

Определение наиболее часто встречаемой фобии

Языков Кирилл Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Лапушкина Елена Павловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью исследования является определение, какие фобии чаще всего встречаются у людей. Приняло участие 100 человек. Для реализации опроса создан опрос в Google-форме. Определено, что наиболее популярной фобией является страх публичных выступлений.

Ключевые слова: фобия, Google-форма

Determining the presence of "professional burnout"

Yazykov Kirill Alexandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Lapushkina Elena Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to determine which phobias are most common in humans. 100 people took part. A Google form survey has been created to implement the survey. It is determined that the most popular phobia is the fear of public speaking.

Keywords: phobia, Google form.

1 Введение

1.1 Актуальность

Актуальность проблемы наличия фобий на сегодняшний день не вызывает сомнений. Фобии — это иррациональные страхи, которые могут существенно влиять на качество жизни человека. Рассмотрим несколько аспектов, подчеркивающих важность этой проблемы:

- Распространенность: Фобии являются одними из наиболее распространенных психических расстройств. По статистике, около 10-15% людей испытывают различные фобии в течение своей жизни.

- Влияние на качество жизни: Фобии могут ограничивать личную и профессиональную жизнь. Люди с фобиями могут избегать определенных ситуаций, мест или предметов, что снижает их социальную активность и возможности для самореализации.

- Связь с другими психическими расстройствами: Фобии часто сопутствуют другим психическим расстройствам, таким как тревожные расстройства, депрессия и панические атаки. Это может усложнять диагностику и лечение.

- Увеличение стресса и тревожности: Фобии могут приводить к постоянному стрессу и тревожности, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья и может вызывать соматические заболевания.

- Актуальность в условиях современного мира: В современном обществе с его высокими темпами жизни и многочисленными стрессорами фобии могут проявляться и усиливаться. Социальные медиа, информационная перегрузка и нестабильность могут усиливать страхи и тревожные состояния.

- Необходимость в поддержке и терапии: Понимание фобий как проблемы требует внимания со стороны специалистов в области психического здоровья. Эффективные терапевтические подходы, такие как когнитивно-поведенческая терапия и экспозиционная терапия, помогают многим людям преодолевать фобии и улучшать качество жизни.

Таким образом, наличие фобий является актуальной проблемой, требующей внимания как со стороны медицинских работников, так и со стороны общества в целом. Признание и лечение фобий может привести к значительному улучшению жизни людей, страдающих от этих расстройств.

1.2 Обзор исследований

В статье У. С. Лукашевича речь идёт о таком типе тревожного расстройства как фобия, общих понятий о фобии, её типах, какого мнения по поводу фобий придерживаются врачи, можно ли полностью излечиться от своей фобии. Представлены и разобраны основные типы фобий, такие как агорафобия, социофобия, специфические фобии [1].

Работа С. С. Воробьевой направлена на изучение понятия фобий, видов и причин их возникновения. В ходе работы проведён анализ литературы и была предоставлена краткая историческая справка, описан термин, рассмотрены виды фобий, и причины их возникновения, и какое влияние в это вносит семейная ситуация [2].

К. А. Колганова дает определения понятия «фобия», а также рассматривает механизм возникновения фобий. Приводит расшифровку возникновения некоторых фобий. Более подробно автор останавливается на социофобии. Автор опирается на публикации современных отечественных психологов [3].

А. А. Коковина, К. С. Гордеев, А. А. Жидков, М. Е. Кокарева представляют теоретические аспекты страха, его виды. Указано, как возникает страх и как он влияет на жизнь человека. Приведен пример того, как с ним справиться [4].

И. В. Астахова в своей статье рассматривает психологические аспекты страхов и фобий в контексте современного российского общества. Автор подчеркивает, что страхи стали ключевым элементом массового сознания в условиях неопределенности, обусловленной социальными, политическими и экономическими факторами. С развитием цивилизации люди избавляются от одних страхов, но появляются новые, ранее не известные [5].

