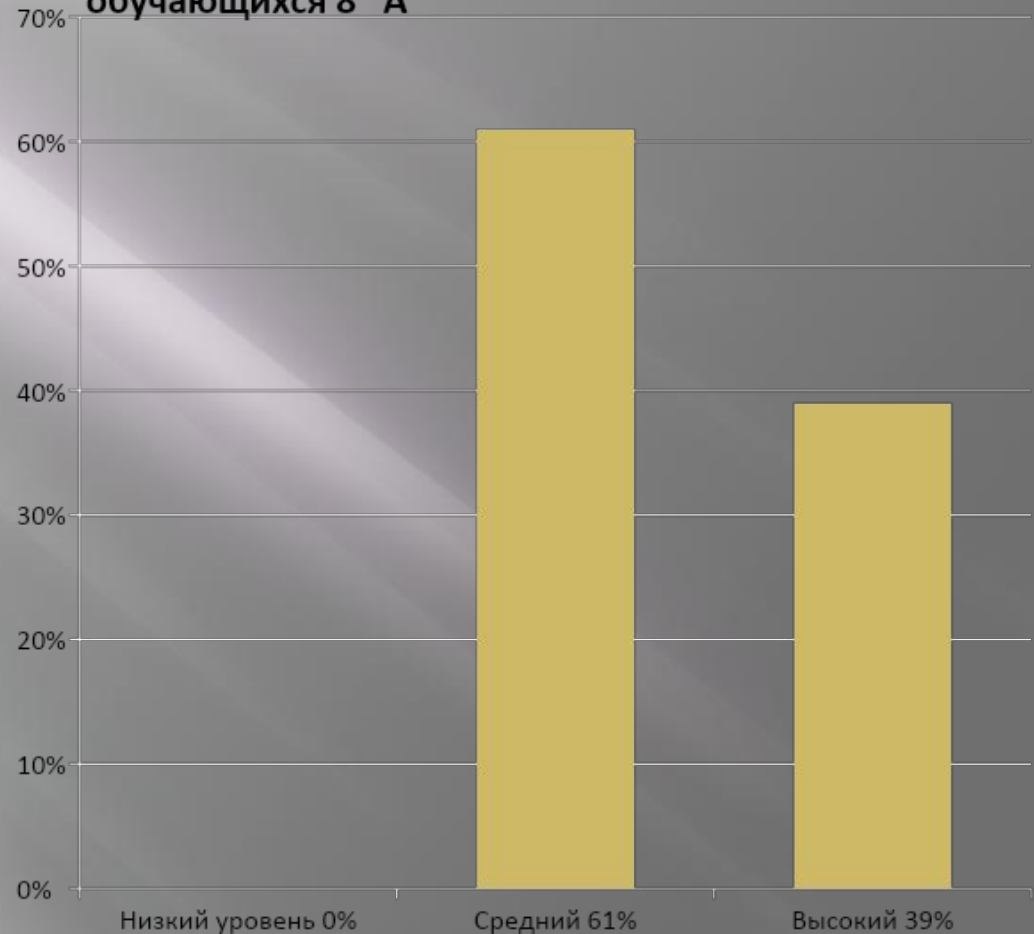
Результаты исследования

Анкетирование в 8 -х
классах «Страх
публичных выступлений»
Дата проведения: декабрь
2022

Подведение общего
итога: январь 2023

Цель: диагностика уровня
страха публичных
выступлений у
восьмиклассников.

