



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №84 имени дважды Героя Советского Союза  
П.А.Покрышева Петроградского района Санкт-Петербурга  
ул.Б.Монетная, д.2, литер А, Санкт-Петербург, 197101, тел./факс (812) 232-05-01  
E-mail: [shc84@list.ru](mailto:shc84@list.ru)<http://www.spb-school-84.ucoz.ru>

## Проект

Тема: «Как работает страх»

Предмет – Обществознание

Тип проекта – исследовательский

### Выполнили:

ученики 9А класса

Власов Богдан Андреевич

Николаев Денис Сергеевич

### Руководитель:

учитель информатики и ИКТ

Смолкина Ольга Романовна

г. Санкт-Петербург

2022 – 2023 учебный год

г. Санкт-Петербург  
2022 – 2023 учебный год

## Оглавление

<b>ГЛАВА 1 «Теоретическая часть: обзор теоретических аспектов темы, основные термины и понятия»</b> .....	6
<b>1.1 Характеристика и сущность понятия «страх»</b> .....	6
<b>1.2 Принцип работы страха</b> .....	8
<b>1.3 Взаимосвязь понятий «страх» и «фобия»</b> .....	10
<b>ГЛАВА 2 «Практическая часть: изучение темы с помощью эмпирических методов»</b> .....	12
<b>2.1 Проведение анкетирования</b> .....	12
<b>2.2 Анализ анкетирования</b> .....	14
<b>2.3 Построение простых и сводных диаграмм по тесту «Твой страх»</b> .....	16
<b>Заключение</b> .....	19
<b>Список использованных источников</b> .....	20

## Введение

Когда нам ничего не угрожает, мы находимся в спокойном состоянии и можем заниматься привычными нам делами. Однако, когда ситуация меняется и происходит то, к чему мы не были готовы, мы испытываем чувство страха. Данное чувство весьма интересно для изучения, ведь оно возникает лишь при определенных ситуациях, которые создает нам внешняя среда.

Считается, что страх является старейшей и сильнейшей эмоцией. Страх - это защитный механизм, который спасает нас от множества угроз, но иногда этот механизм дает сбой и страх нас не защищает, а наоборот, нападает сам. Сюжеты фобий, которые развиваются из-за действия страха могут быть самыми неожиданными, например, существует боязнь желтого цвета или боязнь облаков и многое другое.

Как работает страх? Почему мы боимся тех или определенных вещей? Нужен ли страх вообще и можно ли от него избавиться? Именно с этим вопросами нам пришлось столкнуться в процессе работы над проектом.

Страх испытывает абсолютно каждый человек, вне зависимости от пола, возраста и любых других признаков, в одних ситуациях, страх помогает нам, а в других очень мешает, именно поэтому мы считаем, что тема действительно актуальна в современных реалиях, ведь ее изучение позволит расширить свои знания о страхе, а также понять, как работает данный механизм.

*Цель* исследования заключается в том, чтобы выявить связь между понятиями страх и фобия.

*Объектом* исследования является страх.

*Предметом* исследования являются особенности страха.

Основываясь на актуальности исследования, нами была выдвинута *гипотеза* о том, что страх порождает фобии.

Для достижения цели работы, необходимо выполнить следующие *задачи*:

1. Дать характеристику понятию «страх»;
2. Сформировать представление о принципах работы страха;
3. Выяснить, нужен ли страх человеку и может ли он перерасти в фобию;
4. Провести анкетирование среди учеников моей школы;
5. Сформировать выводы на основе полученной информации.

**Методами исследования являются:** анализ собранной информации на основе литературы, СМИ и интернет-ресурсов, методы социалистических исследований, анкетирование, наблюдение.

В работе над проектом были использованы в основном статьи различных интернет-сайтов, а также энциклопедии и работы культурологической направленности.

**Этапы исследования:**

Подготовительный этап (конец октября – ноябрь 2022г) – выбор проблемы и темы исследования; определение целей и задач; а также разработка гипотезы.

Практический этап (конец ноября – декабрь 2022г) – проведение исследования, формирование выводов;

Обобщающий этап (январь 2023г) – подведение итогов и оформление результатов.

