

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра общей и консультативной психологии

Психологические особенности проявления эскапизма в связи с уровнем субъективного благополучия

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студентки 4 курса 461 группы
направления 37.03.01 «Психология»

Факультет психологии

Корепиной Анны Александровны

(ФИО студента)

Научный руководитель

ст. преподаватель

ДОЛЖНОСТЬ, УЧ. СТЕПЕНЬ, УЧ. ЗВАНИЕ

подпись, дата:

Е.А. Лазунина

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. ПСИХОЛ. НАУК, ДОЦЕНТ

ДОЛЖНОСТЬ, УЧ. СТЕПЕНЬ, УЧ. ЗВАНИЕ

подпись, дата:

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Современное общество характеризуется быстрыми изменениями социальных и культурных норм, высокими темпами информационных потоков и возрастающим давлением на индивидуальные ресурсы личности. Эти изменения приводят к росту интереса к вопросам сохранения психологического здоровья и поддержания высокого уровня субъективного благополучия. Одним из важнейших феноменов, заслуживающих особого внимания, является эскапизм — стремление личности уходить от реальности в мир фантазий, увлечений или иных форм альтернативной реальности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью теоретического и эмпирического исследования феномена эскапизма, так как он является частью жизни многих современных людей.

В современных условиях, когда быстро меняющиеся социальные реалии оказывают значительное влияние на индивидуальное поведение и эмоциональное состояние, важно не только выявить, но и проанализировать, от чего зависит уровень эскапизма и каким образом он влияет на жизнь человека.

Практическая значимость

Тема связи эскапизма и субъективного благополучия остается недостаточно исследованной в психологии, что подчеркивает ее актуальность и важность. Эскапизм, как стремление уйти от реальности в мир фантазий или увлечений, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на эмоциональное состояние человека. Понимание этой связи может открыть новые горизонты в области психологии и помочь людям лучше справляться с жизненными трудностями.

Целью исследования является изучение и выявление психологических особенностей проявления эскапизма в связи с уровнем субъективного благополучия у студентов-психологов и студентов-музыкантов.

Для этого поставлены следующие **задачи**:

1. Теоретически обосновать термины «эскапизм», «субъективное благополучие».

2. Эмпирически исследовать уровень эскапизма и субъективного благополучия респондентов.

3. Эмпирически выявить связь между уровнем эскапизма и субъективным благополучием у студентов-психологов и студентов-музыкантов.

4. Сравнить уровень проявления эскапизма и субъективного благополучия в группах студентов-психологов и студентов-музыкантов.

5. Проинтерпретировать полученные результаты и сформулировать выводы.

Объект исследования: особенности проявления эскапизма у студентов высшей школы.

Предмет исследования: связь уровня эскапизма с субъективным благополучием, внутриличностной конфликтностью и смысложизненными ориентациями у студентов-психологов и студентов-музыкантов.

Общая гипотеза: между уровнем эскапизма и субъективным благополучием существует значимая обратная связь: усиление склонности к эскапизму приводит к снижению уровня субъективного благополучия.

Частная гипотеза: высокий уровень эскапизма прямо пропорционален уровню внутриличностной конфликтности и обратно пропорционален уровню осмысленности жизни.

Теоретико-методологическая база. Теоретико-методологическую основу исследования составляют современные концепции и подходы, разработанные ведущими отечественными и зарубежными специалистами в области психологии, социологии и культурологии. Основные положения исследования основаны на трудах российских учёных, таких как: О.И. Теславская и Т.Н. Савченко, которые предложили концепцию эскапизма как формы активности личности, связанной с попытками уменьшить рассогласование между реальными и желаемыми ценностными структурами; Р.М. Шамянов и Т.В. Бескова, чьи исследования внесли вклад в диагностику субъективного благополучия, раскрывая его структуру и составляющие элементы; А.И. Шипилов, внесший существенный вклад в изучение

внутриличностной конфликтности, показавший взаимосвязь между эскапизмом и напряжёнными внутрипсихическими состояниями; Д.А. Леонтьев, автор теста смысложизненных ориентаций, предоставляющего инструмент для выявления индивидуальных ориентиров и жизненных целей. Зарубежные исследователи, такие как Ф. Стенсенг, Й. Хёйзинга и М. Селигман, также оказали существенное влияние на построение теоретической платформы исследования.