1.3 Цель исследования

Целью исследования является определение наиболее часто встречаемых фобий.

2 Материалы и методы

В исследовании приняло участие 100 человек разного возраста и пола. Для реализации опроса создан опрос в google-форме [6].

3 Результаты и дискуссия

Приведем этапы исследования.

Разработали google-форму (рис.1).

Рисунок 1 – Форма опроса

Результаты ответов на вопросы представлены на рисунках ниже (рис.2-рис.19).

Ваш пол
100 ответов

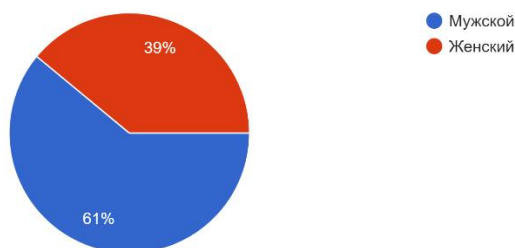


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос №1 теста

Ваша возрастная группа
100 ответов

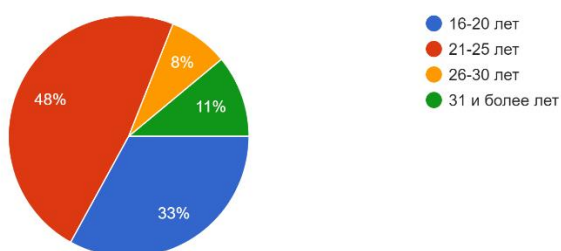


Рисунок 3 - Результаты ответов на вопрос №2 теста

Из первых двух ответов можно сделать вывод, что в процентном соотношении в опросе участвовало больше мужчин, нежели женщин. Что же касается возраста опрашиваемых, то в большинстве это были люди 21-25 лет.

Есть ли у вас акрофобия (боязнь высоты)
100 ответов

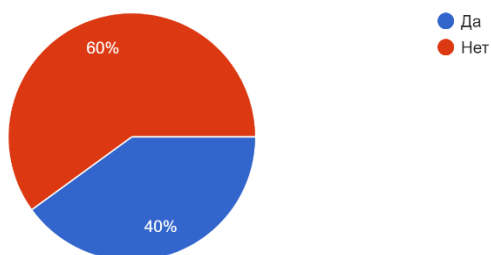


Рисунок 4 - Результаты ответов на вопрос №3 теста

Есть ли у вас логофобия (боязнь публичных выступлений)

100 ответов

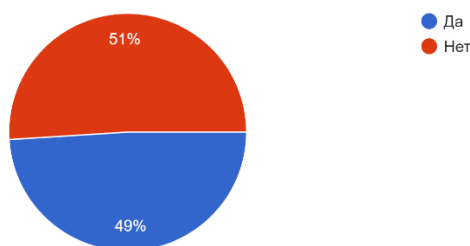


Рисунок 5 - Результаты ответов на вопрос №4 теста

Есть ли у вас аэрофобия (страх полета на самолете)

100 ответов

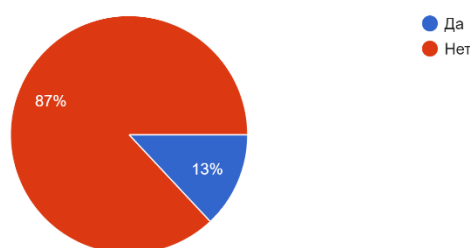


Рисунок 6 - Результаты ответов на вопрос №5 теста

Есть ли у вас клаустрофобия (страх перед замкнутыми или тесными помещениями)

