



СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ У ЛИЦ С НИЗКИМ, СРЕДНИМ И ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ЭСКАПИЗМА

ТЕСЛАВСКАЯ О.И.*, ФГБУН «Институт психологии РАН», Москва, Россия,
e-mail: teslavskaja@gmail.com

САВЧЕНКО Т.Н.**, ФГБУН «Институт психологии РАН», Москва, Россия,
e-mail: t_savchenko@yahoo.com

В статье приводятся данные исследования особенностей субъективного качества жизни и психологической адаптации у лиц с различным уровнем эскапизма. Обследовано 329 человек в возрасте 18–52 лет, проживающих в крупных городах России, комплексом из четырех методик, одна из которых — «Исследование уровня выраженности эскапизма» — представлена впервые. По сравнению с нормативной подгруппой, лица с высоким уровнем эскапизма отличаются снижением ряда таких показателей субъективного качества жизни, как: Экология, Стабильная обстановка в стране, Уверенность в завтрашнем дне, Социальное признание, Интересная работа, Здоровье, Внутренняя Гармония, Уверенность в себе, Свобода от внутренних противоречий, Личное пространство и Активная жизнь (методика «Субъективное качество жизни» Т.Н. Савченко, Г.М. Головина). Они также отличаются сниженным уровнем социально-психологической адаптации по всем показателям: Принятие себя и других, Интернальность, Эмоциональный комфорт, Стремление к доминированию (Методика СПА К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптации Осницкого). Таким образом, функционально эскапизм может характеризоваться как компенсаторный механизм, возникающий вследствие сниженного уровня приспособленности личности к окружающей реальности, в первую очередь, социальной. Согласованность теоретических предположений с полученными эмпирическими данными подтверждает валидность представленной методики измерения уровня выраженности эскапизма и перспективность ее использования в практике эмпирических исследований.

Ключевые слова: эскапизм, эскапист, психологическая адаптация, субъективное качество жизни, избегание, копинг, зависимость, хобби.

Эскапизм в современном мире представляет собой обыденное нормативное явление. В самом общем смысле он определяется как способ избегания неприятной или скучной жизни, в первую очередь за счет размышлений, чтения и т. д. о более волнующих, но невозможных видах деятельности, а в качестве его примеров приводится просмотр приключенческих фильмов или поездка в отпуск (Cambridge Dictionary Online). Однако со-

Для цитаты:

Теславская О.И., Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12. № 2. С. 162—176. doi:10.17759/exppsy.2019120212

* Теславская Оксана Игоревна, аспирантка, Институт психологии РАН, Москва, Россия. E-mail: teslavskaja@gmail.com

** Савченко Татьяна Николаевна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Институт психологии РАН, Москва, Россия. E-mail: t_savchenko@yahoo.com



держание данного понятия существенно эволюционировало. Изначально данное слово появилось в англоязычных словарях в начале 40-х гг. XX в. и стало ярлыком, означавшим «мне не нравится то, чем он(а) занят(а)» (Figura, 1962). В частности так историк-медиевист Л. Вокман называет эскапистом баварского короля Людвига II из-за привычки «сбежать от мира в мифологию Вагнера»¹ (Workman, 1994). Эскапистами долгое время считали лиц, осуществляющих любую деятельность, которая не относится к общественно полезной, называя ими представителей социального дна. На базе ММРП с помощью отбора релевантных утверждений даже предпринимались попытки разработать *Индекс эскапизма (Ec)* для оценки вероятности побега преступников. И хотя различий между показателями Ec у особо опасных криминальных субъектов и менее охраняемых заключенных найдено не было ни тогда (1956) (Beall, Panton, 1956), ни позднее (1962) (Figura C. John, 1962), и показатель был признан недостаточно валидным (Adams, West, 1976; White, 1979), такая радикальная его трактовка надолго закрепились в обиходе.