Методы и методики.

Методологически исследование основывалось на интеграции качественной и количественной методологии, включавшей опросники, позволяющие зафиксировать как общие тенденции, так и индивидуально-психологические различия. Используемые методики обеспечивали надёжность сбора данных и позволяли провести глубокий анализ связей между переменными.

Методики:

1. Методика измерения уровня выраженности эскапизма О.И. Теславская, Т.Н. Савченко (2019)
2. Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамяионов, Т.В. Бескова (2018)
3. Тест по выявлению уровня внутриличностной конфликтности А.И. Шипилов (1999)
4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Адаптация: Д.А. Леонтьев (1988)

Выборка: в исследовании приняли участие студенты двух крупных университетов города Саратова от 20 до 29 лет. Количество опрошенных респондентов 46 человек, из которых 43 – женщины, 3 – мужчины. Респонденты были поделены на 2 группы в зависимости от направления обучения. Первую группу составили студенты-психологи (21 человек, из них 20 девушек, 1 юноша). Вторую группу составили студенты-музыканты (25 человек, из них 23 девушки, 2 юноши).

Объём и структура дипломной работы: работа состоит из введения, двух глав — теоретической и эмпирической, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Содержание работы

Первая глава «Теоретические основы эскапизма и субъективного благополучия» включает три параграфа.

В первом параграфе «Определение и классификации эскапизма» проводится обзор концепций эскапизма, его видов, характеристик, форм проявления и причин.

В данной работе будет использоваться определение эскапизма, предложенное в мета-анализе, посвященном исследованию этого явления в современной научной психологии О.И. Теславской и ее коллегами. Они трактуют эскапизм как форму активности личности, возникающую в результате несоответствия между реальными и желаемыми ценностными структурами различного уровня, с целью уменьшения этого диссонанса, что реализуется через погружение в субъективно альтернативную реальность.

В историческом контексте термин «эскапизм» начал использоваться в начале XX века, а в современной психологии он рассматривается как многогранный феномен. Виды эскапизма делятся на конструктивный и деструктивный. Конструктивный эскапизм — это временный, осознанный уход от реальности с целью восстановления ресурсов, снижения стресса и повышения адаптивности. Он проявляется через занятия хобби, творчество, путешествия, спорт и медитацию, способствующие восстановлению душевного равновесия. В отличие от него, деструктивный эскапизм характеризуется как постоянный и неконтролируемый уход от реальности, который ведет к избеганию проблем и негативным последствиям для здоровья и межличностных отношений. Такой тип включает зависимости (от алкоголя, наркотиков, интернета), трудовоголизма, социальную изоляцию и чрезмерное погружение в фантазии.

Различные классификации помогают лучше понять проявления этого явления. Например, выделяют активный и пассивный эскапизм: первый

предполагает активные действия для ухода от реальности (путешествия, спорт), второй — пассивное избегание (просмотр телевизора или сон). Также различают внешний и внутренний эскапизм: уход во внешний мир или в собственные фантазии. По степени контроля выделяют умеренный (временный и контролируемый) и радикальный (полностью уходящий от реальности). Некоторые авторы различают виды по типам: физический (изменение состояния сознания), психофизический (использование интернета или игр) и эстетический (влияние на психику через искусство).

Теоретические подходы к пониманию эскапизма разнообразны. Например, Д.Г. Литинская выделяет экзистенциальный тип — разрыв с миром при потере смысла жизни — и инструментальный тип для адаптации. Е.О. Труфанова различает «жесткий» эскапизм с полным погружением в иной мир и «мягкий», связанный с чтением или творчеством. Р.Е. Мантов выделяет физический (изменение состояния сознания), психофизический (использование интернета) и эстетический виды. Е.А. Башарова различает активный (направленный на социальную группу), пассивный (внутренний) и компенсаторный (временное снятие напряжения). Е.Н. Шапинская рассматривает виртуальную реальность как форму эскапизма.