100 ответов

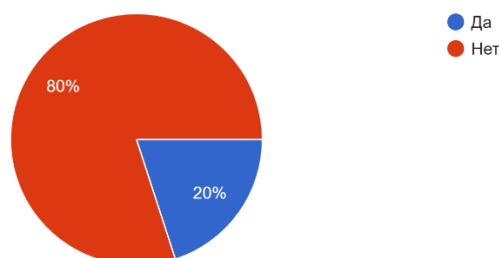


Рисунок 7- Результаты ответов на вопрос №6 теста

Есть ли у вас социофобия (страх перед оценкой или повышенным вниманием других людей)

100 ответов

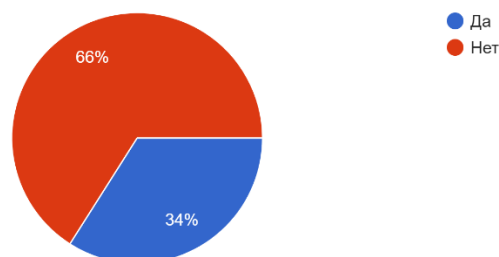


Рисунок 8 - Результаты ответов на вопрос №7 теста

Есть ли у вас арахнофобия (страх перед пауками)

100 ответов

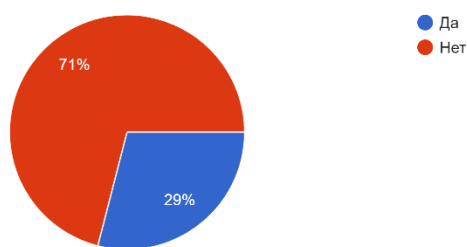


Рисунок 9 - Результаты ответов на вопрос №8 теста

Есть ли у вас герпетофобия (боязнь змей)

100 ответов

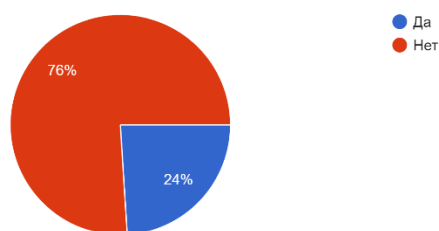


Рисунок 10 - Результаты ответов на вопрос №9 теста

Есть ли у вас гемофобия (боязнь крови)

100 ответов

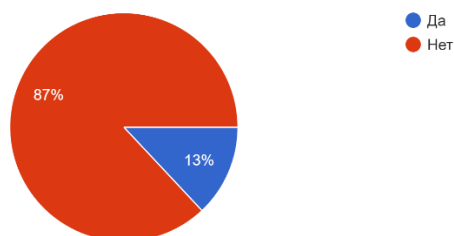


Рисунок 11 - Результаты ответов на вопрос №10 теста

Есть ли у вас астрафобия (боязнь грома и молний)

100 ответов

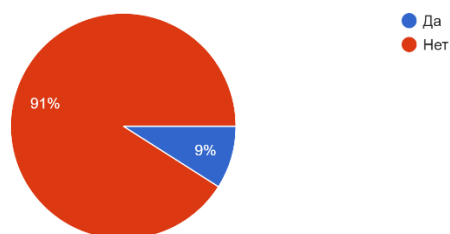


Рисунок 12 - Результаты ответов на вопрос №11 теста

Есть ли у вас танатофобия (боязнь смерти)

100 ответов

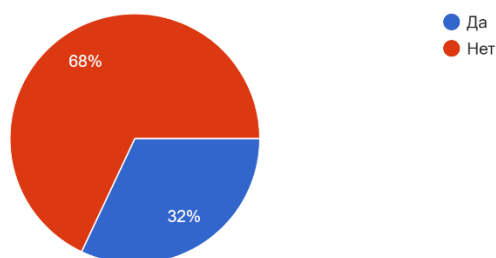


Рисунок 13 - Результаты ответов на вопрос №12 теста

Есть ли у вас кинофобия (боязнь быть атакованными собакой)

