

БОЯЗНЬ НАСМЕШКИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ

THE FEAR OF RIDICULE AS A SOCIAL PHOBIA

Зяцькова Е.О.

Zyatkova E.O.

Аннотация. В статье рассматривается проблема гелотофобии (страх насмешки), которая впервые была описана М. Титцем в 1996 году как особая форма социофобии. Гелотофобия связана с социофобией, однако имеет свою специфику. Это понятие характеризуется страхом быть осмеянным, где смех воспринимается как враждебный, так же прослеживается скованность движений, ранимость, избегание травмирующих ситуаций. Люди, страдающие гелотофобией, не могут использовать юмор для преодоления стресса, а также получать от него удовольствие. Юмор является неотъемлемой частью жизни человека, он помогает справляться со стрессами, напряжениями испытываемые в современном мире, он несет в себе хорошее настроение, оптимизм, и придает уверенности в себе. Однако юмор может быть как положительным, так и негативным, который несет в себе оттенок высмеивания, грубых насмешек по отношению к окружающим.

Ключевые слова. Социофобия, фобия, гелотофобия, гелотофилия, катагеластичесизм.

Abstract. The article deals with the problem of helothophobia (fear of ridicule), which was first described by M. Titz in 1996 as a special form of social phobia. Hellotophobia is associated with social phobia, but it has its own specifics. This concept is characterized by the fear of being ridiculed, where laughter is perceived as hostile, as well as the constraint of movement, vulnerability, avoidance of traumatic situations. People suffering from hellotophobia, can not use humor to overcome stress, as well as get pleasure from it. Humor is an integral part of a person's life, it helps to cope with the stresses and tensions experienced in the modern world, it carries a good mood, optimism, and gives confidence. However, humor can be both positive and negative, which carries with it a tinge of ridicule, rude ridicule toward others.

Keywords. Social phobia, phobia, gelotophobia, gelotophilia, katagelasticism.

«Понятие «фобия» происходит от имени греческого бога страха Фобоса –это необоснованный страх перед отдельными предметами, действиями или ситуациями, он несоизмерим с реальной опасностью» [2] Термин «социофобия» в прямом понимании определяется как «страх перед обществом». Одними из признаков социальной фобии являются страх оценки другими людьми в социально значимых ситуациях, страх ситуаций, в которых может возникнуть чувство смущения или униженности, избегание ситуаций, вызывающих страх. Наиболее провоцирующими страх ситуациями являются те, в которых приходится знакомиться, общаться с вышестоящими лицами (начальством), что-то делать в присутствии (под наблюдением) других, публично выступать и т.д. В ситуации, вызывающей страх, у таких людей возникает тревога, и отмечаются ее соматические эквиваленты – сердцебиение, дрожь,

потливость, напряжение мышц, сухость во рту, чувство жара, холода и головная боль. Страх возникает, усиливается, несмотря на осознание преувеличения опасности [2; 6].

Немецкий психотерапевт М. Титц (1996) описал феномен гелотофобии, где страх насмешки является главным симптомом, который оказывает негативное влияние на всю социальную жизнь человека. Этот феномен он рассматривал как особую форму тревожности, основанную на стыде и входящую в симптомокомплекс социофобии [4]. Гелотофобы не способны различать как позитивный так и негативный смех, любой смех воспринимается как враждебный, жестокий и, кроме того, они не способны получать удовольствие от юмора. Для гелотофобов смех не влечет за собой позитивных аспектов – вместо этого они воспринимают смех других как оружие, чтобы подавить их. По мнению М. Титца (1996), главной целью людей, страдающих этим расстройством, является защита себя от смеха других [1; 3; 8]. Люди, страдающие гелотофобией, производят впечатление неприступных, холодных. Они испытывают страх быть отвергнутыми, страх личного общения, избегают близкого контакта глаз, имеют тихий голос, напряженные и неуклюжие позы, физическое напряжение вызывает у них дрожь, одышку и заикание. В подобных случаях могут разрушаться или теряться социальные связи. Проявление этих признаков также характерно и для социальной фобии, где в основе лежит страх негативной оценки со стороны окружающих. Ключевым признаком гелотофобии является введенный М. Титцем понятие «синдром Пиноккио», где специфическим симптомом является то, что внешность людей с подобным расстройством приобретает «деревянный вид», для которого характерно скованность, попытки контролировать свои спонтанные движения рук и ног [3; 5; 8].

