

Индивидуальный проект

Тема проекта:

«Особенности страхов подростков и взрослых»

Тип проекта:

Исследовательский

Автор проекта:

Елена Гончарова, обучающаяся
7 класса, МБОУ «Беловская сош»

Предметная область:

Обществознание

Наставник проекта:

Екатерина Алексеевна Шукшина,
учитель истории первой категории

п. Беловка, 2019

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическая часть.....	4
1.1. Что такое страх?	4
1.2. Виды страхов	4
1.3. Польза и вред страхов.....	5
2. Практическая часть	6
2.1. Диагностика страхов на примере обучающихся школы.....	6
2.2. Анализ методики «Нарисуй страшное».....	9
Заключение	11
Список литературы	12

Введение

В греческой мифологии существует такая легенда, что у бога войны Ареса и богини красоты Афродиты родился сын Фобос – бог страха, который сопровождал своего отца на полях сражений. Слово «фобия» известно и в наше время. Именно оно означает страх или боязнь чего-либо.

Сложно найти совсем бесстрашного человека, ведь страхи есть у всех. А особенно у детей и подростков. Ведь подростковый возраст – это период волнения, тревог, стресса и бунта. Постоянное беспокойство может приводить к разным нарушениям и расстройствам. В связи с этим изучение человеческих страхов представляется актуальной на сегодня проблемой.

Цель: выяснить, каковы особенности страхов подростков и взрослых.

Задачи:

- 1) Изучить литературу, интернет-источники по данной теме, определить, что такое страх;
- 2) Разработать анкету «Диагностика страхов» и провести анкетирование с обучающимися школы и учителями;
- 3) Обработать и проанализировать результаты анкетирования;
- 4) Провести с учениками школы методику «Нарисуй страшное»;
- 5) Подготовить рекомендации по борьбе со своими страхами и фобиями и представить их в брошюре «Наши страхи, и как с нами бороться».

Объект исследования: обучающиеся младшего подросткового возраста (11 – 12 лет), старшего подросткового возраста (13 – 14 лет), юношеского возраста (15 – 18 лет), взрослые.

Гипотеза: проявление страхов меняется с каждым возрастным периодом.

1. Теоретическая часть

1.1. Что такое страх?

Существует несколько толкований страха. Например, энциклопедический словарь говорит, что страх – это отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности. [1]

Толковый словарь дает следующее объяснение: «Страх – это страсть, боязнь, радость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия». [2]

С.И. Ожегов: «Страх – 1. Очень сильный испуг, сильная боязнь. 2. События, предметы, вызывающие чувство боязни, ужаса. В просторечии «страх» обозначает «очень, чрезвычайно». 3. В «Словаре русского языка» С. Ожегова написано, что опасаться — значит бояться, т. е. испытывать беспокойство, страх. Опасение — это беспокойство, чувство тревоги, предчувствие опасности. Наконец, опасливый — это человек осторожный, действующий с опаской («как бы чего не вышло»). Отсюда опасение и боязнь — это скорее синонимы, отражающие чаще тревогу, чем страх.

Следует остановиться на рассмотрении термина «фобия». Фобии – это навязчивые страхи (разновидность навязчивых состояний). Людей, подверженных фобиям, постоянно мучает неослабевающая тревога. Известны сотни различных видов фобий: например, клаустрофобия (страх замкнутых пространств), агорафобия (страх открытых пространств), нозофобия (страх заболеть каким-либо заболеванием), лиссофобия (страх сойти с ума), мизофобия (страх загрязнения), танатофобия (навязчивый страх смерти и пр.) [3].

1.2. Виды страхов

В настоящее время существуют различные классификации страхов. Согласно одной из них, все многообразие данных эмоциональных состояний можно разделить на природные, социальные и внутренние страхи. Дальнейший анализ человеческих страхов позволил прийти к мнению, что более точным является разделение на три группы: биологические, социальные и экзистенциальные. К первой группе относятся страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни или здоровья человека, вторая представляет боязни и опасения за изменение своего социального статуса, третья группа страхов связана с глубинной сущностью человека и характерна для всех людей вне зависимости от конкретных ситуаций. [4]

Одной из современных отечественных классификаций видов страхов является классификация страхов по Ю.В. Щербатых.

