**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 40»**

**Исследовательский проект:**

**Страх высоты у людей**

**Автор работы:**

Лавренюк Кирилл,

ученик 4 «Б» класса

**Руководитель:**

Лавренюк Любовь Александровна (мама), бухгалтер-консультант по 1С.

**Учитель:**

Кириллова Виктория Владимировна

**Петрозаводск, 2023.**

**Актуальность проекта.**

Я всегда считал, что взрослые ничего не боятся. Но как-то раз в отпуске в горах на Красной поляне услышал разговор мамы с бабушкой. Они очень эмоционально беседовали и планировали на самой вершине горы пройти по подвесному мосту. Мама была очень взволнованна. Тогда я спросил у нее, почему она так переживает, а она ответила, что боится высоты. После этого я спросил у бабушки, боится ли она тоже. А она со смехом ответила, что нет. Мне показалось все это очень странным и непонятным… Может, бабушка просто не хотела признаться в этом… Я набрал в интернете в поисковике слово «страх» и выяснил, что многие современные люди не просто чего-то боятся, а по-настоящему страдают от различных страхов и переживаний. Оказалось, что чем сложнее наш реальный мир, тем больше в нём страхов. Тогда мне стало интересно, как и почему возникает  страх высоты, есть ли способ избавиться от него. Ведь, если ничего не боятся, твоя жизнь будет счастливее.

**Гипотеза:**

Я предполагаю, что не все люди боятся высоты, кроме того, этот страх можно преодолеть.

**Цель исследования:**

Выяснить и доказать, что многие люди испытывают волнение или неприятные эмоции при нахождении на высоте, но способны контролировать себя и не боятся, а те, кто боятся, способны преодолеть этот страх.

**Задачи исследования:**

* Изучить информацию о страхе высоты и дать понятие, что такое акрофобия;
* Выяснить причины возникновения страха, определить симптомы;
* Провести практический опыт на себе и своей семье, проанализировать результаты;
* Провести анкетирование среди одноклассников;
* Разработать рекомендации для преодоления страха высоты.

**Объект исследования:** понятие страха высоты.

**Методы исследования:**

* Изучение научной литературы и материалов в интернет-ресурсах;
* Анализ информации, сравнение, обработка данных;
* Практический опыт;
* Фотографирование и сравнение;
* Анкетирование.

**Ход исследования:**

1. Найти и обработать информацию о страхе высоты у людей.
2. Провести практический опыт на себе и своей семье. Выполнить анализ результатов.
3. Провести анкетирование одноклассников и проанализировать его результаты.
4. Сделать выводы по проекту и разработать рекомендации.

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[[1]](#footnote-1). Слово «фобия» известно и в наше время. Именно оно означает страх или боязнь чего-либо.

Польза страха состоит в его главной функции: защищать человека от опасности. Только на первый взгляд эта эмоция бесполезна, но возникла она в процессе эволюции, чтобы оградить от окружающих неприятностей, внешних факторов и угроз[[2]](#footnote-2).

Так, например, первобытный человек, оказавшись на высоте, был более незащищенным – если на него нападают, некуда отступать, и некуда спрятаться[[3]](#footnote-3). Страх, испытываемый при этом, способствовал повышению выносливости и активности, благодаря которым человек мог защищать себя и свое потомство. Поэтому боязнь высоты — один из самых распространенных страхов.

В целом, испытывать страх, находясь на высоте — это естественная человеческая реакция. Если вам становится жутковато, когда вы выглядываете с открытого балкона на 32 этаже — это вполне нормально.

А вот, если человек начинает паниковать при подъеме на третий этаж — вот это уже признак патологии. Такой панический, патологический страх высоты называют акрофобией.

Акрофобия - это крайний или иррациональный [страх](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.55f451b7-63d55407-03513570-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Fear) или [фобия](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.55f451b7-63d55407-03513570-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Phobia) высоты, особенно когда человек находится не особенно высоко[[4]](#footnote-4). Это слишком мощный и не соответствующий ситуации страх. По данным исследований, она бывает у 5-6% людей, при этом у женщин чаще, чем у мужчин[[5]](#footnote-5). Со временем болезнь может формировать избегающее поведение, когда человек принципиально отказывается делать что-то, что может спровоцировать страх — например, летать на самолетах. Такое избегающее поведение может сильно ухудшить качество жизни.