**Сроки реализации проекта:** октябрь 2022 г. – май 2023 г.

**Оснащение для реализации и презентации проекта:**

- Интернет-ресурсы;
- справочная и электронная литература;
- мультимедийный проектор (или интерактивная доска);
- персональный компьютер (или ноутбук).

**Практическую значимость** нашей работы составляет тот факт, что собранная информация, а также материалы и результаты проекта, могут быть использованы, как учителями на уроках, на элективных курсах, факультативах, при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, а также на классных часах и

внеклассных мероприятиях, так и учащимися для расширения своих знаний в данной предметной области, в рамках темы исследования.

**Новизна** темы исследования заключается в создании или изучении того, что раньше никем не было создано или изучено, конечно, мы не можем отрицать, того факта, что по теме, которую мы выбрали для написания индивидуального проекта, проводилось немало исследований, однако несмотря на все это множество исследований, которые были проведены в данной сфере, в нашем учебном заведении, подобное проводится впервые.

# **ГЛАВА 1 «Теоретическая часть: обзор теоретических аспектов темы, основные термины и понятия»**

## **1.1 Характеристика и сущность понятия «страх»**

Перед тем, как начать работу над проектом, нам необходимо определиться в понятиях, поэтому, чтобы дать определение ключевому понятию нашей работы, мы обратились к различным источникам, проанализировали их, а затем, сформулировали определение понятия «страх», вот, что у нас получилось:

Страх - это состояние, характеризующееся яркой эмоциональной окраской, которое сопровождается соматическими признаками, сопровождающееся формированием оборонительной мотивации.

Страх, как и боль представляет собой защитный механизм психики.

В ситуации, когда страх не очень силен, то человек может адекватно оценивать ситуацию и принимать верные решения, однако, когда страх захватывает человека полностью, он может мешать правильному соображению. Если человек умеренно боится публичных выступлений, то качество доклада может улучшиться, но если эмоция слишком сильная, то, скорее всего, он потерпит неудачу.

Страх является самой сильной, древней, фундаментальной эмоцией человека. Он сигнализирует о возникшей угрозе жизни и помогает выжить.

С одной стороны, страх спасает человека от реальной опасности. На краю пропасти, у дороги с интенсивным автомобильным движением он «подсказывает», что нужно быть максимально осторожным.

С другой стороны, страх может быть деструктивным, разрушающим здоровье и отношения между людьми. Речь идет о навязчивых страхах, которые человек сам себе придумывает. Обычно такие страхи только мешают и ограничивают.

Патологическая боязнь пауков, темноты, грома, полетов на самолете, открытых пространств может доставлять человеку существенные неудобства и оказывать неблагоприятное влияние на различные сферы жизни человека.

## 1.2 Принцип работы страха

Мне всегда было интересно: как работает страх? Что заставляет наш мозг выбрасывать в кровь кортизол - гормон страха. Чем характеризуется появление страха, как себя ощущает организм человека в этот момент? Чтобы найти ответы на эти вопросы, мы обратились к различным источникам и вот, что у нас получилось.

Механизмы страха не сильно отличаются от других мотивационных механизмов и могут быть связаны с возбуждением определенных нейронных центров мозга, которое в свою очередь активирует ретикулярную (сетчатую) формацию. Эта структура, состоящая из переплетенных и разветвленных нервных волокон, обеспечивает неспецифическое возбуждение коры и других вышележащих отделов головного мозга.

Это довольно универсальный механизм, который впервые был показан академиком Петром Анохиным. Он доказал, что, когда возникают любые мотивации, происходит возбуждение сетчатой ретикулярной формации, которая обеспечивает ретикулирующие эффекты на кору и другие вышележащие отделы головного мозга, например на эмоциогенную структуру, ведь страх может быть не просто страхом, а он связан с какой-то дополнительной эмоцией, здесь можно придумать разные варианты.

Бывают случаи, когда очень сильный страх становится доминирующей мотивацией, при этом выключаются другие насущные потребности организма. При таком состоянии может снижаться активность корковых центров мозга. Бывает, что человек не может пошевелиться, будучи сильно испуганным. А в других случаях страх может, наоборот, активировать работу коры больших полушарий, особенно у тренированных людей — у них активируются корковые механизмы возбуждения ретикулярной формации.