1. «Природные» страхи: атмосферные явления, астрономические явления, вулканы и землетрясения, животные.
2. «Социальные» страхи: страх ответственности, страх перед экзаменами и др.
3. Страхи, которые мы создаем сами: страх несуществующих явлений, страх темноты, «внутренние» страхи (страхи собственных мыслей и поступков), страх будущего.
4. Классификация страха по силе: от легкой тревоги до ужаса.
5. Страхи понятные и неосознанные.
6. Страх смерти.
7. Детские страхи: страх одиночества, посторонних людей, конкретной угрозы извне, сказочных образов, врачей, резких звуков, «социально заимствованные» страхи и др.[3]

1.3. Польза и вред страхов

Польза страха состоит в его главной функции: защищать человека от опасности (другими словами, включать инстинкт самосохранения). Только на первый взгляд эта эмоция бесполезна, но возникла она в процессе эволюции, чтобы оградить индивида от окружающих неприятностей, внешних факторов и угроз. Можно назвать следующие ситуации, когда страх полезен:

1. Боязнь высоты спасает от падения. Воды – от попадания в шторм. Темноты – от встречи с грабителями и насильниками в вечернем парке.
2. Боязнь неизвестности и внутреннее чутье оберегает от общения с несущими опасность предметами (спички, ножи), людьми и животными.
3. В опасных ситуациях в мозгу вырабатывается гормон серотонин, который оказывает позитивное влияние на тонус мышц.
4. Прилив адреналина в кровь становится причиной того, что человек начинает соображать и действовать быстрее, слаженнее. Но не всегда.

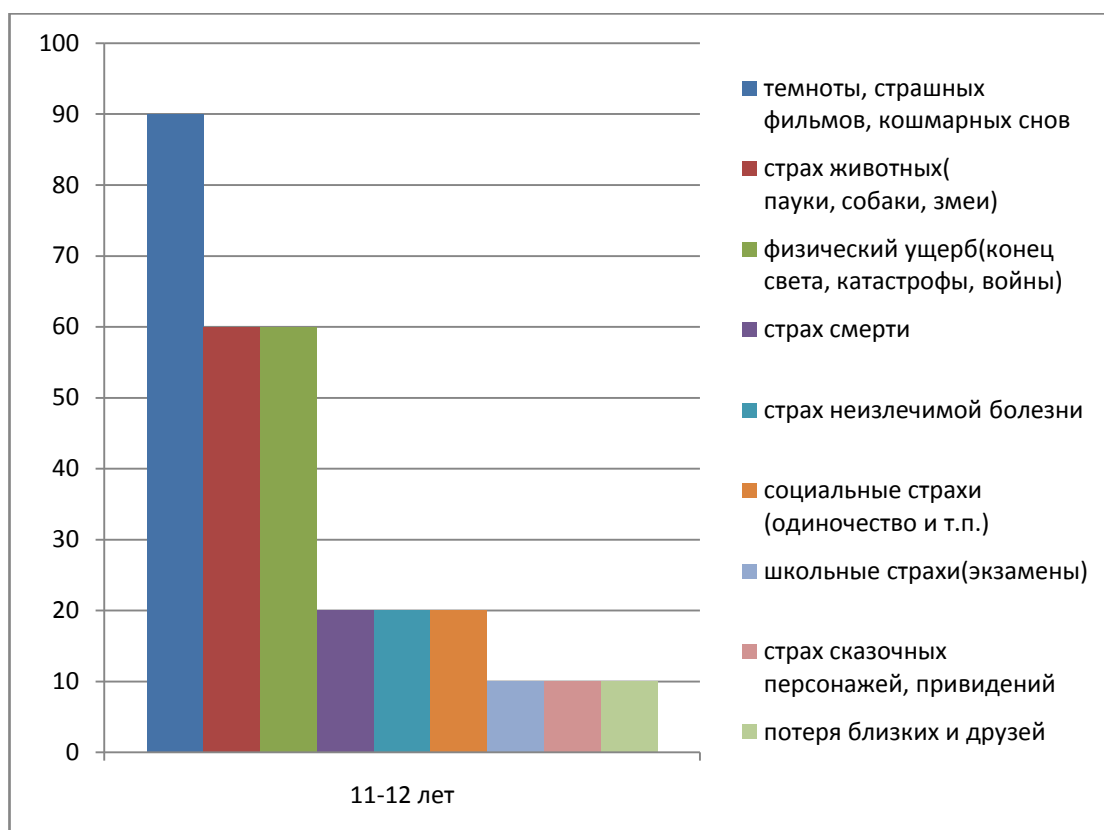
Отсутствие страха поставило бы человечество на грань вымирания, но в некоторых случаях бояться вредно. Ощущение угрозы не всегда помогает человеку действовать на пределе своих возможностей. Другой сценарий развития событий в несущей опасности ситуации выглядит так: движения скованны; дыхание нарушено, сбито; человек не может нормально соображать и действовать; возникают приступы паники.[5]