Диагностика страха публичных выступлений у обучающихся 8 "А"



□ Результаты 8 «Б» класса

Результаты исследования

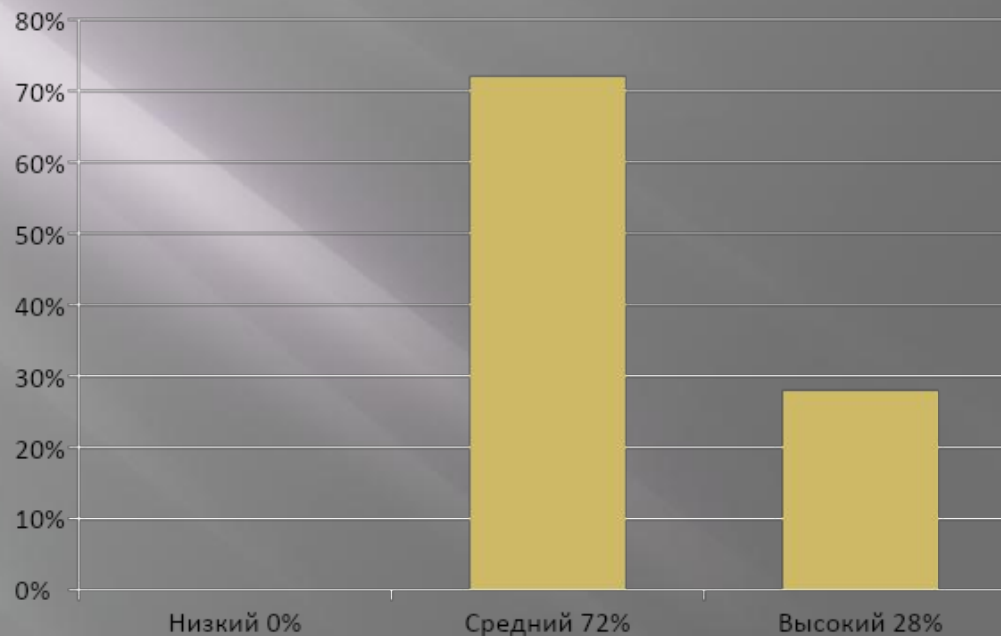
Анкетирование в 8 -х
классах «Страх
публичных выступлений»

Дата проведения: декабрь
2022

Подведение общего
итога: январь 2023

Цель: диагностика уровня
страха публичных
выступлений у
восьмиклассников.

Диагностика страха публичных выступлений у обучающихся 8 "Б"



□ Результаты 8 «В» класса

Результаты исследования

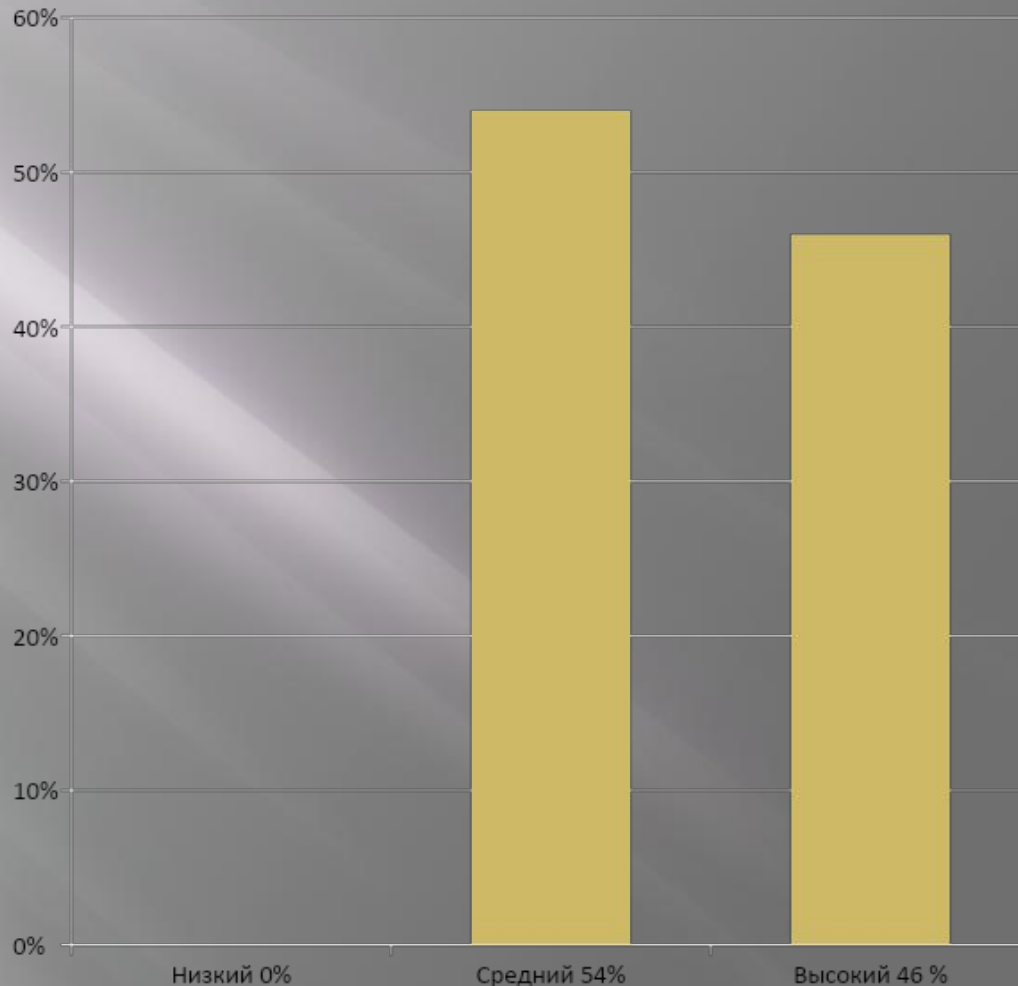
Анкетирование в 8 -х
классах «Страх
публичных выступлений»

