

© 2026. Брель Е. Ю., Зяткова Е. О.

Особенности проявления гелотофобии



оригинальная статья

eLibrary EDN: HIAJMA

Особенности проявления гелотофобии в студенческой среде вуза

Брель Елена Юрьевна

Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования, Россия, Москва

eLibrary Author SPIN: 1306-8390

<https://orcid.org/0000-0002-7737-8058>

Зяткова Екатерина Олеговна

Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, Россия, Томск

eLibrary Author SPIN: 9900-1106

zyatkova-katya@mail.ru

Аннотация: Исследование проявлений гелотофобии в образовательной среде является актуальным для понимания феноменов страха, его причин и последствий для будущих специалистов. Цель – выявить особенности проявления гелотофобии у студентов высших учебных заведений. Выявлено, что для обучающихся значимую роль играет то, как они выглядят в глазах окружающих (гелотофобичное самовосприятие). Кроме этого, установлено, что группа девушек наиболее остро переживает ситуации, связанные с социальным взаимодействием, и наиболее остро реагирует на них (гелотофобичное социальное реагирование). Помимо гелотофобии, также выявлены и другие страхи, связанные с социальным взаимодействием, и навязчивые мысли, которые оказывают негативное влияние на процесс обучения, межличностное взаимодействие в системе *студент – преподаватель, студент – студент*, что обуславливает неблагоприятный прогноз формирования личностно-профессиональных качеств будущих специалистов. В результате разработаны рекомендации для студентов и преподавателей. Первые рекомендации ориентированы на гармонизацию эмоционально-поведенческих реакций в социально значимых ситуациях, комфортного пребывания в образовательной среде и достижения академических успехов. Вторые, адресованные преподавателям, предназначены для формирования понимания природы страха обучающихся и своевременного адекватного реагирования с целью улучшения академической успеваемости студентов.

Ключевые слова: гелотофобия, социофобия, атихифобия, руминация, эритрофобия, глоссофобия, скопофобия, самопрезентация

Цитирование: Брель Е. Ю., Зяткова Е. О. Особенности проявления гелотофобии в студенческой среде вуза. *СибСкрипт*. 2026. Т. 28. № 2. С. 361–371. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2026-28-2-361-371>

Поступила в редакцию 06.09.2025. Принята после рецензирования 10.12.2025. Принята в печать 15.12.2025.

original article

Gelotophobia in University Students

Elena Yu. Brel

Federal Resource Center for Psychological Services in Higher Education, Russian Academy of Education, Russia, Moscow

eLibrary Author SPIN: 1306-8390

<https://orcid.org/0000-0002-7737-8058>

Ekaterina O. Zyatкова

Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics, Russia, Tomsk

eLibrary Author SPIN: 9900-1106

zyatkova-katya@mail.ru

Abstract: Gelotophobia is the pathological fear of being laughed at. Gelotophobic self-perception refers to how individuals with this phobia view themselves in relation to others and the social world. A study of its manifestations in the academic environment helps in understanding the phenomenon of this fear, its causes, and its consequences for future specialists. Gelotophobic self-perception is particularly significant for university students. Female students tend to experience social interaction more acutely and respond accordingly, demonstrating a so-called gelotophobic social reaction. This, along with other social anxieties and obsessive thoughts, has an adverse effect on academic achievement and interpersonal peer-to-peer or student-to-professor communication. In the long run, it may lead to the underdevelopment of personal and professional qualities. This article introduces a set of recommendations for both faculty members and students. The latter focus on harmonizing emotional

and behavioral reactions in socially significant situations and fostering a comfortable academic environment to achieve success. The former help faculty develop an understanding of the nature of gelotophobia to provide a timely response, ultimately improving students' overall performance.

Keywords: gelotophobia, social phobia, atychiphobia, rumination, erythrophobia, glossophobia, scopophobia, self-presentation

Citation: Brel E. Yu., Zyatkova E. O. Gelotophobia in University Students. *SibScript*, 2026, 28(2): 361–371. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2026-28-2-361-371>

Received 6 Sep 2025. Accepted after peer review 10 Dec 2025. Accepted for publication 15 Dec 2025.

Введение

Традиционно психология юмора изучала преимущественно положительные аспекты влияния юмора и смеха на физическое и психологическое состояние. Юмор является универсальным средством гармонизации межличностных отношений и присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека. Наличие чувства юмора не только способствует положительному влиянию на других людей, содействует в разрешении конфликтных ситуаций и улучшении межличностного общения, но и является эффективным способом психологической защиты. Юмор и смех снижают чувствительность к боли, помогают справиться с гневом и агрессией, позволяют преодолеть тревогу и стресс, адаптироваться в экстремальных условиях и в целом повышают уровень удовлетворенности жизнью. Помимо этого, юмор включает в себя остроумие как интеллектуальный компонент, эмоциональное удовольствие, а также физиологические и поведенческие составляющие. Чувство юмора может быть по-разному концептуализировано: 1) как привычный паттерн поведения (склонность часто шутить, смеяться и др.); 2) как способность генерировать юмор, развлекать других шутками, понимать и запоминать шутки и т.д.; 3) как черта характера; 4) как эстетическая реакция (получение удовольствия от юмора); 5) как установка (положительное отношение к юмору и веселым людям); 6) как мировоззрение; 7) как стратегия совладания или защитный механизм [Джелиева, Быдтаева 2021; Иванова 2017: 59; Иванова и др. 2016: 162; Мартин 2009: 229].

