Что такое трипофобия и как не заразиться ей через соцсети.

У некоторых людей вид скоплений крошечных отверстий, будь то стручок лотоса или пчелиные соты, вызывает необъяснимое неприятное чувство, будто по коже бегут мурашки.

Серия экспериментов выявила, что онлайн-обсуждения так называемой «трипофобии», боязни маленьких отверстий, вероятно, отчасти способствуют распространению этого явления.

В ходе опроса 283 человек в возрасте от 19 до 22 лет команда психологов из Университетов Эссекса и Суффолка обнаружила, что каждый четвертый страдающий трипофобией ранее не был знаком с самим термином. Это может указывать на врожденную природу феномена.

С другой стороны, это вовсе не означает, что окружение никак не влияет на наши реакции. Исследователи также обнаружили, что респонденты с большей вероятностью будут испытывать повышенный дискомфорт при виде мелких отверстий, если уже знают о трипофобии. Как выяснилось, 64% впервые испытуемых узнали о ней из интернета или соцсетей.

«В целом, результаты эксперимента говорят о том, что, хотя широкая представленность трипофобии в онлайн-пространстве может способствовать социальному подкреплению феномена, она не является его единственной причиной», — пишут исследователи . По их мнению, ничего удивительного здесь нет, ведь социальное научение признано одним из факторов развития и других фобических расстройств, например боязни змей или пауков. Если большинство окружающих или (тем более) близкие люди испытывают отвращение при виде определенных объектов, в той или иной степени это состояние передастся даже самому стойкому человеку.

Трипофобия пока не является официальным медицинским диагнозом. Впервые феномен был описан в научной литературе в 2013 году двумя психологами из Эссекского университета, один из которых является соавтором новой работы. Сам же термин «трипофобия», по всей видимости, возник за восемь лет до этого на интернет-форумах.

После публикации первой статьи виртуальное пространство заполонили мемы и картинки с трипофобными триггерами. На форумах и в соцсетях люди все чаще стали делиться своими неприятными ощущениями и строить догадки об их причинах.

Все права защищены

Некоторые ученые все еще спорят, является ли трипофобия реальным состоянием или это просто «страх, раздутый интернетом», как предполагают некоторые. Они даже не могут прийти к согласию относительно того, сколько людей она затрагивает.

В 2013 году распространенность трипофобии оценивали примерно в 15%, но в 2023 году крупный опрос среди молодежи в Китае показал, что под ее влияние может попадать порядка 17,6% людей.

Психолог Джеффри Коул, инициировавший первую научную публикацию по данной теме в 2013 году, возглавил новую серию экспериментов для более глубокого изучения феномена. В результате команда Коула заключила, что трипофобия затрагивает около 10% населения планеты.

Хотя чаще всего развитию фобий способствует негативный опыт взаимодействия с объектом или же очевидная опасность, маловероятно, что те, кто страдает от трипофобии, в реальности когда-либо сталкивались с угрозой со стороны скоплений мелких отверстий.

Как полагают эксперты, лежащие в основе феномена страхи и ощущение отвращения могут быть эволюционным пережитком. Подобные визуальные стимулы неприятны, поскольку напоминают о поражениях паразитами, инфекциях или разложении органических субстанций — все это может угрожать здоровью человека.

«Существует альтернативный сценарий влияния интернета на трипофобию. Человек, ранее не знакомый с этим феноменом, замечает свою повышенную чувствительность к отверстиям и затем находит подтверждение в сети», — описывают ситуацию ученые. «Интернет в таком случае лишь подтверждает то, к чему человек уже интуитивно пришел сам».

Это не означает, что социальные сети сами по себе провоцируют трипофобию, однако указывает на то, что онлайн-контент может пролить свет на уже существующие у человека чувства, возможно, даже усугубляя их проявления. Ряд прошлых психологических испытаний показал: даже у детей 4-5 лет изображения трипофобных триггеров вызывают ощущения дискомфорта.

«В целом наши данные указывают на то, что в формирование трипофобии вносят вклад как социальные, так и несоциальные факторы», — резюмируют авторы работы.

Все права защищены