Дата проведения: декабрь
2022

Подведение общего
итога: январь 2023

Цель: диагностика
уровня страха публичных
выступлений у
восьмиклассников.

Диагностика страха публичных выступлений 8 "В"



Результаты исследования

Вывод:

- Большинство ребят 8 классов испытывают страх перед публичными выступлениями; описанные в вопросах анкеты ситуации вызывают у ребят неуверенность и чувство тревоги

Рекомендации:

- Тренировать навыки публичного выступления, заниматься направлением по риторике, посещать психологические тренинги направленные на снятие страхов перед публичными выступлениями.

Рекомендации по преодолению страха от психолога:

- Перед выступлением:
- Составить краткий план-конспект вашей речи
- Записать свою речь на диктофон и критично оценить
- Потренироваться в выступлении
- Сделать несколько физических упражнений
- Во время выступления:
- Говорить короткими и ёмкими тезисами , между которыми нужно выдерживать паузу
- Взгляд должен быть направлен «над аудиторией»
- После выступления:
- До выступления попросить своего близкого человека производить видеосъемку, на основании которой вы сможете сделать вывод о своем выступлении .

Вывод:

Подводя итог можно заключить, что страх публичных выступлений очень свойственен для обучающихся 8 классов. И можно предположить, что и для всех ребят среднего и старшего звена. В ситуации «оценивания», когда на тебя обращено много глаз, а в сказанное тобой вслушиваются, многие ребята испытывают сильное волнение. Любому страх возникает в том случае, когда мы не можем контролировать происходящее. Страх публичных выступлений является одной из форм фобий. В научной литературе такой страх называют **глоссофобией**. Для преодоления страха нужно взять ситуацию под контроль и обрести уверенность в своих силах. Необходимо предоставлять ребятам возможность тренировать свои навыки публичных выступлений в психологически комфортной обстановке,

Список литературы

■ Список использованной литературы

- Общая психология. Словарь / Под. Ред. А. В. Петровского // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред. – сост. Л.А. Карпенко. Под общ. Ред. А. В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) – М.: ГАРДАРИКИ, 2005. – 349 с.
- Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед.учеб.заведений: В трех кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 2: Психология образования. – 608 с.
- Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей и взрослых / Под. Ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2009. – 704 с.
- Светланова И.А. Психологические игры для детей и подростков. Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 188 с.

■ Баряева Л.Б., Лопатина Л.В. Учим детей общаться. Формирование

Спасибо за внимание!