100 ответов

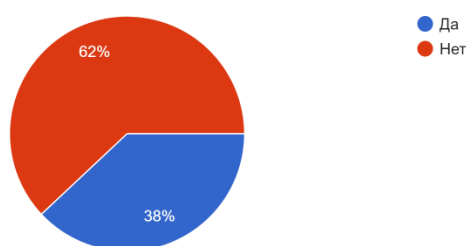


Рисунок 14 - Результаты ответов на вопрос №13 теста

Есть ли у вас никтофобия (страх темноты и ночи)

100 ответов

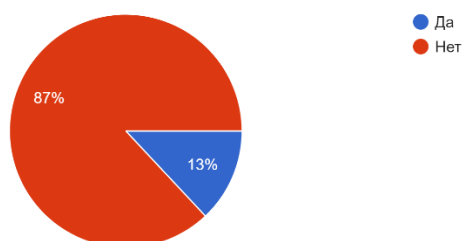


Рисунок 15 - Результаты ответов на вопрос №14 теста

Есть ли у вас коулрофобия (боязнь клоунов)

100 ответов

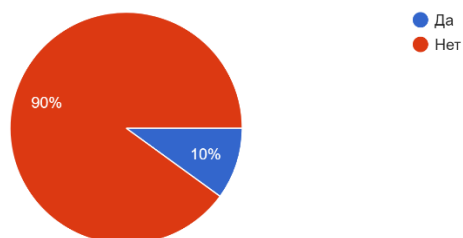


Рисунок 16 - Результаты ответов на вопрос №15 теста

Есть ли у вас батофобия (страх глубины)
100 ответов

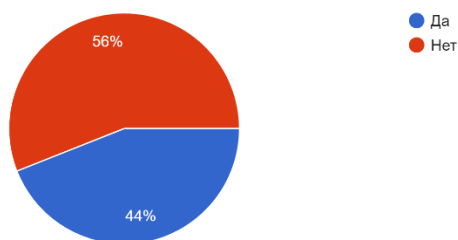


Рисунок 17 - Результаты ответов на вопрос №16 теста

Есть ли у вас аутофобия (боязнь одиночества)
100 ответов

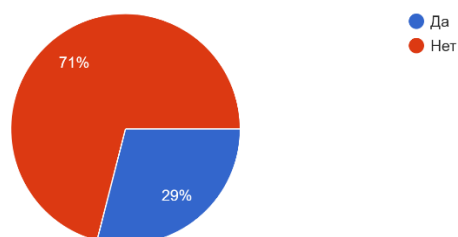


Рисунок 18 - Результаты ответов на вопрос №17 теста

Есть ли у вас дентофобия (боязнь стоматологов)
100 ответов

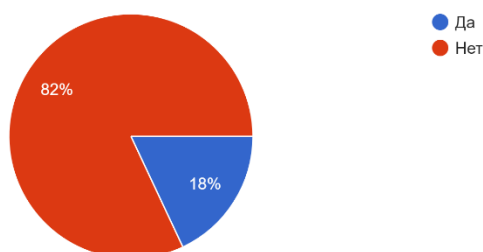


Рисунок 19 - Результаты ответов на вопрос №18 теста

Мешают ли ваши фобии вашей повседневной жизни
100 ответов

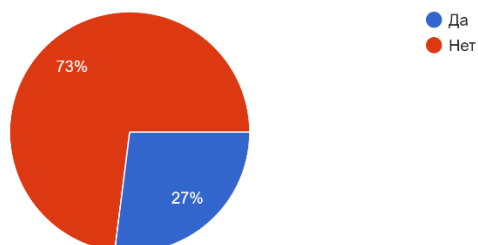


Рисунок 20 - Результаты ответов на вопрос №19 теста

Считаете ли вы, что от фобий нужно избавляться(лечить)
100 ответов

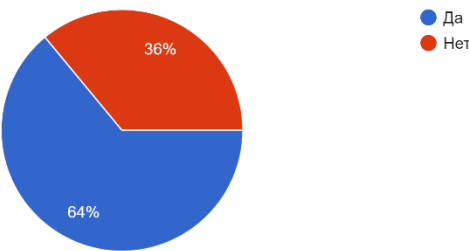


Рисунок 21 - Результаты ответов на вопрос №20 теста

Результаты исследования были собраны и подсчитаны в excel-таблицах (рис. 22).