Юмор и смех ученые рассматривают как с позиции положительного влияния на когнитивные процессы человека, так и с позиции реакции человека на них.

Так, впервые страх, связанный со смехом, был отмечен в рамках исследования социальной фобии более ста лет назад французским психиатром

П. Хартенбергом. Он отмечал, что таким людям не хватает уверенности в себе, и они не в состоянии инициировать социальные взаимодействия из-за чувства страха и стыда, которые возникают только в присутствии других (в социальных ситуациях, последствиями которых может стать стремление к социальной изоляции). Проявления социофобии сопровождаются изменениями физиологического состояния человека (учащенное сердцебиение, озноб, гипервентиляция, головокружение, потливость и т.д.) и нарушениями психических функций (снижение чувствительности, проблемы с концентрацией внимания, нарушения суждений и умозаключений и др.). Одной из главных причин возникновения социальной фобии является страх насмешек, связанный со страхом самораскрытия и выражением своего мнения [Иванова и др. 2016: 162; Fairbrother 2002: 1293, 1296].

В дальнейшем, в середине 1990-х гг., немецкий психотерапевт М. Титце отметил и описал на клиническом уровне страх насмешки, который также рассматривал в контексте социофобии, и выявил, что данный страх крайне негативно влияет на социальную жизнь человека. Впоследствии он дал определение этому страху – *гелотофобия*. Особенностью человека с выраженной гелотофобией является специфический внешний вид, словно неживой, а его лицо – это маска. Такие люди пытаются контролировать свои спонтанные движения рук и ног. Впоследствии их внешность приобретает «деревянный вид», который М. Титце назвал *синдромом Пиноккио* и выделил его в качестве одного из ключевых признаков гелотофобии. Кроме того, к типичному проявлению гелотофобии исследователь относит *агелотичное состояние*, связанное с неспособностью гелотофобов получать позитивные эмоции от смеха. М. Титце утверждал, что гелотофобия, как правило, возникает из-за повторяющихся

травмирующих переживаний, связанных с насмешками или унижением в детстве и юности [Titze 1996; 2014]. Эти травматические переживания вызваны конкретными условиями детства, особенностями межличностного взаимодействия родителей и детей на ранних этапах развития. Во взрослом возрасте выраженность гелотофобии может быть связана с интенсивными травматическими переживаниями насмешек, связанных с детством. Помимо этого, развитие данного страха приводит к различным последствиям, таким как социальная изоляция, низкая социальная компетентность, недоверие к юмору и смеху [Platt, Forabosco 2011; Platt et al. 2010: 36; Titze 1996; 2014: 13–14; Titze, Kühn 2014: 142].

В дальнейших исследованиях гелотофобии Р. Т. Проер и В. Рух предложили рассматривать гелотофобию не только с позиции клинической психологии, но и с позиции психологии индивидуальных различий и разработали методический аппарат диагностики гелотофобии [Proyer, Ruch 2010]. Ученые также выделили два критерия различия гелотофобии как патологического страха и страха быть осмеянным – *реалистичная* (страх имеет основания, т. е. те, кто боится быть осмеянным и часто подвергались насмешкам) и *чистая* (безосновательный страх, т. е. те, кто боится быть объектом насмешки без видимых причин и при этом не часто подвергались насмешкам) гелотофобия [Иванова, Иванова 2019: 142; Иванова и др. 2016: 163; Platt et al. 2010: 36; Proyer, Ruch 2010: 56].

Гелотофобы воспринимают себя смешными в глазах окружающих и проявляют почти параноидальную чувствительность к смеху, т. к. они интерпретируют улыбку и доброжелательный смех как злонамеренную форму насмешки, которая выражает презрение в их адрес. Эта неправильная атрибуция, связанная с юмором, может нарушить социальную интеграцию, поскольку гелотофобы считают, что каждый их шаг высмеивается. При этом юмор у людей с гелотофобией часто носит агрессивный характер, они не способны использовать его в качестве копинга и могут шутить только в присутствии близких. Смех гелотофобов зачастую неуместный и неестественный, они смеются как бы против воли [Климова, Кравченко 2022: 94; Brauer, Proyer 2020; Brauer et al. 2020; Torres-Marín et al. 2017].

При проявлениях гелотофобии отмечаются затруднения в установлении зрительного контакта, эмоциональная напряженность и телесная несостоятельность, неуклюжие позы. Т. Платт отмечает,

что восприятие смеха связано с антисоциальным явлением, т. е. в ситуациях общения, когда используется смех, гелотофобы интерпретируют его как критическое отношение к себе [Platt 2021]. Также отмечается, что гелотофобия является реакцией как на смех, так и на шутку [Просыпкина, Троицкий 2017: 206; Platt 2021]. К. Эдвардс с соавторами категоризировали гелотофобию как страх негативной оценки (когнитивный аспект); страх и избегание ситуаций социального взаимодействия (поведенческий аспект); социальную тревожность в целом [Edwards et al. 2010: 97].