В. Рух и Р. Проер (2008) описали дополнительные по отношению к гелотофобии феномены: гелотофилию – склонность становиться объектом юмора и катагеластизм – склонность к высмеиванию других людей. По мнению авторов, для людей с гелотофилией характерен поиск и создание ситуаций, в которых они могут заставить других смеяться над собой. Рассказываемые ими истории могут носить разный характер вплоть от анекдотов и до смущающих ситуаций или неудач, которые произошли с ними, для того чтобы заставить других смеяться над этими историями. Гелотофилы испытывают удовольствие, заставляя других смеяться над ними, для них не имеет значение, кому рассказывать эти истории, это могут быть знакомые или совершенно посторонние люди. Люди с гелотофилией не испытывают чувство стыда за неловкие ситуации, наоборот им нравится делиться своим опытом в этих ситуациях с другими.

В противоположность этому термину авторы выделяют такое понятие как катагеластизм, где описывают людей, для которых характерно испытывать удовольствие в ситуациях, в которых они могут смеяться над другими. Кроме того, им свойственно использовать в своих интересах ситуации, где другие ведут себя нелепо и над которыми можно подшучивать. Компрометирование других доставляет им наслаждение и, как правило, они не видят причин, по которым им не следует использовать такую возможность. Они очень внимательно наблюдают за другими, и если видят возможность сделать смешное замечание или высмеивать других, используют возможность сделать это [7].

Таким образом, гелотофобию можно рассматривать, как составляющую социальной фобии, где у обоим расстройствам присущи общие особенности: страх быть осмеянным

в социальных ситуациях, страх негативной оценки со стороны окружающих, преобладание тревоги, психосоматические симптомы (тремор, сухость во рту, потливость и т.д.), низкая самооценка, стремление избегать ситуаций вызывающих страх, который может привести к социальной изоляции. Но в тоже время можно выделить ряд специфических проявлений гелотофобии, которые не входят в социальную фобию, например, когда внешность приобретает «деревянный вид» то есть происходит застывание мимики и попытки контролировать свои спонтанные движения рук и ног. Кроме того, гелотофобы лишены чувства юмор, он не воспринимается в позитивном ключе, характеризуется как враждебный. Любой смех или улыбка воспринимается как насмешка, вызывает напряжение, смеются гелотофобы неохотно, редко или наигранно.

Психические состояния с подобными особенностями можно квалифицировать как преадаптационные, преневротические, требующие психологического вмешательства.

Список литературы

1. *Любавская А.А.* Особенности гелотофобии, гелотофилии и катагеластизма у пациентов с депрессивным синдромом / А.А. Любавская, И.В. Олейчик, Е.М. Иванова // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7. – № 3. – С. 119-134.
2. *Сагалакова О.А.* Социальные страхи и социофобии /О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. – Томск: Томский университет, 2007. – 210 с.
3. *Стефаненко Е.А.* Диагностика страха выглядеть смешным: русскоязычная адаптация опросника гелотофобии / Е.А. Стефаненко, Е.М. Иванова, С.Н. Ениколопов, Р. Проер, В. Рух // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 94-107
4. *Стефаненко Е.А.* Адаптация опросника гелотофобии, гелотофилии и катагеластизма PhoPhiKat для подростков / Е.А. Стефаненко, Е.М. Иванова, С.Н. Ениколопов // Психологическая наука и образование. – 2016.– Т. 21. – № 4. – С. 61-72
5. *Стефаненко Е.А.* Психологические особенности гелотофобии (страха насмешки) при шизофрении и аффективных расстройствах: дис...канд. психол. наук: 19.00.04 / Е.А. Стефаненко. – Москва, 2014. – 156 с.
6. Социальная фобия. Карманный справочник / Под ред. С.А. Монгмери. – Базель, Швейцария: Ф. Хоффманн – Ля Рош, 1995. – 52 с.
7. *Ruch W., Proyer R.T.* Extending the study of gelotophobia: On gelotophiles and katagelasticians / W. Ruch, R.T Proyer // Humor: International Journal of Humor Research. 22–1/2. – 2009. – Pp. 183-212.
8. *Titze M.* The Pinocchio complex: Overcoming the fear of laughter / M. Titze // Humor and Health Journal. – 1996. – V. 5. – Pp. 1-11

Автор: **Зяtkова Екатерина Олеговна** аспирантка 1 курса факультета психологии, кафедры генетической и клинической психологии, Томского государственного университета e-mail: zyatkova-katya@mail.ru

Научный руководитель: **Мещерякова Эмма Ивановна** доктор психологических наук, профессор кафедры генетической и клинической психологии, Томского государственного университета e-mail: mei22@mail.ru