2. Практическая часть

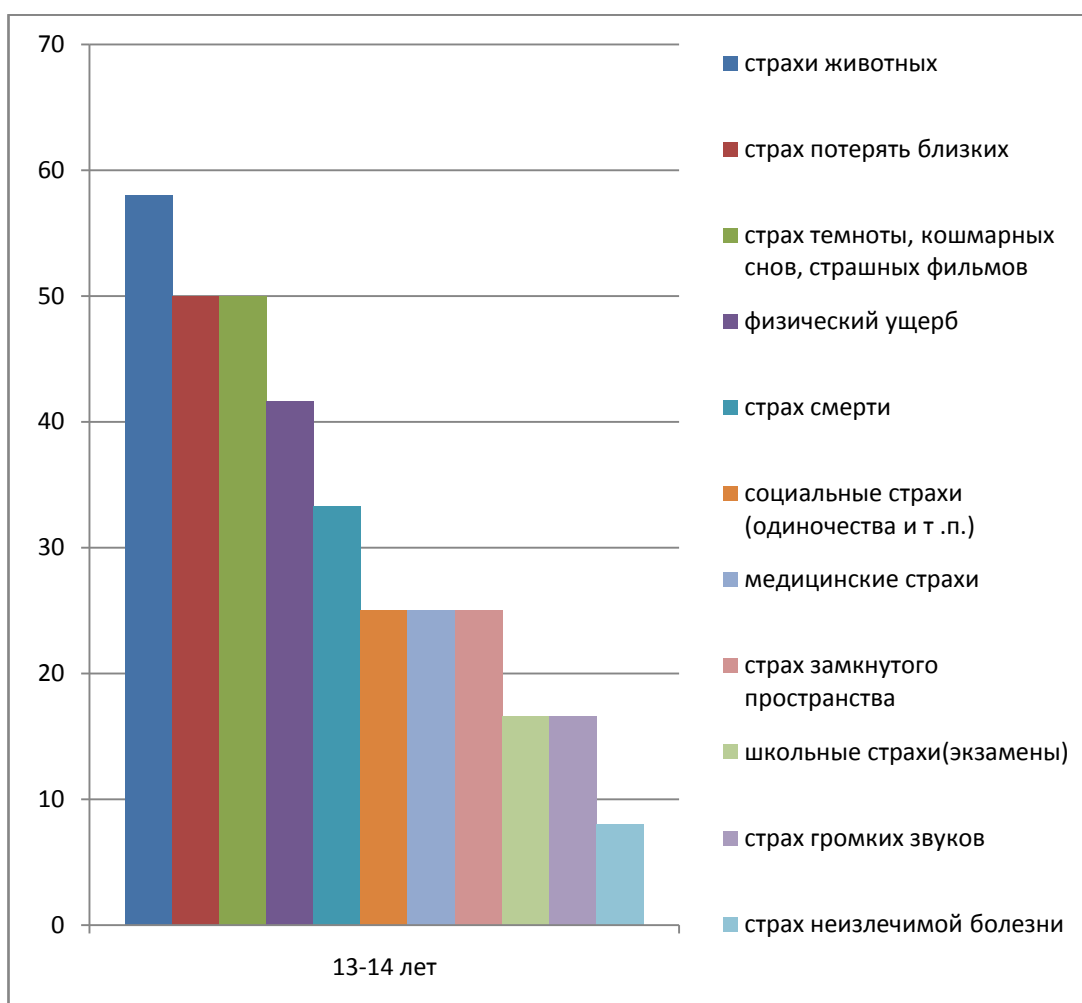
2.1. Диагностика страхов на примере обучающихся школы