№	А	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У
1	Отметка времени	Ваш возраст	Ваша профессия (бизнес, искусство)	Есть ли у вас акрофобия (боязнь высоты)	Есть ли у вас логофобия (боязнь публичных выступлений)	Есть ли у вас аэрофобия (страх полета на самолете)	Есть ли у вас клаустрофобия (страх замкнутого пространства)	Есть ли у вас социофобия (страх перед оценкой или повышенным вниманием других людей)	Есть ли у вас арахнофобия (боязнь пауков)	Есть ли у вас герпетофобия (боязнь змей)	Есть ли у вас гемофобия (боязнь крови)	Есть ли у вас астрафобия (боязнь грома и молний)	Есть ли у вас танатофобия (боязнь смерти)	Есть ли у вас кинофобия (боязнь увиденного в кино)	Есть ли у вас кинорофобия (боязнь клоунов)	Есть ли у вас кинорофобия (боязнь клоунов)	Есть ли у вас кинорофобия (боязнь клоунов)	Есть ли у вас кинорофобия (боязнь клоунов)
2	10.8.2024 22:27:14	Мужской	21-25 лет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
3	10.8.2024 22:27:26	Женский	16-20 лет	Да	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Да	Да	Да	Да	Нет	Да	Да	Да	Да
4	10.8.2024 22:39:21	Мужской	21-25 лет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
5	10.8.2024 22:40:35	Женский	26-30 лет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
6	10.8.2024 22:40:49	Мужской	21-25 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
7	10.8.2024 22:41:15	Мужской	26-30 лет	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
8	10.8.2024 22:42:49	Мужской	21-25 лет	Да	Нет	Нет	Да	Да	Да	Нет	Да	Да	Да	Нет	Да	Нет	Да	Да
9	10.8.2024 22:42:16	Мужской	21-25 лет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
10	10.8.2024 22:46:38	Женский	21-25 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да
11	10.8.2024 22:47:49	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
12	10.8.2024 22:48:16	Мужской	21-25 лет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Да
13	10.8.2024 22:48:42	Мужской	21-25 лет	Да	Да	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да
14	10.8.2024 22:51:03	Женский	16-20 лет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
15	10.8.2024 22:51:06	Мужской	21-25 лет	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
16	10.8.2024 22:51:53	Женский	16-20 лет	Да	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
17	10.8.2024 22:51:16	Мужской	21-25 лет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
18	10.8.2024 22:52:18	Женский	21-25 лет	Да	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Да
19	10.8.2024 22:52:24	Мужской	21-25 лет	Да	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
20	10.8.2024 22:52:40	Мужской	21-25 лет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Да
21	10.8.2024 22:52:43	Мужской	21-25 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Да
22	10.8.2024 22:53:56	Мужской	21-25 лет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
23	10.8.2024 22:54:10	Женский	16-20 лет	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
24	10.8.2024 22:54:47	Женский	21-25 лет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет
25	10.8.2024 22:56:52	Мужской	21-25 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
26	10.8.2024 22:57:07	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да
27	10.8.2024 23:00:29	Мужской	16-20 лет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Да	Нет
28	10.8.2024 23:01:34	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
29	10.8.2024 23:01:38	Мужской	16-20 лет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
30	10.8.2024 23:02:08	Женский	16-20 лет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
31	10.8.2024 23:02:27	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Да	Да	Нет	Нет
32	10.8.2024 23:06:07	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
33	10.8.2024 23:06:52	Мужской	21-25 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
34	10.8.2024 23:06:28	Мужской	16-20 лет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
35	10.8.2024 23:06:52	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
36	10.8.2024 23:07:02	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
37	10.8.2024 23:07:23	Женский	16-20 лет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да
38	10.8.2024 23:07:23	Женский	21-25 лет	Да	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Да	Нет	Да	Да	Нет	Да
39	10.8.2024 23:08:15	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Да	Нет	Да
40	10.8.2024 23:08:56	Мужской	16-20 лет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	Нет

Рисунок 22 – Результаты ответов на вопросы

Из полученных ответов на вопросы 3-18 можно составить таблицу 1.