При гелотофобии основное внимание уделяется самоидентичности, закреплению убеждения гелотофоба в собственной нелепости, его подозрению, что другие постоянно ищут в нем доказательства его чужаковости. Гелотофобы особенно чувствительны к впечатлениям, которые они производят на других. Их высокая концентрация при необходимости самопрезентации и озабоченность ею вызывают бдительное самонаблюдение и строгий самоконтроль, чтобы избежать «смешного» впечатления у окружающих, а также, возможно, приводят к защитному стилю самопрезентации (избегание социального неодобрения). Перспектива я – объект оценивания основывается на дисфункциональных убеждениях о восприятии себя как *неловкого*. Самофокусированное внимание формирует у гелотофоба отрицательное подкрепление, дает ошибочное подтверждение предположений о том, как другие воспринимают и оценивают его. Поэтому он внимательно относится к своему внешнему виду и поведению, чтобы не давать никаких рациональных оснований для негативных суждений, т. е. контролирует и воспроизводит действия, которые предпринимаются для передачи образа себя партнерам по взаимодействию [Сагалакова, Стоянова 2015: 76; Edwards et al. 2010: 95; Radomska, Tomczak 2010: 192; Ruch et al. 2014].

Обучение в вузе тесно связано с социальным взаимодействием. Условия образовательной среды предъявляют повышенные требования к личностным ресурсам студентов. В случае истощения этих ресурсов формируются негативные состояния, деформирующие мотивационную сферу студентов в процессе профессионального самоопределения и влияющие на их жизнеспособность в целом. Ведь студенческий возраст является сензитивным периодом для развития социогенных потенциалов человека, где высшее образование оказывает огромное

влияние на психику и развитие личности. В качестве психологического фундамента личности будущего профессионала выступают базовые характеристики: личностная направленность, поведенческая гибкость и профессиональная компетентность. Затруднения в интерпретации положительных сторон смеха могут восприниматься как пугающие и вызывать чувство стыда. Впоследствии это может приводить к отчуждению от образовательного процесса, провоцировать развитие у студентов симптомов дидактогений, что также затрудняет учебный процесс [Богомазова, Байгужина 2022: 6; Жигинас 2009: 11, 62; Майнулов и др. 2020: 6; Bledsoe, Baskin 2014: 34].

Таким образом, актуальность исследования гелотофобии в образовательной среде заключается в необходимости понимания причин ее развития, т. к. страх перед смехом может ограничивать возможности студентов в развитии необходимых коммуникативных навыков, приводя к снижению академической успеваемости и ухудшению психоэмоционального состояния. Исследование гелотофобии помогает не только выявлять особенности ее проявления у студентов, но и разрабатывать программы психологического сопровождения в целях создания благоприятных условий для обучения и повышения удовлетворенности образовательным процессом.

Цель – выявить особенности проявления гелотофобии у студентов высших учебных заведений. Задачи:

- 1) установить состояние научной проблемы гелотофобии в психологических исследованиях;
- 2) определить распространенность и особенности проявления гелотофобии в студенческой среде;
- 3) исследовать взаимообусловленность гелотофобии со спектром сходных состояний;
- 4) разработать рекомендации для преподавателей и студентов, обозначить ведущие технологии снижения проблем, связанных с гелотофобией.

Методы и материалы

Общий объем выборки составил 254 студента г. Томска разных факультетов и курсов в возрасте от 17 до 25 лет, из них 144 – юноши и 110 – девушки ($M = 19,35$, $SD = 1,69$). Однако в исследовательскую группу вошли только те студенты, которые набрали, а также превысили нормативные результаты порога среднего балла гелотофобии (2,5), предложенного Р. Т. Проьером и В. Рухом [Proyer, Ruch 2010].

Итоговая выборка составила 105 студентов г. Томска очной формы обучения с разным направлением подготовки в возрасте от 17 до 25 лет, из них 53 – юноши, 52 – девушки ($M = 19,21$, $SD = 1,68$). При проведении психодиагностических процедур использовались тестовые материалы на бумажных носителях. Студентам предоставлялась информация о процедуре исследования, его цели, инструкции к каждой методике в письменной и устной форме.

Психодиагностический метод включал:

5. Тестирование студентов на оценку выраженности страха оказаться объектом насмешки с использованием специализированного инструмента – шкалы гелотофобии GELOPH-15 [Proyer, Ruch 2010] русской адаптации Е. А. Стефаненко [Стефаненко и др. 2011].

6. Авторская анкета, направленная на оценку наличия фобических состояний и руминаций, структурированная по принципу семантического дифференциала и основанная на биполярном шкалировании. Анкета состоит из 24 пунктов, которые включают вопросы, отражающие иррациональный страх, связанный с социальным взаимодействием (социофобия), деструктивный страх перед неудачей (атихифобия), навязчивые негативные мысли, относящиеся к событиям прошлого или будущего (руминация), боязнь покраснеть на людях (эритрофобия), боязнь публичных выступлений (глоссофобия), боязнь обратить на себя внимание и пристальных взглядов (скопофобия, или скоптофобия). Каждая из данных шкал косвенно относится к гелотофобии, т. к. они имеют сходные с ней психофизиологические реакции и могут в ней проявляться.

Анализ данных проводился с помощью статистического пакета Statistica 10. Также использованы описательная статистика, частотный анализ, корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), U-критерий Манна-Уитни, t-критерий Стьюдента.

Результаты

В ходе анализа распространенности гелотофобии с использованием нормативных результатов порога среднего балла у 67 % испытуемых зафиксирована пограничная выраженность гелотофобии (2–2,5 балла), у 30 % – легкая (2,5–3 балла) и у 3 % – выраженная (3–3,5 балла). Кроме того, результаты по таким субшкалам опросника гелотофобии, выделенным М. Д. Лампертом с соавторами [Lampert et al. 2010: 206–207], как *гелотофобичное социальное реагирование* и *гелотофобичное*

самовосприятие, показали некоторые особенности ее проявления. В первом случае у 54 % опрошенных студентов выявлена пограничная выраженность гелотофобии, у 27 % – легкая, у 4 % – выраженная. Во втором – у 59 % испытуемых отмечается пограничная выраженность гелотофобии, у 29 % – легкая, у 5 % – выраженная и у 4 % – экстремальная. Таким образом, гелотофобичное самовосприятие наиболее распространено среди студентов, вследствие чего формируется склонность к избеганию ситуаций, наносящих ущерб их самооценке. Полученные нами данные согласуются с более ранними исследованиями [Зятькова, Стоянова 2022].