Для подтверждения гипотезы нами было проведено анкетирование «Диагностика страхов». В анкетировании приняло участие 40 человек. Из них можно выделить несколько групп: это обучающиеся младшего подросткового возраста (11 – 12 лет), старшего подросткового возраста (13 – 14 лет), юношеского возраста (15 – 18 лет), взрослые в лице учителей и родителей.

У ребят младшего подросткового возраста (11-12 лет) на первом месте преобладают страхи темноты, страшных фильмов, кошмарных снов (мы определили их в одну группу). Количество этих ребят составило 90%. 60% обучающихся боятся животных (пауков, собак, змей). И такое же количество ребят боится физических ущербов, таких как конец света, катастрофы, войны. По 20% набрали такие страхи, как страх смерти, страх неизлечимой болезни, страх социальных сетей. Малая доля ребят (10%) испытывает страх из-за экзаменов. Такая же доля ребят боится сказочных персонажей, привидений. А также потерять близких. Если проанализировать данные по ученикам младшего подросткового возраста, то можно сказать, что в большей степени у них преобладают природные страхи. Социальные почти не фигурируют, за исключением ответа по поводу боязни сообщения от незнакомцев в социальных сетях.

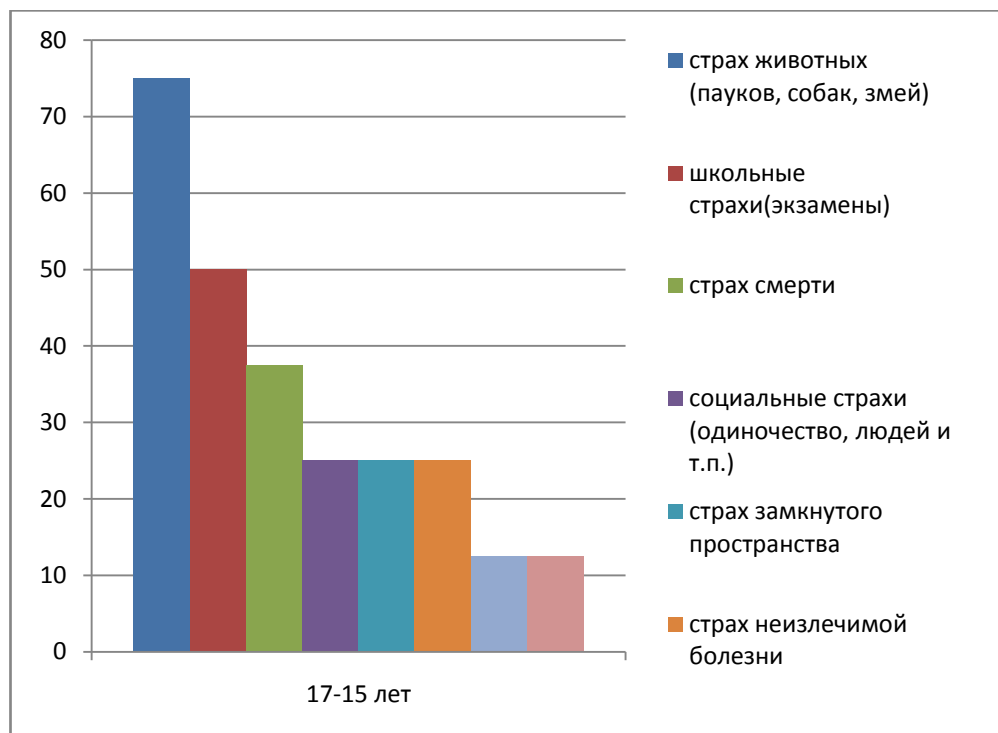


В 13-14 лет на первом месте преобладает страх животных (пауков, собак, змей) – 58%. Второе место разделили страх потерять близких (50%) и страх темноты (кошмарных снов, страшных фильмов) – 50%. 