Когда мы боимся, происходит выработка определенных специфических гормонов, а также особенных молекул, которые называют пептиды.



Самые известные гормоны — это адреналин («гормон кролика») и норадреналин («гормон льва»). Адреналин вызывает учащение сердцебиения, сужение сосудов брюшной полости, мускулатуры, слизистых, способствует расслаблению мускулатуры кишечника, расширению зрачков и т. д. Основной задачей этого гормона является адаптация организма к реагированию на стресс. Адреналин способствует улучшению функции скелетных мышц. Если этот гормон продолжительное время оказывает действие на организм, то в этом случае увеличивается в размерах миокард и скелетные мышцы. Норадреналин является одновременно гормоном и вместе с тем нейромедиатором. Его уровень также повышается в состоянии стресса, шока и в других подобных состояниях. Норадреналин сужает сосуды и повышает уровень артериального давления. Продолжительность действия норадреналина по времени меньше, чем действие адреналина. И тот и другой гормон вызывает тремор. Непосредственно после определения стрессовой ситуации гипоталамусом выделяется кортикотропин в кровь. Кортикотропин, достигнув надпочечников, побуждает производство адреналина и норадреналина.

### 1.3 Взаимосвязь понятий «страх» и «фобия»

Где проходит граница между страхом и фобией? У страха есть обоснованная причина, например, бояться паука, который неожиданно оказался у вас на руке - это нормально, также нормально, также нормально бояться упасть с обрыва, когда смотришь с высоты вниз. А вот фобия навязчива и не обоснована, это тревожное расстройство, которое раздувает степень тревоги до космических масштабов, часто, без обоснованных причин, как таковой угрозы может и не быть вовсе.

Фобий огромное множество, однако, всех их можно разделить на две большие группы.

Первая - это специфические фобии. При данных фобиях человек боится какого-либо одного объекта или явления. Их триггеры могут относиться к одной из четырех групп: неживая природа, живые существа, физические вмешательства и жизненные ситуации.

Второй вид - это комплексные фобии, фобии, которые породило наше общество.

Итак, главным отличием фобии от страха является невозможность контролировать тревожные мысли, касающиеся объекта боязни. Фобии - иррациональны. Чем чаще мы прогоняем в голове возможные сценарии наших страхов, тем прочнее они закрепляются в нашем подсознании и тем чаще мы думаем о них с огромной тревожностью, что и приводит к фобиям. Человеку, который панически боится чего-либо крайне трудно переступить через себя и убедиться в том, что в его фобии нет особого смысла, когда в ситуации со страхом, он может пропасть после исключения фактора страха.

Фобия — это сильно выраженный, навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.

В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.

Фобии или навязчивые страхи относятся к тревожным расстройствам и являются приобретённым страхом.

Страхи и фобии очень близки, но между ними есть существенные различия. От обычного страха фобию, в первую очередь, отличает бессмысленность, и она с трудом контролируется сознанием и здравым рассудком. Страх - это естественная защитная функция организма перед реальной опасностью. Страх - это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида.

Причиной возникновения фобии являются появившиеся страхи в процессе каких-то неприятных ситуаций, например, во взрослой жизни. Еще одной причиной возникновения фобии можно назвать и переживания, которые человеку пришлось испытать в детстве. Именно детские переживания (психологические травмы, сильные стрессы) сохраняются в нашей памяти очень ярко. Поэтому в определенные жизненные моменты детские страхи просто начинают всплывать в памяти и еще больше развиваться. Почти у каждого человека есть, что вспомнить из своего детства. Многие боятся высоты, темноты, одиночества, потому что в детстве пережили какое-то страшное событие.

## **ГЛАВА 2 «Практическая часть: изучение темы с помощью эмпирических методов»**

### **2.1 Проведение анкетирования**

После написания теоретической части, мы приняли решение о том, что нам необходимо провести социологическое анкетирование людей разных возрастов, мы решили это сделать с помощью анонимной электронной анкеты с помощью «Google forms».