Страх высоты может быть вызван различными причинами:

1. Травмирующий опыт;

Это может быть жизненный опыт, связанный с сильной турбулентностью в самолете, падением с большой высоты или наблюдением за тем, как падает другой.

1. Наследственность;

Большие научные работы показывают, что боязнь высоты может передаваться от родителей к детям.

1. Психическая предрасположенность;

Боязнь высоты чаще возникает у людей с повышенной тревожностью, эмоциональной застенчивостью и робостью.

1. Проблемы с вестибулярным аппаратом.

Если его работа нарушена, человек страдает от головокружений и неустойчивости.

Обычно боязнь высоты возникает в детстве. Зачастую это дети, которые упали с турника, кровати, батута и испытали сильный стресс. Негативный опыт закрепляется в юном сознании. В будущем непреодолимый страх возникает даже тогда, когда нет оснований для паники.

Вообще страх высоты проявляется классическими симптомами тревоги, которые возникают, когда человек оказывается на высоте. К ним можно отнести:

* чрезмерное беспокойство;
* бледность;
* головокружение;
* желание как можно скорее покинуть «высокое» место;
* ощущение потери контроля над собой;
* дрожь в теле;
* учащенный пульс.

Для того чтобы получить более наглядную, реалистичную и подробную информацию о страхе высоты у людей, я решил провести практический эксперимент над собой и над своей семьёй.

Для этого мы решили посетить известное туристическое место в горах Республики Дагестан: пещеры «Нохъо». Ведь из-за глубокого тумана в горах на Красной поляне мои родственники хоть и планировали, но так и не смогли пройти по подвесному мосту и покачаться на качелях над пропастью.

Первое, что мне удалось отметить здесь это то, что на склонах, на специальных тросах, на огромной высоте над Сулакским каньоном работали люди. Чувствовали они себя прекрасно, улыбались, непринужденно болтали обо всем, смеялись. Сразу было понятно, что высота у них не вызывает отрицательных эмоций.

Дальше мы проходили по горной дороге, с одной стороны которой был обрыв. Я, папа, сестра и бабушка были поражены красотой, а вот мама нервничала, постоянно говорила всем отойти подальше от края.

После этого, необходимо было двигаться вдоль горы по крутым железным лестницам. Я не испытал никакого страха. Медленнее всех была мама. Она бледнела, крепко держалась за перила.

Чтобы дойти до подвесного моста над каньоном, нам нужно было пройти по прозрачному полу. Все легко преодолели это испытание, опять кроме мамы.

Четвертым этапом борьбы со страхом был сам мост. Он качался, поскрипывал. Меня поразила моя маленькая сестра четырех лет. Она без раздумья побежала по нему с большим удовольствием. Папа, бабушка и я шли и восхищались природными красотами каньона, водой удивительного цвета. Мама долго собиралась с мыслями, медленно, с опаской, но прошла.

Последним этапом борьбы со страхом было катание на зиплайне между гор над обрывом. Я и бабушка получили колоссальное удовольствие, были в таком восхищении, что не могли сдерживать эмоций. В полёте мы даже не держались за страховку и весело фотографировались. Мама была третьей в очереди. В самом начале я подумал, что она не решится. Мама долго расспрашивала сотрудников, осматривала оборудование. Но к моему удивлению, хоть и с криком, но она это сделала.

Что я еще смог отметить, на обратном пути ни мост, ни пол, ни лестницы не вызывали у нее прежних эмоций. Она улыбалась, была спокойна и даже запланировала в следующем отпуске полет на параплане.

Но вот что самое интересное и хотелось бы отметить, что после этого опыта через несколько дней наша семья в Дагестане решила прокатиться на колесе обозрения с зеркальными кабинками. И мама весь круг заметно нервничала.

Результат этого опыта показал, что большинство из нашей семьи не боится высоты или способно контролировать свой страх. На практике также стоит отметить, что чувство страха высоты вызывает у человека усиленное сердцебиение, бледность, нервозность и дрожь. Но самое главное, что важно сказать, это то, что страх можно преодолеть в конкретной ситуации и чувствовать себя комфортно! Но нельзя забывать, что в другой обстановке человек снова может испытывать чувство тревожности, находясь на высоте.