Общие причины стремления к эскапизму связаны с потребностью в отдыхе и восстановлении ресурсов: психологическими и нейрофизиологическими факторами, а также желанием переключиться на более приятные состояния сознания посредством различных практик или веществ. Вторая причина — механизм избегания негативных переживаний: человек ищет способы отвлечься от боли или травмирующих событий. Третья причина заключается в «недонасыщенности» сознания: при дефиците информации мозг начинает генерировать иллюзии, а человек стремится к насыщению своего внутреннего мира новыми ощущениями или состояниями.

Во втором параграфе «История изучения эскапизма в психологии» рассматривается психологическая природа эскапизма: это уход в альтернативную реальность для избегания трудностей или поиска

эмоционального комфорта. Процессуальная сторона включает расщепление действительности в сознании человека на субъективно реальную и альтернативную системы образов, что позволяет человеку временно уйти от проблем. Деятельностная сторона характеризуется свободной активностью ради получения эмоций, с переживанием состояния «потока» (по М. Чиксентмихайи), слиянием действия и осознанности, что способствует ощущению внутренней гармонии.

Влияние эскапизма на личность проявляется в снижении адаптивных качеств, низкой самооценке и эмоциональной замкнутости у тех, кто склонен к его чрезмерной форме. Высокий уровень эскапизма связан с избеганием контактов, дискомфортом и защитными стратегиями избегания проблем. Различают нормативный и чрезмерный эскапизм: последний является формой компенсации или регрессии при невозможности справиться с реальностью. Внутриличные конфликты и ролевые или адаптационные трудности способствуют развитию эскапистских тенденций, что негативно влияет на принятие себя и окружающих, внутреннюю ориентацию и эмоциональный комфорт.

В третьем параграфе «Понятие субъективного благополучия и его компоненты» рассматривается психологическое содержание субъективного благополучия личности, которое представляет собой сложное и многогранное явление. Субъективное благополучие можно рассматривать как характеристику личности, отражающую ее «соотношение с жизнью».

Понятие «субъективность» отражает характеристики внутреннего мира человека. При обсуждении субъективного благополучия важно обратить внимание на то, как сам субъект устанавливает связи между оценочными характеристиками внешних объектов и явлений, включая объективные эффекты своего поведения и характеристики внутреннего мира.

Социально-психологический анализ субъективного благополучия предполагает рассмотрение этого явления в контексте внешних и внутренних факторов, а также системы социальных связей и отношений личности. Речь идет

не только о переживании благополучия или неблагополучия, но и о процессах, которые в определенной степени являются их детерминантами и которые также находятся под влиянием субъективно переживаемого благополучия. Взаимоотношения человека с окружающими, его поведение и профессиональная деятельность подвержены влиянию системы отношений. Личность рассматривается как система отношений, и в этом контексте важно отметить, что отношения человека представляют собой сознательную, избирательную связь с различными аспектами объективной реальности, что находит отражение в его действиях, реакциях и переживаниях.

Вторая глава «Эмпирическое исследование связи уровня эскапизма и субъективного благополучия, внутриличностной конфликтности и смысловых ориентаций у студентов» включает три параграфа.

В первом параграфе «Описание методов и организации исследования» определяются цель исследования и задачи, формулируются гипотезы, описываются диагностические методики.

Во втором параграфе «Анализ и обсуждение результатов» приводятся и обсуждаются результаты исследования.

По данным анкетирования, на вопрос о том, сталкивались ли респонденты ранее с термином «эскапизм», большинство из них ответило утвердительно (54,3%). Этот результат, хотя и указывает на преобладание осведомлённых о данном понятии, также свидетельствует о том, что показатели близки к равновесию, что может говорить о наличии значительного числа людей, не знакомых с этим термином.