Анкетирование – сбор данных с помощью анкеты, которая включает в себя ряд вопросов, определенным образом организованных и адресованных респонденту. Анкетирование предполагает наличие у автора определенных знаний и навыков, необходимых для разработки анкеты, подготовки ее к самому исследованию. К преимуществам анкет следует отнести возможность сбора большого объема информации за короткое время. Основоположником метода исследования является Ф. Гальтон, который впервые провёл анкетирование.

Почему мы решили провести анкетирование по теме нашего проекта? Ответить на этот вопрос достаточно просто. Эта процедура имеет ряд преимуществ, которые важны для изучения нашей темы: возможность проведения массового исследования, отсутствие необходимости в обучении перед анкетированием, отсутствие особых требований к респонденту оперативность в получении результатов и подведении итогов. Из минусов можно выделить недостаточную достоверность ответов.

Этот метод выбран, потому что с его помощью можно получить информацию, не всегда отраженную в документальных источниках или доступную прямому наблюдению. Информация, полученная благодаря этому методу, легко поддается количественной обработке и анализу, что делает этот метод наиболее удобным для нашего исследования

Перед анкетированием мы дали респондентам ознакомиться с уже полученными результатами нашего исследовательского проекта, чтобы они смогли дать четкие ответы, поскольку будут иметь представление, о чём именно идёт речь в нашем предстоящем анкетировании.

Анкета состоит из 10 вопросов, касающихся темы проекта. Мы попросили респондентов быть откровенными, ведь результаты не попадут к третьим лицам, они нужны только для написания проекта, поэтому мы получили достаточно достоверные ответы.

Опрос проводился на уроке информатики и занял порядка 10 минут, ребята прошли его со своих мобильных устройств, а результаты пришли нам на почту, после того как мы получили все результаты, мы принялись их анализировать.

В опрос приняли участие обучающиеся 5-10 классов нашей школы. Количество респондентов – 186 человек. 80 девочек и 106 мальчиков.

Анализ результатов поможет нам сделать целостный вывод о проценте ребят, склонных к развитию фобий, а также подверженных страхам.

## 2.2 Анализ анкетирования

Анализ результатов проводился следующим образом, чем выше количество набранных баллов, тем выше вероятность развития различных фобий, которые порождают страхи.

Результаты анкетирования еще раз подчеркивают актуальность рассматриваемой темы. Итак, в результате опроса школьников можно отметить следующее.

Анализируя результаты анкетирования среди учеников пятых классов, а в нашем анкетировании приняли участие лишь ребята из 5 "А", можно сказать о том, что всего участвовало 8 человек, из которых двое девочек, у них самый высокий результат - 129, самый низкий - 96, а средний показатель - 112,5. Среди представителей мужского пола было 6 человек, среди них самый высокий результат - 132, самый низкий - 29, средний - 75,6. Показатель по страху у девочек выше.

Среди учеников 6 "А" класса приняли участие в анкетировании 14 человек, из них 7 представительниц женского пола у которых самый высокий показатель - 143, самый низкий - 64, средний - 91,7. Среди мальчиков в количестве 7 человек, самый высокий результат - 149, самый низкий - 50, средний - 91,2. Показатель по страху у девочек выше.

Среди учеников 6 "Б" класса в количестве 26 человек, девочек было 14, к ним самый высокий результат - 179, самый низкий - 46, средний - 103,5. У мальчиков в количестве 12 человек самый высокий результат - 126, самый низкий - 60, средний - 90. Показатель по страху у девочек выше.

Ученики 7 "А" класса приняли участие в анкетировании в количестве 38 человек, из них 20 представительниц женского пола, у них самый высокий результат - 168, самый низкий - 38, средний - 106,8. Среди представителей мужского пола в количестве 18 человек, самый высокий результат - 126, самый низкий - 27, средний - 75,8. Показатель по страху у девочек выше.

Среди учеников 7 "Б" класса приняли участие 18 человек, из них 11 девочек, у которых самый высокий показатель - 168, самый низкий - 42, средний - 102,8. Мальчики в количестве 7 человек показали следующие результаты: самый высокий - 146, самый низкий - 66, средний - 95,1. Показатель по страху у девочек выше.