В настоящее время эскапизм выведен за рамки патологического поведения и не означает фактической делинквентности. В современной версии ММРП индекс эскапизма (Ec) диагностируется через повышение *Интроверсии* и определяется как «центробежная сила, то, что отталкивает людей, заставляет замыкаться в себе...»; коррелирует с враждебностью, аморальностью; отрицательная взаимосвязь наблюдается с уверенностью в себе, в социальном положении и значимости, с коммуникабельностью, социальной участливостью. Лицо с высоким уровнем эскапизма характеризуется инфантильностью, разочарованиями, обидами, подозрительностью, нелюбовью к людям, игнорированием общественных ценностей (Собчик, 2000). Аналогичным образом шкала эскапизма из пяти вопросов заложена в опроснике «Оценка социальной адаптации» (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда, отражая черты инфантильной личности: «Любит мечтать — грезить наяву. С трудом возвращается от мечты к действительности»; «обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки»; «пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями», и др. (Осницкий, 2004). Эскапизм в данном подходе рассматривается как «уход от проблем», т. е. как психологическая защита. Отметим, что авторами методики оценки социальной адаптации данный феномен не обсуждается и подробной интерпретации, а также нормированных шкал к нему не приводится. В методике СМЛ эскапизм также измеряется в качестве второстепенного показателя, объединяющего разрозненные пункты из других первичных шкал, и не выступает самостоятельным предметом психометрики.

В последнее десятилетие проблематика эскапизма приобретает деятельностное измерение: вопросы погружения в альтернативную реальность и ухода от повседневной жизни чаще всего поднимаются в контексте мотивации участия личности в различных досуговых формах деятельности (Evans A., 2001; Stenseng, 2009) и др. Психометрика эскапизма наиболее актуальна в сфере киберпсихологии при оценке уровня видеоигровой аддикции. Чаще всего используется опросник Н. Йее (2007) «Мотивация к участию в видеоиграх» (Motivation of Play Inventory, МТPI), в котором эскапизм определяется как «расслабление, избегание реальных проблем и уход от мира» (Yee, 2006). В ходе репликации исследования с использованием модифицированной версии опросника МТPI-R было показано, что

¹ Речь идет о пристрастии короля к прослушиванию музыкальных произведений его любимого композитора Р. Вагнера.



в детерминации интернет-зависимости *негативный эскапизм* имеет больший вес, поэтому его следует определять исключительно как избегающее поведение (Hagstrom, Kaldo, 2014).

Несмотря на то, что во всех работах стабильно прослеживается взаимосвязь между эскапизмом и глобальной неудовлетворенностью жизнью, дистрессом, отсутствием социальной поддержки оффлайн (Kaczmarek, Drażkowski, 2014), исследователи говорят о том, что такое поведение в целом скорее «социально нормативно» (Hilgard, Engelhardt, Bartholow, 2013) и может рассматриваться как копинг [20] и лишь в крайней степени выраженности приближает эскапизм к бегству от трудностей. Предпринимаются попытки уравнивания негативно-го полюса эскапизма и поиска его позитивных сторон. В частности, Ф. Стенсенг (Stenseng, 2009) эмпирически показал, что существует два противоположных направления эскапистской мотивации: самоподавление (когда досуговая деятельность мотивируется уходом от негативных эмоций), коррелирующее с неблагополучием, сниженной эмоциональной саморегуляцией и подверженностью депрессиям, и самораскрытие, коррелирующее с высокой удовлетворенностью жизнью у лиц, осуществляющих досуговую деятельность. Таким образом, вырисовываются группы «конструктивных» (довольных жизнью) и «деструктивных» (сбегающих от собственного неблагополучия) эскапистов (Stenseng, 2009).

В российской современной психологии измерение уровня выраженности эскапизма пока лежит вне фокуса внимания исследователей. Антропологические особенности эскапизма индивида выделяются в философии, среди них: стремление к развлечениям, рассеянность, мечтательность, устремленность к замене личности на воображаемую (Греков, 2008; Колесникова, 2016). Среди личностных предпосылок эскапизма в подростковом возрасте Л.С. Бобрышева выделяет тревожность, неуверенность, низкую самооценку, незавершенность формирования личности, зависимость от требований референтной группы (Бобрышева (Ручко), 2001). Междисциплинарный анализ теоретических подходов к определению *феномена эскапизма* в качестве предмета психологического исследования (Теславская О.И., Савченко Т.Н. и др., 2017) позволил сформулировать предварительное его определение — как формы активности личности, которая возникает вследствие рассогласования реальных и желаемых ценностных структур разного уровня в целях его уменьшения и реализуется путем погружения в субъективно альтернативную реальность (Теславская, Кардапольцева, Беловол, Савченко, 2017). Отсутствие эмпирических работ по данной проблеме обуславливает актуальность решения **задачи** по описанию психологических характеристик лиц с различным уровнем эскапизма.