В качестве дополнительного исследования страха насмешки использовали частотный анализ по опроснику GELOPH-15, который осуществлялся следующим образом: были подсчитаны общие баллы по двум категориям ответа, определяющим согласие и несогласие с предложенными утверждениями. Далее рассчитали частоту согласия с каждым пунктом и среднее значение этих пунктов по одновыборочному *t*-критерию Стьюдента. Следует отметить, что полученные данные по пунктам опросника относятся к субшкале *гелотофобичное самовосприятие* (табл. 1).

Следующим шагом исследования являлось проведение частотного анализа и выявление среднего значения ответов студентов по шкалам анкеты (табл. 2). Так, в исследуемой выборке респондентов наибольшая частота положительных ответов приходится на шкалу:

1. Руминаций (83 %), для которых характерны негативные навязчивые мысли, т.е. человек постоянно возвращается к негативным событиям прошлого либо к возможным неудачам в будущем, в его сознании происходит фиксация на реальных или предстоящих проблемах, но никак не на поиске конструктивных решений.

2. Социофобии (73 %), связанной с проявлением страха социального взаимодействия или ситуаций, предполагающих непосредственное межличностное взаимодействие, в основе которых (как и у гелотофобии) лежит страх негативной оценки со стороны окружающих.

3. Глоссофобии (71 %), которая непосредственно связана с выраженным страхом выступления на публике. Этот страх может быть настолько сильным, что для индивида серьезным испытанием станет просто попытка выразить свои мысли в кругу небольшого количества людей или даже перед хорошо знакомыми слушателями. Обычно такой индивид отличается выраженной застенчивостью, в его характере присутствуют нерешительность и робость. Этот страх не избирателен, а постоянен при пребывании на публике.

4. Скопофобии (67 %), характеризующейся страхом обратить на себя внимание, боязнью пристальных взглядов. Степень проявления может различаться: некоторые боятся посторонних взглядов, другие отказываются выходить на улицу – у них возникает желание убежать. В студенческой группе это может выражаться в нежелании публично выступать перед аудиторией, поскольку страх возникает при одной мысли, что кто-то будет на них смотреть.

Все вышеописанные фобии имеют схожие симптомокомплексы и проявления и могут быть взаимосвязаны между собой.

Сравнительный анализ по шкале GELOPH-15 групп юношей и девушек с помощью *U*-критерия Манна-Уитни показал, что данные статистически значимо не различаются. При этом по результатам проведения сравнительного анализа по *U*-критерию Манна-Уитни по каждому пункту опросника обнаружены статистически значимые данные, представленные в таблице 3. Выделенные пункты

Табл. 1. Частотное распределение и средние значения по пунктам опросника гелотофобии, составляющим субшкалы самовосприятия

Tab. 1. Gelotophobia questionnaire results and self-perception subscales, frequency distribution and mean values

Утверждение	Наибольшая частота ответов, %	Ср. зн., $p < 0,001$
Пункт 2: Я стараюсь уклоняться от публичных выступлений, потому что мне кажется, что другие люди почувствуют мою неуверенность и будут насмехаться надо мной	54	2,51
Пункт 6: Я контролирую себя, чтобы ненароком не попасть в неприятную, досадную ситуацию и не стать из-за этого объектом насмешки	72	2,83
Пункт 7: Мне кажется, что на других я произвожу странное впечатление	71	2,79

Табл. 2. Частотное распределение и средние значения по шкалам авторской анкеты
Tab. 2. Author's questionnaire scales: frequency distribution and mean scores

Фобические состояния	Частота ответов, %		
	отрицательных	положительных	Ср. зн., $p < 0,001$
Руминации	14	83	4,56
Социофобия	21	73	2,88
Атихифобия	48	45	-0,47
Эритрофобия	56	34	-1,99
Глоссофобия	23	71	3,16
Скопофобия	21	67	2,53

Табл. 3. Результаты сравнительного анализа по пунктам опросника гелотофобии
Tab. 3. Comparative analysis of gelotophobia questionnaire responses

Утверждение	Юноши		Девушки		U	p
	M	SD	M	SD		
Пункт 9: Если однажды где-нибудь я вел себя особенно неловко, я стараюсь избегать этого места	2,22	0,72	2,58	0,86	1086	0,02
Пункт 12: Мне требуется очень много времени, чтобы прийти в себя после шутки в свой адрес (насмешки)	1,83	0,69	2,23	0,83	1044,5	0,01

относятся к субшкалам *гелотофобичное социальное реагирование*.

Также следует отметить, что выявлены статистически значимые различия между группами юношей и девушек по выраженности социофобии ($U = 965,500$, $p = 0,01$) и глоссофобии ($U = 1016,500$, $p = 0,02$). Так, среди девушек эти фобии наиболее распространены. Это свидетельствует о том, что девушки наиболее остро переживают ситуации, связанные с социальным взаимодействием, и наиболее остро реагируют на них.

