

Особенности взаимосвязи гелотофобии и перфекционистских установок

Научный руководитель – Забродина Татьяна Игорьевна

Слепуха Дарья Вячеславовна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия
E-mail: d.slepukha@mail.ru

Перфекционизм представляет собой одну из наиболее значимых проблем современной психологии, поскольку «стремление к достижению идеала зачастую приводит к хроническим стрессовым состояниям, снижению продуктивности и ухудшению межличностных отношений», как показывает ранее проведенное нами исследование [2]. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные изучению перфекционизма, причины его формирования до сих пор остаются недостаточно изученными, что и определило актуальность нашего исследования.

Традиционно перфекционизм рассматривается как результат воспитания, культурных норм и личных ожиданий, однако эти факторы объясняют его происхождение лишь частично. Недостаточно внимания уделяется глубинным психологическим механизмам, таким как страхи и внутренние конфликты, которые могут лежать в основе перфекционистских установок [2, 3].

Одним из аспектов перфекционизма является феномен гелотофобии — страха быть осмеянным, который может играть важную роль в развитии перфекционизма. Гелотофобия связана с глубокими переживаниями стыда и унижения, возникающими в ситуациях, когда человек чувствует себя объектом насмешек. Это состояние заставляет индивида избегать ситуаций, где существует риск быть высмеянным, и стремиться к максимальной самоизоляции или самоконтролю. Таким образом, гелотофобия может служить психологической основой для развития перфекционистских черт личности, ведь постоянное стремление к совершенству позволяет избежать критики и насмешек со стороны окружающих [1].

Гипотезой нашего исследования являлось предположение о том, что чем выше уровень гелотофобии, тем выше уровень перфекционизма.

Объект исследования: перфекционизм.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи показателей гелотофобии и перфекционизма.

Выборку составили 50 испытуемых в возрасте от 18 до 20 лет, являющихся студентами Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС.

Для проведения исследования были определены следующие методики: «Опросник гелотофобии, GELOPH-15» В. Руча и Р. Проьера в адаптации Е. А. Стефаненко, С. Н. Ениколопова и др. и «Многомерная шкала перфекционизма Фроста, FMPS» Р. Фроста в адаптации В. А. Ясной, С. Н. Ениколопова.

Результаты эмпирического исследования позволили нам сделать следующие выводы:

1. Выявлена сильная прямая связь между показателями гелотофобии и перфекционизма ($r=0,735$, при $p<0,001$), которая указывает на то, что перфекционисты чаще всего боятся быть осмеянными, поскольку воспринимают любые ошибки как подтверждение своей неполноценности. Стремление к идеалу усиливает страх перед насмешкой, который, в свою очередь, еще больше стимулирует желание соответствовать высоким стандартам;

2. Выявлена значимая прямая связь между гелотофобией и обеспокоенностью ошибками ($r=0,653$, при $p<0,001$), которая выражается в повышенной чувствительности к критике и страхе быть осмеянным. Это сочетание черт приводит к чрезмерному самоконтролю, избеганию риска и социальной изоляции, негативно влияя на самооценку;

3. Выявлена очень высокая прямая связь между перфекционизмом и самовосприятием ($r=0,801$, при $p<0,001$) – высокой подозрительностью смеха окружающих – приводит к постоянному напряжению и страху перед возможной критикой. Это заставляет перфекционистов избегать ситуаций, где их могут высмеять, что в итоге ограничивает их социальные контакты и снижает качество жизни.

Математико-статистический анализ результатов исследования показал, что существует положительная корреляция между показателями гелотофобии и перфекционизма, что подтверждает нашу гипотезу. Личности, обладающие высоким уровнем перфекционизма, стремящиеся к абсолютному совершенству, особенно подвержены гелотофобии, поскольку любая ошибка воспринимается ими как подтверждение собственной неполноценности. Это усиливает тревогу и постоянное напряжение, что негативно сказывается на самооценке и социальной активности. Высокий уровень гелотофобии приводит к чрезмерному самоконтролю и избеганию любых ситуаций, где возможна критика или насмешки, что ограничивает личностное развитие.

Дальнейшее изучение этих феноменов необходимо для разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции перфекционистских тенденций, снижения уровня гелотофобии и повышения устойчивости к негативным социальным воздействиям. Такие знания могут найти применение в психотерапии, образовании и консультировании, помогая людям преодолевать внутренние барьеры и улучшать качество своей жизни.

Источники и литература

- 1) 1. Климова, К. К., Кравченко, Ю. Е. Особенности распознавания эмоций и управления ими при гелотофобии // Клиническая и специальная психология – 2022. – Том 11. №4. – С. 92–113. DOI: 10.17759/cpse.2022110404.
- 2) 2. Слепуха, Д. В. Перфекционизм и нарушения пищевого поведения в период юношеского возраста // Материалы XXIX региональной конференции молодых ученых и исследователей Волгоградской области. – Волгоград : Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС, 2025. – С. 119-122.
- 3) 3. Филясова, Ю. А. Перфекционизм как тип социального поведения личности // Социология. – 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-kak-tip-sotsialnogo-povedeniya-lichnosti> (дата обращения: 13.02.2025).