Ученики 8 "А" класса приняли участие в опросе в количестве 21 человека, из них 6 девочек, у которых самый высокий результат - 110, самый низкий - 51, средний - 81. И мальчики в количестве 15 человек, у которых самый высокий результат - 200, самый низкий - 37, средний - 84. Показатель по страху у мальчиков выше.

Среди учеников 8 "Б" класса участие в анкетировании приняли 15 человек, среди которых трое девочек, самый высокий результат которых - 127, самый низкий - 103, средний - 112. У мальчиков в количестве 12 человек самый высокий результат - 142, самый низкий - 20, средний результат - 86,3. Показатель по страху у девочек выше.

Ученики 9 "А" класса приняли участие в анкетировании в количестве 11 человек, из них 6 девочек, у которых самый высокий результат - 162, самый низкий - 26, средний - 104,6. Среди пятерых мальчиков самый высокий результат - 124, самый низкий - 54, средний - 94,4. Показатель по страху у девочек выше.

Ребята, обучающиеся в 9 "Б" классе нашей школы приняли участие в анкетировании в количестве 16 человек. Из них 5 девочек, наивысший результат среди девочек - 126, самый минимальный - 67, средний результат - 150. Мальчики, принявшие участие в анкетировании в количестве 13 человек, показали наивысший результат - 145, самый минимальный - 64, средний результат - 87,2. Показатель по страху у девочек выше.

И, наконец, переходя к результатам ответов учеников 10 "А" класса, отмечаем, что среди них, приняли участие в анкетировании 17 человек, 9 девочек, среди которых самый высокий результат - 165, самый низкий - 56, а средний - 126,6. Мальчики в количестве 8 человек показали следующие

результаты: самый высокий - 130, самый низкий - 39, средний - 86,125.  
Показатель по страху у девочек выше.

## 2.3 Построение простых и сводных диаграмм по тесту «Твой страх»

При анализе данных использовался пакет MS Excel.

В частности, при построении диаграмм наряду с мастером, запускаемом по предварительно обработанным данным (фильтры, сортировки, функции расчета параметров) были использованы возможности сводных диаграмм. Процесс построения представлен на рисунках ниже (рис 1-3).