Методы и процедура исследования

1. Для исследования уровня выраженности эскапизма научным коллективом Института психологии РАН (Т.Н. Савченко, О.И. Теславская, Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева) была разработана и валидизирована **авторская методика**. В ней также частично заложена его наиболее распространенная психологическая трактовка в качестве компенсаторного механизма. Однако авторами эскапизм понимается шире, что отражено в субшкале *Неудовлетворенность и избегание*, в показателях которой заложена комплексная, разносторонняя оценка факторов, провоцирующих эскапистские интенции: низкий уровень удовлетворенности жизнью, наличие внутриличностных конфликтов, когнитивного диссонанса и т. д. Шкала *Альтернативной социальной реальности* сочетает социологическое понимание эскапизма в качестве ретризма (нежелание принимать нормы и ценности социума, в крайней форме приводящее к девиации) и философско-психологические воззрения о том,



что эскапизм характеризует нормативное свойство сознания — разделенность субъективного мира личности на реальную и воображаемую реальность, его удвоение. По результатам факторного анализа, проведенного на стадии первичной апробации, было выявлено, что эскапизм осуществляется именно через переход из «ценностно-некомфортной» для личности реальность в альтернативную существующей — более приятную, идеализированную, ценностные структуры которой совпадают с ценностями личности; такой скачок приносит в эскапизм некий утопический элемент — грезы об идеальном мироустройстве и месте эскаписта в нем. Методика состоит из 35 утверждений. Сумма баллов по трем шкалам позволяет определить Интегральный уровень эскапизма (Приложение 1). Результаты апробации показали, что методика обладает удовлетворительными показателями конструктивной и критериальной валидности (Савченко, Олькина, Беловол, Кардапольцева, Головина, 2016).

Также использовалась батарея психометрических тестов, направленных на выявление личностных характеристик респондентов.

2. Шкала вовлеченности в деятельность (Ф. Стенсенг) — респондентам предлагается выбрать любимое хобби и оценить его на основании 21 утверждения, которые начинаются с фразы «Вовлекаясь в данную деятельность, я...». Измеряемые показатели: *Самоподавление* (вопросы: «Стараюсь предотвратить негативные мысли о себе...», «Пытаюсь заглушить свои проблемы...» и др.); *Самораскрытие* («Часто удивляю себя в хорошем смысле слова», «Открываюсь новому опыту, обогащающему мою жизнь» и др.). Кроме этого, измеряются показатели интенсивности погружения в деятельность — *Внимание к действию* («Стремлюсь максимально сконцентрироваться на том, что делаю» и др.) и *Состояние Потока* («Испытываю ощущение радости и полноты жизни», «Снова и снова хочу возвращаться к этой деятельности», др.) (Stenseng, 2009).

3. Опросник «Субъективное качество жизни» (далее — СКЖ) Т.Н. Савченко и Г.М. Головина — анализ степени соответствия оценок реального и желаемого качества жизни респондента по 25 ценностям, а также оценка общей удовлетворенности жизнью (Савченко, Головина, 2006).

4. Опросник «Оценка социально-психологической адаптации» (далее — СПА К. Роджерса и Р. Даймонда), содержит шесть интегральных показателей: *Адаптация*; *Приятие других*; *Интернальность*; *Самовосприятие*; *Эмоциональная комфортность*; *Стремление к доминированию* (Осницкий, 2004).

Сбор данных происходил в форме очного анкетирования и путем опроса интернет-пользователей на платформе VirtualExs. Достоверность данных обеспечивалась наличием реальных контактов респондентов (e-mail) для возможности ретеста, отслеживанием динамики прохождения опроса и страниц перехода, отсевом по IP-адресу с целью исключения повторного заполнения, строгим отбором анкет в массиве, наличием шкалы коррекции.