После этого эксперимента мне захотелось еще раз удостовериться в правильности сделанных мною выводов. Я решил проверить, точно ли у большинства людей высота не вызывает боязни. Для этого провел анкетирование среди своих одноклассников.

Был опрошен 21 человек. Основной вопрос, который был задан это: «Боишься ли ты высоты?». 76% опрошенных ответило отрицательно.

Остальные вопросы были направлены на выявление несоответствий. А они действительно были обнаружены. 6 человек, которые ответили, что не боятся высоты, при этом на открытом пространстве на высоте пытаются найти опору, проверяют наличие ограждений. Кроме того, другие 2 человека при отрицательном ответе на главный вопрос тут же отметили, что боятся выходить на балкон или выглядывать в окно высотного дома.

Подводя итоги анкетирования, можно сделать вывод, что оно не было достаточно результативным. Опрошенные не подошли к нему ответственно, выбирали ответы наугад. Но в любом случае можно с точностью сказать, что больше половины из них не испытывают страха и способны им управлять. А это еще раз подтвердило выводы, полученные мной во время опыта.

В заключении я решил проанализировать практический опыт, поведение мамы, побеседовать с ней и попробовать разработать рекомендации, которые смогут помочь в преодолении страха высоты. Получился следующий перечень:

1. Постараться расслабиться;

В этом может помочь, например, дыхательная гимнастика, спокойная музыка. Нужно придумать то, что расслабляет именно вас, и использовать это в моменты, когда одолевает страх высоты.

1. Заручиться поддержкой близких людей;

Бороться со страхом проще всего вместе с кем-то. Этот человек сможет подбодрить вас в минуты паники, подсказать, что делать, о чем думать.

1. Верить в свою безопасность;

Страх связан с опасениями человека. Он боится реально упасть вниз и разбиться. В таких случаях нужно внушить себе, что никакой опасности нет. Почувствовать и убедить себя, что все под контролем.

1. Постараться получить удовольствие от высоты;

Попробовать сконцентрироваться на красоте вокруг. Это может быть природа, удивительные очертания горизонта, причудливые формы зданий и сооружений внизу. Постараться понять, что высота – это не только страшно, но еще и красиво.

1. Привыкание к высоте.

Постепенно и регулярно, шаг за шагом, человеку нужно подниматься на высоту разного уровня, наблюдать за своим состоянием. Стараться преобразовать негативные эмоции («мне страшно») в позитивные («у меня получилось»).

**Выводы:**

Моя гипотеза о том, что не все люди боятся высоты, кроме того, этот страх можно преодолеть, подтвердилась. Страх высоты связан с работой нашего инстинкта самосохранения. Это норма, когда вы испытываете волнение или неприятные эмоции на высоте, но при этом, способны себя контролировать и не впадать в панику. Практический опыт и анкетирование еще раз подтвердило, что большинство людей его не испытывают или умеют им управлять. Кроме того, стоит отметить, что в конкретной ситуации человек способен преодолеть свою боязнь высоты, но при этом, чаще всего полностью избавиться от нее не получится.

**Литература:**

1. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий.- Воронеж, 1998
2. Щербатых Ю.В. Психология страхов.- М., 1999.

**Интернет-ресурсы:**

1. https://bogi-grecii.ru/deti-aresa/
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Fear\_of\_heights
3. https://www.nur.kz/family/self-realization/1796228-boazn-vysoty-kak-poborot/
4. https://www.kp.ru/doctor/bolezni/boyazn-vysoty/
5. https://psymod.ru/fobii/2644-akrofobija-bojazn-vysoty.html
6. https://mozgius.ru/psihologiya/fobii/akrofobiya.html
7. https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-opredelenie-vidy-prichiny: Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины

1. https://bogi-grecii.ru/deti-aresa/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-opredelenie-vidy-prichiny [↑](#footnote-ref-2)
3. https://mozgius.ru/psihologiya/fobii/akrofobiya.html [↑](#footnote-ref-3)
4. https/en.wikipedia.org/wiki/Fear\_of\_heights [↑](#footnote-ref-4)
5. https://psymod.ru/fobii/2644-akrofobija-bojazn-vysoty.html [↑](#footnote-ref-5)