Далее проведен корреляционный анализ с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена

между результатами, полученными по опроснику GELOPH-15, и показателями анкеты. Анализ взаимосвязей в выборке испытуемых позволил выделить прямую взаимосвязь гелотофобии, а также двух субшкал – *гелотофобичное социальное реагирование* и *гелотофобичное самовосприятие* с руминацией, социофобией, атихифобией, эритрофобией, глоссофобией, скопофобией (табл. 4).

Таким образом, при выраженной гелотофобии у студентов проявляются негативные навязчивые мысли, страх негативной оценки со стороны окружающих, страх публичных выступлений, страх испытать неудачу.

Табл. 4. Корреляционная связь гелотофобии со шкалами авторской анкеты
Tab. 4. Gelotophobia questionnaire results vs. author's questionnaire scales

Опросник GELOPH-15	Фобические состояния					
	Руминации	Социофобия	Атихифобия	Эритрофобия	Глоссофобия	Скопофобия
Гелотофобия	0,267*	0,408*	0,395*	0,373*	0,347*	0,256*
Гелотофобичное социальное реагирование	0,201*	0,311*	0,341*	0,262*	0,172	0,211*
Гелотофобичное самовосприятие	0,225*	0,360*	0,337*	0,369*	0,448*	0,249*

Прим.: * – $p < 0,05$.

Обсуждение

Образовательный процесс связан с формированием необходимых компетенций, умением использовать свои навыки и знания, а также умением оперировать академическим языком. Важно уточнить, что академическая деятельность студентов имеет непосредственное влияние на их эмоциональную, поведенческую, мотивационную сферу, поскольку обучение в вузе является новым этапом жизнедеятельности человека, связанным с профессиональным становлением личности, в ходе которого молодые люди применяют на себя новую социальную роль – роль студента.

Процесс обучения в вузе является именно той платформой, которая связана с ситуациями оценивания себя и своих знаний, что, в свою очередь, может спровоцировать появление страха в социально значимых ситуациях и последующую реакцию избегания этих ситуаций. Страх может проявляться в виде различных эмоциональных реакций. Наиболее провоцирующими страх ситуациями являются те, которые предполагают коммуникацию не только со сверстниками, но и преподавателями, самопрезентацию себя, умение выражать свои мысли и вступить в дискуссию.

Результаты исследования показывают, что у студентов в образовательной среде четко выражено проявление гелотофобии, которое может характеризоваться негативными поведенческими реакциями, связанными с нарушениями коммуникативной сферы, восприятием собственной нелепости и неадекватностью поведения в ситуациях осмеяния. Однако следует отметить, что, наряду с общими показателями проявления страха, основной акцент смещается на гелотофобичное самовосприятие, где основную роль играет жесткий контроль себя, своих действий и эмоционально-поведенческих реакций в ситуациях, связанных с восприятием своего имиджа и того впечатления, которое они производят на окружающих.

В ходе сравнительного анализа по шкале GELOPH-15 групп юношей и девушек по каждому пункту опросника получены неравнозначные результаты. Так, выделенные нами пункты (табл. 3) относятся к субшкале *гелотофобичное социальное реагирование*, которое преимущественно характерно для женской выборки. Поскольку значимую роль в восприятии мира в юношеском возрасте играет то социальное пространство, в котором существуют молодые люди [Абдиева 2021: 32], то и в социально

значимых ситуациях наиболее ярко прослеживаются поведенческие и эмоциональные реакции на конкретные события, связанные с восприятием юмора.

Данные, отраженные в таблицах 2 и 4, свидетельствуют о том, что образовательный процесс представляет собой постоянное столкновение с различного рода социальными ситуациями, которые сопровождаются негативными переживаниями, связанными со страхом осмеяния, публичного выступления, социального взаимодействия и др. Одним из наиболее распространенных страхов является страх академического неуспеха. Студенты могут быть настолько озабочены своими учебными неудачами, что стремятся избегать включения в любую ситуацию, связанную с необходимостью стремления к успеху. Такое реагирование может проявляться, например, в виде систематических пропусков контрольных занятий.

Такие студенты могут неверно интерпретировать положительный смех в образовательном процессе, расценивая его как насмешку. Это касается случаев, когда преподаватели или другие студенты, участвующие в коммуникативной деятельности, дают обучающемуся комментарии в юмористической форме. Такие студенты стараются быть слишком тихими на занятиях, предпочитают занимать последние ряды в аудитории, стараются быть более незаметными и по возможности избегать участия в дискуссиях изучаемой темы [Bledsoe, Baskin 2014: 34].

Преподаватель, который считает, что юмор и смех по отношению к студенту являются лучшим средством снятия напряжения и способствуют комфортному обучению, на самом деле может провоцировать развитие социальных страхов у некоторых обучающихся, что, в свою очередь, следует рассматривать как барьер в получении профессиональных навыков. Поэтому понимание страха, его причин выступает значимым фактором успеха в системе образования. Психологическое сопровождение обучающихся группы риска является необходимым условием развития личности для становления профессионального самосознания.

На начальном этапе развития гелотофобии, когда существенную роль играет негативный собственный опыт либо опыт, связанный с наблюдением осмеяния других, важно выстроить стратегии сопровождения и методы психологической помощи с целью препятствия формированию декомпенсации. В связи

с этим можно выделить следующие задачи психологической помощи обучающимся с выраженной гелотофобией:

1. Разъяснение управляемости потенциальной тревожной ситуации.

2. Обучение навыкам саморегуляции.