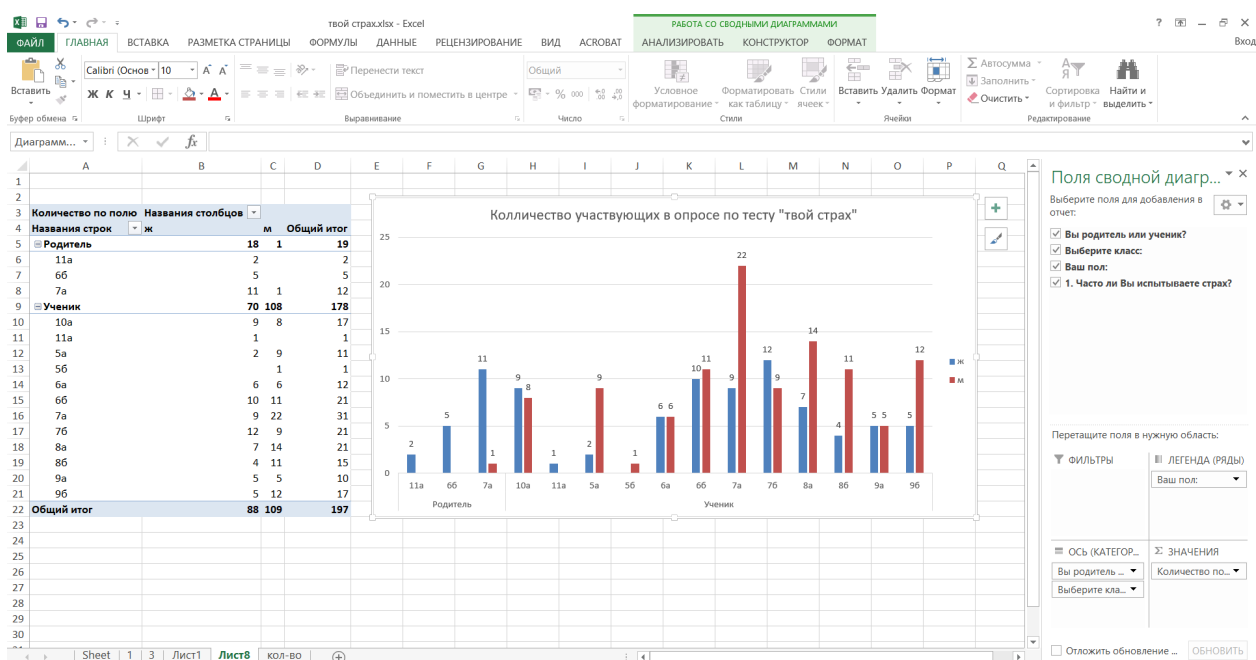


Рис 1.



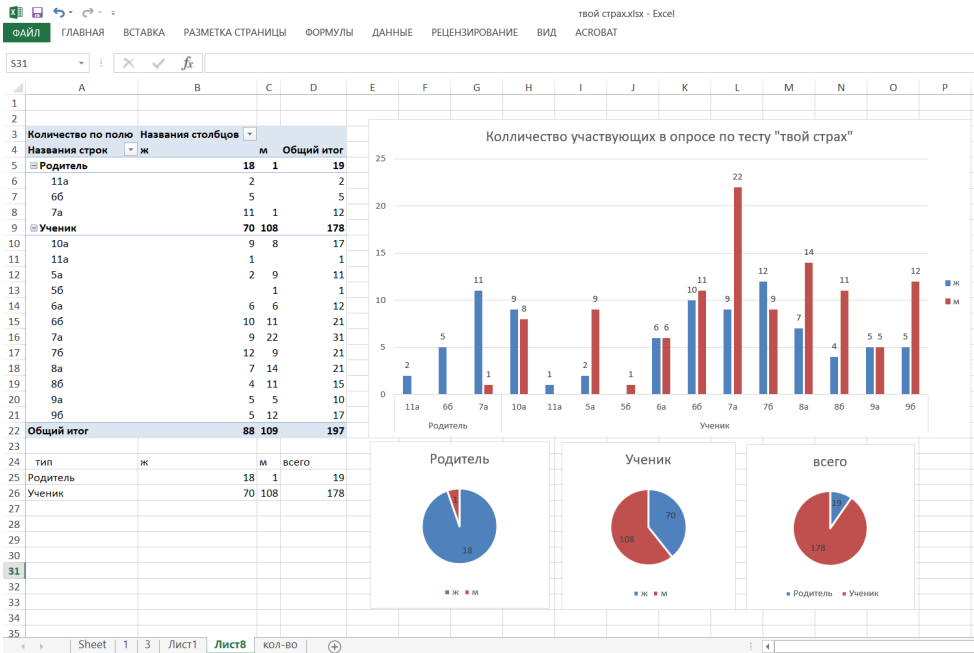


Рис 2.