41% ребят отметили, что боится физического ущерба (войн, катастроф). Уже в большей степени, чем подростки младшего возраста, подростки 13-14 лет боятся смерти (родных и себя) – 33%. И уже в большей степени у подростков старшего возраста проявляются социальные страхи (одиночества, быть отвергнутым, выступить перед публикой). Их количество составило 25%. Столько же процентов разделили страх замкнутого пространства и медицинские страхи. Наименьшее количество процентов у таких страхов, как сдача экзаменов (школьные страхи), неизлечимая болезнь, страх громких звуков.

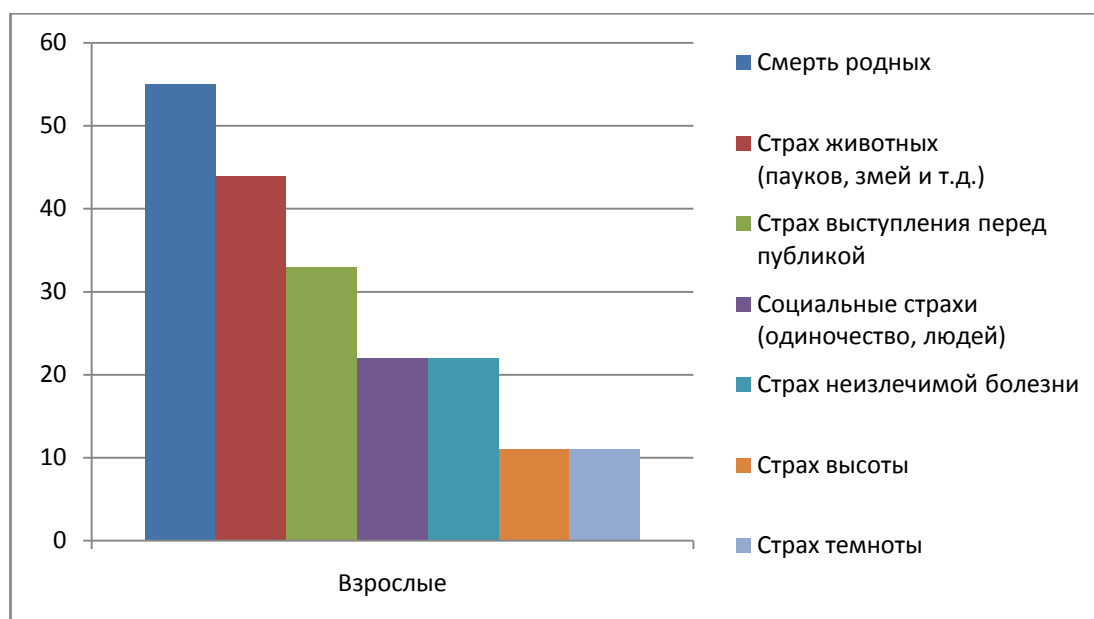


В юношеском возрасте (15-17 лет) на первом месте у ребят преобладают страхи перед животными – 75%. Второе место заняли школьные страхи. Предстоящих экзаменов боится половина опрошенных, что совсем неудивительно, ведь выпускникам школы придется их сдавать в ближайшее время. Данный страх временный и по

истечении экзаменов, скорее всего, исчезнет. 38% юношей и девушек боятся смерти (родных и себя). В равной степени по 25% набрали социальные страхи (в основном это боязнь одиночества), страх замкнутого пространства, а также страх неизлечимой болезни. По 15% набрали страх конца света и катастроф,страх привидений.



Среди взрослых также не нашлось бесстрашных. Но, в отличие от обучающихся разного подросткового возраста, у взрослых первое место занимает страх смерти (родных и себя)-55%. Страх животных также занял лидерские позиции - 45% опрошенных. На третьем месте расположился страх выступления перед публикой-34%. По 24% набрали страхи социальные (одиночество, боязнь людей), а также страх неизлечимой болезни. Наименьшая доля опрошенных ответила, что боится войны и темноты.