Респондентам было предложено выбрать до трёх вариантов форм ухода от реальности, а также возможность указать свой собственный вариант. Результаты опроса показали явное преобладание трёх категорий: потребление контента в интернете, прослушивание музыки и фантазирование или мечтание.

Большинство участников опроса оценили влияние эскапизма на своё эмоциональное состояние как положительное (54,3%) или нейтральное (30,4%). Этот результат подчеркивает, что для многих людей уход от реальности может

служить не только способом временного отвращения, но и источником эмоционального комфорта и удовлетворения.

Чаще всего к эскапизму респондентов побуждают негативные чувства (34,8%), желание развлечься или отдохнуть (28,3%), а также стресс на работе или учёбе (23,9%). Эти факторы играют ключевую роль в том, как и почему люди прибегают к различным формам ухода от реальности.

Общий корреляционный анализ

Variable		ESCAPISM
1. ESCAPISM	Spearman's rho	—
2. SYB BLAG	Spearman's rho	-0.662***
3. KVK	Spearman's rho	0.442**
4. OW	Spearman's rho	-0.458**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Корреляционный анализ выявил значимую отрицательную связь между эскапизмом и субъективным благополучием (-0,662***). Чем выше уровень эскапизма у человека, тем ниже его субъективное благополучие. Студенты, склонные к избеганию реальности, могут испытывать меньше удовлетворения от жизни, так как их эмоциональное состояние и способность справляться с проблемами ухудшаются. Эскапизм мешает решению актуальных проблем и развитию навыков преодоления трудностей, что снижает общее чувство счастья и удовлетворенности. Также выявлена значимая отрицательная связь между эскапизмом и общим показателем осмысленности жизни (-0,458**). Повышенный эскапизм связан с меньшей ощущаемой осмысленностью жизни. Осмысленность жизни предполагает наличие целей, ценностей и понимания своего места в мире. Эскапизм может мешать человеку сосредоточиться на своих целях или ценностях, отвлекая его от поиска смысла. Кроме того, обнаружена значимая положительная связь между эскапизмом и общим уровнем внутриличностной конфликтности (0,442**). Внутриличностная конфликтность — это противоречия между различными аспектами личности или внутренние разногласия. Эскапизм может служить способом избегания этих конфликтов или

трудных чувств, что в долгосрочной перспективе усиливает внутренние противоречия. Такой механизм избегания не решает проблему, а лишь усугубляет внутренний разлад.

Корреляционный анализ показал отрицательную связь между эскапизмом и субъективным благополучием, а также между их шкалами. Наиболее значимые связи наблюдаются между субшкалами методики субъективное благополучие и субшкалой «Неудовлетворенность и избегание» и шкалой «Общего уровня выраженности эскапизма». Чем активнее студент прибегает к формам ухода от реальности (эскапизму), тем меньше он чувствует удовлетворенность жизнью, испытывает внутренние дисбалансы и менее уверенно оценивает собственное положение.

Если рассмотреть две группы по отдельности, то можно найти отличия в значимости связей. Так, например, у психологов значимые связи между шкалами «Неудовлетворенность и избегание», «Общий уровень выраженности эскапизма» и субшкалами «Эмоциональное благополучие», «Экзистенциально-деятельностное благополучие», «Эго-благополучие». Это говорит о том, что у психологов уровень неудовлетворенности и избегания тесно связан с их эмоциональным состоянием, ощущением смысла жизни и самоуважением. Возможно, для них эти компоненты являются ключевыми механизмами, через которые эскапизм влияет на их внутреннее благополучие. В их профессиональной деятельности важна осознанность и рефлексия, что может усиливать эти связи. У музыкантов же помимо сильной связи эскапизма с эмоциональным благополучием и эго-благополучием, выявлено больше значимых связей. Значимая связь с гедонистическим благополучием и социально-нормативным благополучием. Их склонность к эскапизму тесно связана не только с внутренним состоянием, но и с ощущением удовольствия от жизни и социальной адаптацией. Связь между социально-нормативным благополучием и деятельностью музыкантов может быть обусловлена их постоянной необходимостью взаимодействовать с публикой, соблюдать профессиональные стандарты и получать социальное признание за свою работу.