3. Обучение навыкам адаптации к социальным ситуациям и конструктивному общению с окружающими. Для этого могут быть использованы различные способы, например:

- тренинги по развитию коммуникативных навыков;
- психотерапевтические техники по умению адекватно и безболезненно реагировать на критику и смеяться над собой;
- психотерапевтические техники по выявлению и проработыванию дисфункциональных мыслей и установок.

4. Формирование эффективных и приемлемых средств с целью самостоятельного поиска решений в преодолении возникающих проблем.

Также авторами сформулированы психологические рекомендации, основанные на практике работы с социальными страхами. Они позволят оптимизировать взаимодействие в системах *преподаватель – студент, студент – студент*.

Рекомендации для студентов:

1. Выступая перед аудиторией, необходимо сфокусировать свое внимание на тех, кто наиболее внимательно слушает, либо на нейтральном объекте (стене позади аудитории). Это поможет снизить эмоциональное напряжение, стабилизировать состояние.

2. Важно описать (устно или письменно) собственный негативный опыт, включая сопутствующие психофизиологические и эмоциональные реакции на ситуацию. Это поможет понять причины и природу страха, а также будет мотивировать других к вербализации собственного опыта.

3. Вычленение и работа с иррациональными мыслями. Как правило, данная работа выстраивается совместно с психологом, но возможно и самостоятельно научиться рефлексировать над своими установками, оценивать их реалистичность. Это поможет выявить негативные мысли, которые влияют на поведение и эмоциональное состояние с дальнейшей проработкой четкого алгоритма своих действий.

4. Для трансформации негативных мыслей в позитивные рекомендуется практиковать аффирмацию и визуализацию: *У меня не получится, я не могу этого сделать, все будет надо мной смеяться на Я смогу*

это сделать, я уже делал это раньше, и никто не смеялся и т.д.

5. Рекомендуется практиковать техники расслабления и дыхательные упражнения с последующим их применением в стрессовых ситуациях с целью снижения мышечного, психоэмоционального напряжения, нормализации своего состояния.

6. Групповая работа над домашним заданием. Возможна организация работы в парах, в группе, в результате чего будет снижаться страх перед аудиторией и преподавателем, т.к. в этом случае студенты будут чувствовать поддержку друг друга, а также смогут понять ключевые аспекты изучаемой дисциплины и обсудить их между собой.

Рекомендации для преподавателей:

1. Важно понимать, что некоторые страхи студентов могут быть связаны с факторами, не относящимися конкретно к процессу обучения. Страх может выступать предиктором жизненных препятствий, вследствие чего может страдать академическая успеваемость. В связи с этим необходимо понять причину возникновения страха.

2. Создание благоприятной среды и позитивного отношения ко всем обучающимся. Благоприятная среда может способствовать укреплению доверительного отношения и препятствовать возникновению коммуникативных барьеров.

3. Включение активных стратегий обучения в свою преподавательскую программу. Данное обучение способствует групповой активности и сплоченности, обеспечивает ощущение сотрудничества.

4. Организация групповой работы в аудитории в микрогруппах, когда происходит разделение ответственности и снижается страх перед аудиторией и преподавателем. В этом случае студенты будут чувствовать поддержку друг друга.

5. Рекомендуется приводить примеры собственного негативного опыта, акцентируя при этом внимание аудитории на ключевых моментах своего рассказа. Таким способом преподаватель разъяснит природу своего страха, поделится собственным способом совладания с ним и вовлечет студентов в дискуссию.

6. В процессе обучения целесообразно использовать юмор в отношении себя, тем самым демонстрируя положительное отношение к смеху. Это поможет разрядить обстановку, снизить эмоциональное напряжение.

В образовательной среде страх насмешки в различных социальных ситуациях оказывает негативное

влияние не только на жизнедеятельность студента, но и на его профессионализацию, а также на реализацию жизненных планов. Фактически поступление и обучение в вузе приводит к полной смене привычного образа жизни, происходит вхождение в новую, непривычную обстановку, становление нового социального статуса. Все это способствует процессу адаптации к новым условиям жизнедеятельности [Маклаков 2012].

Заключение

Среди студентов отмечается высокая распространенность гелотофобии, и наибольшее число респондентов испытывают страх насмешки, связанный с восприятием собственного образа со стороны окружающих (гелотофобичное самовосприятие). Также установлено, что страх насмешки, который связан с восприятием социального контекста и реагированием на него (гелотофобичное социальное реагирование), больше характерен для студентов-девушек.

Большинство обучающихся фокусируются на негативных навязчивых мыслях (руминации), испытывают страх, связанный с социальным взаимодействием (социофобия), публичными выступлениями (глоссофобия), и страх оказаться в центре внимания (скопофобия), что может стать серьезным препятствием в достижении академических успехов.

Выявлена взаимосвязь между гелотофобией и шкалами авторской анкеты, где восприятие смеха студентами в образовательном пространстве может восприниматься крайне болезненно и сопровождаться негативными эмоциями, связанными со страхом публичных выступлений, социальных контактов, испытать неудачу и др. В данном аспекте прослеживается связь с опасением быть оцененным или воспринятым в негативном ключе, показаться нелепым либо смешным в глазах окружающих. Также выявлена негативизация в отношении прошлых или будущих неудач со стремлением к избеганию травмирующих ситуаций.