Таблица 1. Результаты опроса

Вопрос	Да, %	Нет, %
Есть ли у вас акрофобия (боязнь высоты)	40	60
Есть ли у вас логофобия (боязнь публичных выступлений)	49	51
Есть ли у вас аэрофобия (страх полета на самолете)	13	87
Есть ли у вас клаустрофобия (страх перед замкнутыми или тесными помещениями)	20	80
Есть ли у вас социофобия (страх перед оценкой или повышенным вниманием других людей)	34	66
Есть ли у вас арахнофобия (страх перед пауками)	29	71
Есть ли у вас герпетофобия (боязнь змей)	24	76
Есть ли у вас гемофобия (боязнь крови)	13	87
Есть ли у вас астрафобия (боязнь грома и молний)	9	91

Есть ли у вас танатофобия (боязнь смерти)	32	68
Есть ли у вас кинофобия (боязнь быть атакованными собакой)	38	62
Есть ли у вас никтофобия (страх темноты и ночи)	13	87
Есть ли у вас коулрофобия (боязнь клоунов)	10	90
Есть ли у вас батофобия (страх глубины)	44	56
Есть ли у вас аутофобия (боязнь одиночества)	29	71
Есть ли у вас дентофобия (боязнь стоматологов)	18	82

Как видно из данных таблицы, чаще всего у людей встречается логофобия. Согласно опросу, количество людей, испытывающих страх публичных выступлений составляет 49%.

На втором месте популярности идет батофобия. Страх глубины испытывают 44% опрошенных.

Самой редко встречаемой фобией можно считать астрафобию. Гром и молнию боятся всего 9% опрошенных.

Выводы

В результате проведенного исследования было установлено, что среди всех фобий наиболее часто у людей встречается логофобия и батофобия. Если первая фобия вызвана, в большинстве, детскими травмами, заниженной самооценкой, или боязнью опозориться, то вторая преследует человека с древних времен и вызвана, в первую очередь, страхом перед неизвестностью.

Библиографический список

1. Лукашевич, У. С. Фобии как психоэмоциональный статус. Краткий обзор студенческих фобий / У. С. Лукашевич, А. Е. Цуверкалов // Молодежный инновационный вестник. – 2022. – Т. 11, № S2. – С. 316-321. – EDN IEUPUW.
2. Воробьева, С. С. Фобии: понятие, виды, причины и влияние семьи на формирование фобий / С. С. Воробьева // Системное исследование индивидуальности растущего человека как субъекта образования : Материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Пермь, 16 декабря 2021 года. – Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет", 2022. – С. 185-189. – EDN SPUGCL.
3. Колганова, К. А. Механизм возникновения фобий / К. А. Колганова // Аллея науки. – 2017. – Т. 2, № 12. – С. 46-49. – EDN ZMLXZD.

4. Страхи и фобии. В чем отличие? / А. А. Коковина, К. С. Гордеев, А. А. Жидков, М. Е. Кокарева // Психология, социология и педагогика. – 2017. – № 11(74). – С. 16. – EDN ZULWLF.

5. Астахова, И. В. Страхи и фобии в современном обществе: взгляд ученого и практика / И. В. Астахова // Экономика и социум: современные модели развития. – 2011. – № 1. – С. 71-78. – EDN PFDATR.

6. Опросник для определения фобий
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScCg9yNTWab8QOeCp2MHZkq5kd0iqlMRrbpbIX2xsuQzfWKg/viewform?usp=sharing>