Корреляционный анализ эскапизма с внутриличностной конфликтностью у психологов показал средние значения со шкалами «конфликт нереализованного желания», «адаптационный конфликт» и конфликтными структурами внутреннего мира личности «Долженствование» и «Самооценка». У психологов уровень эскапизма связан с внутренними противоречиями, связанными с неудовлетворённостью собственных желаний, трудностями в адаптации и внутренним конфликтом между тем, что они должны делать (долженствование), и их самооценкой. Возможно, для них уход в эскапизм служит механизмом временного облегчения этих конфликтов или проявляется как следствие внутренней борьбы. У музыкантов значимая корреляция между субшкалой «неудовлетворённость и избегание», с субшкалами «моральный конфликт» и конфликтной структуры внутреннего мира личности «Долженствование». Это говорит о том, что у музыкантов уровень неудовлетворенности и избегания тесно связан с внутренними моральными противоречиями и ожиданиями, которые они ощущают, как навязанные или противоречащие их личным ценностям.

Корреляционный анализ эскапизма со смысложизненными ориентациями показал отрицательную связь, где у музыкантов в основном средняя степень значимости, в отличие от группы психологов, у которых значимая корреляция наблюдается между субшкалой «Неудовлетворённость и избегание» и субшкалами «Результативность» и «Локус-контроля жизнь (управляемость жизнью)». Это свидетельствует о том, что недостаток осмысленности жизни увеличивает вероятность появления эскапистских стратегий. У психологов более высокая ориентация на поиск смысла жизни связана с меньшей склонностью к уходу в эскапизм. В частности, те, кто чувствует себя более продуктивным и контролирующим свою жизнь, реже прибегают к избеганию реальности или уходу в фантазии.

Третий параграф «Выводы»

В ходе исследования подтверждена общая гипотеза: между уровнем эскапизма и субъективным благополучием была обнаружена значимая

отрицательная связь. Чем выше уровень эскапизма, тем ниже уровень субъективного благополучия у студентов.

1. Наибольшая отрицательная связь обнаружилась между субшкалой «Неудовлетворенность и избегание» (эскапизм) и субъективным благополучием. Студенты, испытывающие высокую неудовлетворенность и склонные к избеганию проблем, демонстрируют низкое субъективное благополучие.

2. Показатели эскапизма оказались положительно связаны с уровнем внутриличностной конфликтности, что подтверждает важную роль эскапизма как способа реагирования на внутренние конфликты и неудовлетворенность жизнью.

3. Несмотря на отсутствие значительных различий между студентами-психологами и музыкантами по общему уровню эскапизма, обнаружены характерные профили связи эскапизма с отдельными аспектами субъективного благополучия в каждой группе. Так, у студентов-психологов отмечается особая чувствительность к моральному конфликту, а у музыкантов — к проблемам социальной нормативности.

4. Установлена значимая отрицательная связь между уровнем эскапизма и показателями смысловых ориентаций. Это свидетельствует о том, что недостаток осмысленности жизни увеличивает вероятность появления эскапистских стратегий.

Исследование подтвердило основную гипотезу и позволило установить закономерности, имеющие важное значение для дальнейшего изучения феномена эскапизма и разработки практических рекомендаций по профилактике его негативных последствий.

В заключении приводятся основные выводы. В ходе исследования было установлено, что существует значимая обратная связь между уровнем эскапизма и субъективным благополучием. Чем выше склонность к уходу от реальности, тем ниже уровень субъективного благополучия. Также повышенный уровень эскапизма связан с усилением внутреннего конфликта и снижением ориентации на смысл жизни.