

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 обучение 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 Эссексского 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.

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 Джейфри 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, инфекциями 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.