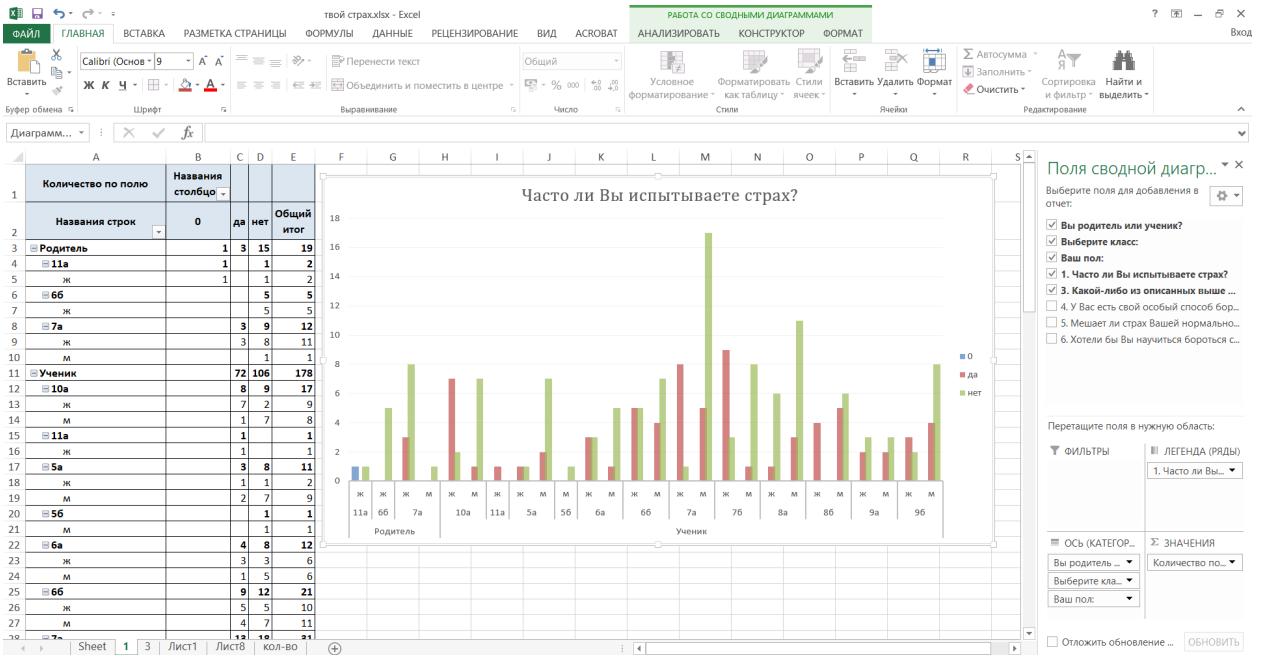


Рис 3.

Итак, после проведения, сбора данных и их анализа, мы пришли к выводу о том, что страх испытывают абсолютно все люди и это вполне нормальное явление, однако, у некоторых страх может перерасти в фобию, где потребуется помощь специалиста.

Чаще всего, страх испытывают именно представительницы женского пола, этот вывод мы сделали на основании результатов опроса, ведь лишь в

одном классе из десяти преобладание подверженности страху у мальчиков было выше.

Необходимо учесть, что эти данные характерны для конкретных возрастных групп школьников нашей школы. Возможно, при опросе других групп населения, результаты окажутся совершенно иными.

## Заключение

Таким образом, подводя итог нашему исследованию, можем сделать вывод о том, что испытывать чувство страха - абсолютно нормально, ведь это естественная реакция на внешний раздражитель, который может угрожать жизни и здоровью. Страх испытывают абсолютно все, однако, у некоторых страх может перерасти в фобию, что требует вмешательства специалистов, ведь от фобий крайне трудно избавиться самостоятельно.

Мы считаем, что выбранная тема проекта является интересной и актуальной. Работая над проектом, мы научились ставить перед собой четкие цели и достигать их, добывать нужную информацию, анализировать ее, и применять на практике, видеть и исправлять свои ошибки. Проектная деятельность позволила нам работать самостоятельно и максимально использовать свои возможности. Думаем, что знания, полученные нами при выполнении работы, пригодятся нам при обучении в дальнейшем.

Поставленная цель и задачи проекта были успешно выполнены, гипотеза подтверждена. Также было проведено анкетирование, результаты которого показали нам то, что ребята действительно заинтересованы в данной теме, а значит она действительно является актуальной.

## Список использованных источников

1. Абакумова Т. В. Философские аспекты феномена страха: Автореф. дис.... канд. наук. Якутск, 2000.
2. Акопян Л. С. Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста (на материале детских страхов): Автореф. дис.... докт. наук. Самара, 2010.
3. Амбарова П. А. Общественные страхи: понятие, сущность и стратегии преодоления // Вестник ВЭГУ. Серия: Социально-общественные и экономические науки. 2013. № 1 (63).
4. Баринов Д. Н. Тревога и страх: историко-философский очерк // Психология и психотехника. 2013. № 3.
5. Брокманн М. Теология страха // Вестник гуманитарного института ДГМА. 2001. Вып. 2.
6. Денисова П. В. Психофизиологические корреляты тревожности//Ананьевские чтения-2002:
7. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. СПб., 1993.
8. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.
9. Ильясов Ф. Н. Феномен страха смерти в современном обществе // Социологические исследования. 2010. № 9. С. 80–86.
10. Леви В. Л. Приручение страха. М.: Метафора, 2006.