Анкетированные также отвечали на вопрос: «Пытаетесь ли вы бороться со своими страхами? К чьей помощи прибегаете?» В основном люди не пытаются бороться со страхами, а если и пытаются, то стараются о них не думать. В редких случаях опрошенные принимают разные попытки преодолеть свою фобию. Например, чтобы побороть страх темноты, человек намеренно старается находиться в темном месте. Страх насекомых пытаются перебороть с помощью осознания того факта, что насекомые беззащитны перед людьми и не представляют особой опасности.

Для разрешения социальных страхов (одиночества, страха быть отвергнутым), страха потери близких опрошенные ответили, что стараются больше общаться и взаимодействовать с родными и близкими людьми.

Также мы пришли к выводу, что со своими страхами подростки и взрослые в основном справляются самостоятельно, без чьей либо помощи. Лишь небольшая доля опрошенных обращается за помощью к близким людям и друзьям.

2.2. Анализ методики «Нарисуй страшное»

С обучающимися школы мы также провели методику «Нарисуй страшное». Ребята должны были изобразить свои страхи или то, как они представляют себе страх, на бумаге. Подростки 11-12 лет рисовали в основном страх перед животными и насекомыми (собаками, змеями, пауками). А подростки 14 лет на одном листочке разместили сразу несколько страхов: страх темноты, высоты, животных, войн, кошмарных фильмов. Но каждый плюс ко всему изобразил и социальные страхи: кто-то боится одиночества, кто-то боится потерять близких.

Юноши 17-18 лет изобразили свое видение слова «страх». Кто-то нарисовал клоуна. А другой молодой человек нарисовал полицейского. Скорее всего, этот страх вызван тем, что взрослый ученик уже чувствует ответственность перед законом. А, может быть, уже встречался с представителями закона в определенных ситуациях. Страх перед полицией присутствует у многих людей, и в основном при виде полицейского у человека возникают вопросы: «Что я натворил?» или «Наверное, случилось что-то плохое».

Заключение

Подводя итог нашему исследованию, целью которого было выявить особенности страхов подростков и взрослых, выяснили, что бесстрашных людей нет. И если в младшем возрасте преобладают в основном природные страхи (боязнь животных, темноты, замкнутого пространства, высоты и т.д.), то в старшем возрасте к ним добавляются еще социальные (одиночество, страх быть отвергнутым, выступать перед публикой, сдача экзаменов.). А взрослые все чаще думают о безопасности и здоровье своих близких и поэтому боятся потерять их.

Страхи несут собой разные последствия, как негативные, так и позитивные. Польза страха состоит в том, чтобы защищать человека от опасности (включать инстинкт самосохранения). Это касается в основном природных страхов. Однако нездоровые страхи надо обязательно прорабатывать. Иначе из-за постоянного пребывания в состоянии тревожности они могут привести к целому ряду отрицательных последствий. С какими-то страхами человеку под силу справиться самому, включая такие качества, как сила воли, воображение, мотивация, смелость и т.п. Но в сложных случаях требуется помощь специалистов. Нельзя позволять страхам и эмоциям взять верх над собой.

Список литературы

1. Бородулина В.И. Новый иллюстрированный энциклопедический словарь /В. И. Бородулина, А. П. Горкина, А. А. Гусева, Н. М. Ланда и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2005. – 912 с.
2. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. Т. 4 / В.И. Даль. – М.: Рус. Яз.- Медиа, 2006. – 683 с.

Электронные ресурсы:

3. Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины [Электронный ресурс].– Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-opredelenie-vidy-prichiny> - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 15.02.2019).
4. Исследование страха. Виды страхов. Страхи мужчин и женщин.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.no-stress.ru/anxiety/scientific_research/fear.html- Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 18.02.2019).
5. Что такое страх – польза и вред страха и как от него избавиться? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://womanadvice.ru/chto-takoe-strah-polza-i-vred-straha-i-kak-ot-nego-izbavitsya> - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 21.02.2019).