Студенты становятся более уязвимы к социально значимым ситуациям, т.к. в период адаптации к новой академической среде ослабевают их защитные

механизмы и представляются неадекватными обычными модели поведения. Поэтому особое значение имеет психологическое сопровождение студентов с выраженной гелотофобией в образовательной среде, т.е. деятельность, направленная на преодоление проявлений гелотофобии для достижения высоких образовательных результатов. Как следствие, сформулированы психологические рекомендации для преподавателей и студентов. Студентам предлагается осваивать техники регуляции эмоционального состояния, анализировать собственные реакции на ситуации, связанные с насмешками, и развивать навыки активного общения. Преподавателям – формировать благоприятную среду обучения, учитывая индивидуальный опыт студентов, демонстрировать положительное отношение к смеху, уделять особое внимание активному вовлечению студентов в совместную деятельность, стимулирующую групповую динамику и сотрудничество.

Таким образом, для изучения причин и последствий возникновения гелотофобии среди студентов в высшем учебном заведении, а также для эффективного решения данной проблемы важно создать поддерживающую образовательную среду, которая направлена на формирование устойчивых и эффективных моделей поведения в межличностном взаимодействии и снижение уровня страха обучающихся перед возможным осмеянием, для профессионального становления будущих специалистов.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Авторы в равной степени участвовали в подготовке и написании статьи.

Contribution: All the authors contributed equally to the study and bear equal responsibility for the information published in this article.

Литература / References

- Абдиева Г. И. Возрастные особенности юношеского периода. *Архивариус*. 2021. Т. 7. № 3. С. 31–33. [Abdieva G. I. Some age features of the youth period. *Archivarius*, 2021, 7(3): 31–33. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/hdhtuv>

- Богомазова К. О., Байгужина О. В. Социальная тревога и психологическая атмосфера в группе как корреляты жизнеспособности студентов различных профилей подготовки. *Психология. Психофизиология*. 2022. Т. 15. № 1. С. 5–15. [Bogomazova K. O., Baiguzhina O. V. Social anxiety and psychological climate as indicators of vitality in students of different education fields. *Psychology. Psychophysiology*, 2022, 15(1): 5–15. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ojungz>
- Джелиева З. Т., Быдтаева Э. Л. Юмор как средство успешной коммуникации. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2021. Т. 9. № 4. [Dzhelieva Z. T., Bydtaeva E. L. Humor as a means of successful communication. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2021, 9(4). (In Russ.)] URL: <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN421.pdf> (дата обращения: 19.02.2025). <https://elibrary.ru/faykau>
- Жигинас Н. В. Психическое здоровье студентов. Томск: ТГПУ, 2009. 180 с. [Zhiginas N. V. *Mental health of students*. Tomsk: TSPU, 2009, 180. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qludib>
- Зятыкова Е. О., Стоянова И. Я. Проявления гелотофобии в образовательной среде как предиктора нарушения адаптации. *Мир человека в фокусе психологических метапрактик: VIII Сиб. психол. форум (Междунар. науч. конф.) (Томск, 21–22 ноября 2022 г.)* Томск: ТГУ, 2022. С. 45–46. [Zyatkova E. O., Stoyanova I. Ya. Manifestations of gelotophobia in the educational environment as a predictor of adaptation disorders. *The human world in the focus of psychological meta-practices: Proc. VIII Siberian Psychol. Forum (Intern. Sci. Conf.)*, Tomsk, 21–22 Nov 2022. Tomsk: TSU, 2022, 45–46. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/vvfoth>
- Иванова Е. М. Идеи классических отечественных мыслителей о юморе и смехе и современная психология юмора. *Studia Culturae*. 2017. № 31. С. 57–74. [Ivanova E. M. Classic domestic thinkers' ideas on humor and laughter and modern psychology of humor. *Studia Culturae*, 2017, (31): 57–74. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/yldsip>
- Иванова Е. М., Макогон И. К., Стефаненко Е. А., Ениколопов С. Н., Проер Р., Рух В. Русскоязычная адаптация опросника гелотофобии, гелотофилии и катагеластичизма PhoPhiKat. *Вопросы психологии*. 2016. № 2. С. 162–171. [Ivanova E. M., Makogon I. K., Stefanenko E. A., Enikolopov S. N., Proyer R.T., Ruch V. Russian-language adaptation of the PhoPhiKat questionnaire of gelotophobia, gelotophilia, and catagelastichism. *Voprosy Psychologii*, 2016, (2): 162–171. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/wializ>
- Иванова П. О., Иванова Е. М. Апробация русскоязычной версии опросника сценариев дружелюбного подшучивания и агрессивного высмеивания (ОСПВ) Т. Платт. *Клиническая и специальная психология*. 2019. Т. 8. № 2. С. 140–158. [Ivanova P. O., Ivanova E. M. Russian Approbation of the ridicule teasing scenario questionnaire (RTQ) of T. Platt. *Clinical Psychology and Special Education*, 2019, 8(2): 140–158. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080208>
- Климова К. К., Кравченко Ю. Е. Особенности распознавания эмоций и управления ими при гелотофобии. *Клиническая и специальная психология*. 2022. Т. 11. № 4. С. 92–113. [Klimova K. K., Kravchenko Yu. E. Understanding and managing emotions in gelotophobia. *Clinical Psychology and Special Education*, 2022, 11(4): 92–113. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110404>
- Маклаков А. Г. Теоретические и методологические основы организации психологического сопровождения образовательного процесса в вузе. *Психология XXI века: VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 28–30 ноября 2012 г.)* СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2012. С. 20–30. [Maklakov A. G. Theoretical and methodological foundations of the organization of psychological support of the educational process at the university. *Psychology of the 21st century: Proc. VIII Intern. Sci.-Prac. Conf.*, St. Petersburg, 28–30 Nov 2012. St. Petersburg: Pushkin Leningrad State University, 2012, 20–30. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/siofmr>
- Мануйлов Г. В., Горелова Г. Г., Ященко Е. Ф. Особенности эмпатии и рефлексии личности на разных этапах учебной деятельности. *Психология. Психофизиология*. 2020. Т. 13. № 1. С. 5–13. [Manuilov G. V., Gorelova G. G., Yashchenko E. F. The features of empathy and reflection in a person at different stages of education. *Psychology. Psychophysiology*, 2020, 13(1): 5–13. (In Russ.)] <https://doi.org/10.14529/jpps200101>
- Мартин Р. Психология юмора. СПб.: Питер, 2009. 478 с. [Martin R. *The Psychology of Humor*. St. Petersburg: Piter, 2009, 478. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qxvbw1>
- Просыпкина В. О., Троицкий С. А. Круглый стол «Социальные исследования юмора и смеха: основные направления, перспективы, терминология и методология». *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2017. Т. 20. № 3. С. 205–210. [Prosypkina V. O., Troitskiy S. A. Round table "Social studies of humor and laughter:

- Main directions, perspectives, terminology and methodology". *The Journal of Sociology and Social Anthropology*, 2017, 20(3): 205–210. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/zxgavj>
- Сагалакова О. А., Стоянова И. Я. Когнитивно-перцептивная избирательность и регуляция социальной тревоги в ситуациях оценивания. *Известия Алтайского государственного университета*. 2015. № 3-1. С. 75–80. [Sagalakova O. A., Stoyanova I. Ya. Cognitive-perceptual selectivity and regulation of social anxiety in evaluation situations. *Izvestiya of Altai State University*, 2015, (3-1): 75–80. (In Russ.)] [https://doi.org/10.14258/izvasu\(2015\)3.1-13](https://doi.org/10.14258/izvasu(2015)3.1-13)
- Стефаненко Е. А., Иванова Е. М., Ениколопов С. Н., Пройер Р., Рух В. Диагностика страха выглядеть смешным: русскоязычная адаптация опросника гелотофобии. *Психологический журнал*. 2011. Т. 32. № 2. С. 94–108. [Stefanenko E. A., Ivanova E. M., Enikolopov S. N., Proyer R., Ruch W. The fear of being laughed at diagnostics: Russian adaptation of Gelotophobia Questionnaire. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2011, 32(2): 94–108.] <https://elibrary.ru/ntjyqn>
- Bledsoe T. S., Baskin J. J. Recognizing student fear: The elephant in the classroom. *College Teaching*, 2014, 62(1): 32–41. <https://doi.org/10.1080/87567555.2013.831022>
- Brauer K., Proyer R. T. Is it me or the circumstances? Examining the relationships between individual differences in causal attributions and dispositions toward ridicule and being laughed at. *Personality and Individual Differences*, 2020, 165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110135>
- Brauer K., Proyer R. T., Ruch W. Extending the study of gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism in romantic life toward romantic attachment. *Journal of Individual Differences*, 2020, 41(2). <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000307>
- Edwards K. R., Martin R. A., Dozois J. A. The fear of being laughed at, social anxiety, and memories of being teased during childhood. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 2010, 52(1): 94–107.
- Fairbrother H. The treatment of social phobia – 100 years ago. *Behavior Research and Therapy*, 2002, 40(11): 1291–1304. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00139-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00139-5)
- Lampert M. D., Isaacson K. L., Lyttle J. Cross-cultural variation in gelotophobia within the United States. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 2010, 52(2): 202–216.
- Platt T. Extreme gelotophobia: Affective and physical responses to ridicule and teasing. *Current Psychology*, 2021, 40(2): 6076–6084. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00510-8>
- Platt T., Forabosco G. Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor and health promotion*, ed. Gremigni P. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2011, chpt 12, 229–252.
- Platt T., Ruch W., Proyer R. T. A lifetime of fear of being laughed at. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 2010, 43: 36–41. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0083-z>
- Proyer R. T., Ruch W. Dispositions towards ridicule and being laughed at: Current research on gelotophobia, gelotophilia, and Katagelasticism. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 2010, 52(1): 49–59.
- Radomska A., Tomczak J. Gelotophobia, self-presentation styles, and psychological gender. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 2010, 52(2): 191–201.
- Ruch W., Hofmann J., Platt T., Proyer R. T. The state-of-the art in gelotophobia research: A review and some theoretical extensions. *Humor*, 2014, 27(1): 23–45. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0046>
- Titze M. Shame and gelotophobia: Notes and comments on important human feelings. *Dialoghi adleriani*, 2014, (2): 7–37.
- Titze M. The Pinocchio complex: Overcoming the fear of laughter. *Humor & Health Journal*, 1996, 5(1). URL: https://www.researchgate.net/publication/281424961_The_Pinocchio_Complex_Overcoming_the_fear_of_laughter (accessed 19 Feb 2025).
- Titze M., Kühn R. When laughter causes shame: The path to gelotophobia. *Psychology of shame: New research*, ed. Lockhart K. G. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2014, 141–156.
- Torres-Marín J., Carretero-Dios H., Acosta A., Lupiáñez J. Eye contact and fear of being laughed at in a gaze discrimination task. *Frontiers in Psychology*, 2017, (8). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01954>