Общая выборка — 379 человек: 48% — мужчины и 52% — женщины в возрасте 18–52 лет (средний возраст — 28 лет), жители Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Казани, Новосибирска, Томска, Иркутска, Ростова-на-Дону и других крупных городов России.

Для соотнесения результатов между методиками использовался корреляционный анализ (Пирсона); для выявления различий между подгруппами использовались методы описательной статистики, двухвыборочный t-критерий для независимых выборок, объединенных по признаку уровня выраженности эскапизма, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).



Результаты

Данные по методике измерения уровня выраженности эскапизма обладают нормальным распределением, что позволило построить нормы и использовать параметрические критерии для анализа полученных данных: при значениях показателя эскапизма меньше 90 баллов можно говорить о низком уровне выраженности эскапизма, условно назовем его «реализм», от 91 до 115 баллов — «нормативный» эскапизм, 116 баллов и выше — «чрезмерный» эскапизм. В соответствии с показателем выраженности эскапизма вся выборка была разделена на три подгруппы: лица с низким уровнем эскапизма — «реалисты» (N=79), лица с нормативным уровнем эскапизма — «группа нормы» (N=171) и лица с крайнем проявлением эскапизма — эскаписты (N=79). Различий между показателями выраженности эскапизма и такими базовыми характеристиками, как пол, возраст, регион проживания и уровень образования, обнаружено не было. Полученные по авторской методике измерения склонности к эскапизму результаты коррелируют с показателями опросника мотивации и уровня вовлеченности в деятельность (хобби, эскапистская деятельность) Ф. Стенсенга. (табл. 1).

Таблица 1

Корреляции по субшкалам опросника уровня выраженности эскапизма (Савченко Т.Н., Теславская О.И. и др.) и опросника уровня вовлеченности в деятельность (Ф. Стенсенг)

Marked correlations are significant at $p < ,05$ (N=379)			
	Самораскрытие	Самоподавление	Состояние потока
Неудовлетворенность и избегание проблем		0,56	0,27
Состояние Потока	0,25	0,46	0,54
Альтернативная социальная реальность	0,24	0,3	0,38
Интегральный показатель эскапизма	0,15	0,58	0,48

Были выявлены значимые положительные взаимосвязи между показателями шкал Эскапизма (общая), Состояния потока, Альтернативной социальной реальности предложенной нами методики с данными по шкалам, измеряющим уровень Самораскрытия, Самоподавления, Состояния потока, методики Ф. Стенсенга. Общий показатель эскапизма значимо коррелирует с уровнем самоподавления ($0,577$; $p < 0,05$) и уровнем выраженности состояния потока ($0,478$; $p < 0,05$). Кроме того, показатель уровня самораскрытия по методике Ф.Стенсенга значимо взаимосвязан с показателями уровня выраженности состояния потока, уровня вхождения в альтернативную социальную реальность и общим показателем эскапизма (табл. 1). Самораскрытие по Ф.Стенсенгу мотивируется получением позитивного опыта и увлеченностью, данный фактор находится в прямой взаимосвязи с *удовлетворенностью жизнью* и в обратной — с показателями *субъективного качества жизни* (СКЖ). Субъективное качество жизни характеризует степень удовлетворения (соотношение реальных и идеальных показателей) потребностей и ценностных структур различного уровня. Большая степень рассогласования (низкое СКЖ) свидетельствует о внутриличностном конфликте. У респондентов с высоким уровнем самораскрытия наблюдается высокий уровень удовлетворенности жизнью, но низкие оценки СКЖ, т. е. чем больше рассогласование идеальных и реальных ценностей, тем выше мотивация к самораскрытию, что приводит к повышению удовлетворенности собой и жизнью.

Анализ различий по показателям уровня *самораскрытия* показал, что у «нормативных» эскапистов при погружении в любимую деятельность мотивация самораскрытия не



отличается от аналогичных показателей эскапистов «чрезмерных» (табл. 2). Однако по шкале *самоподавления* выявлены значимые отличия — у респондентов с высоким уровнем эскапизма он существенно выше (19,3 против 12,75) (табл. 3).

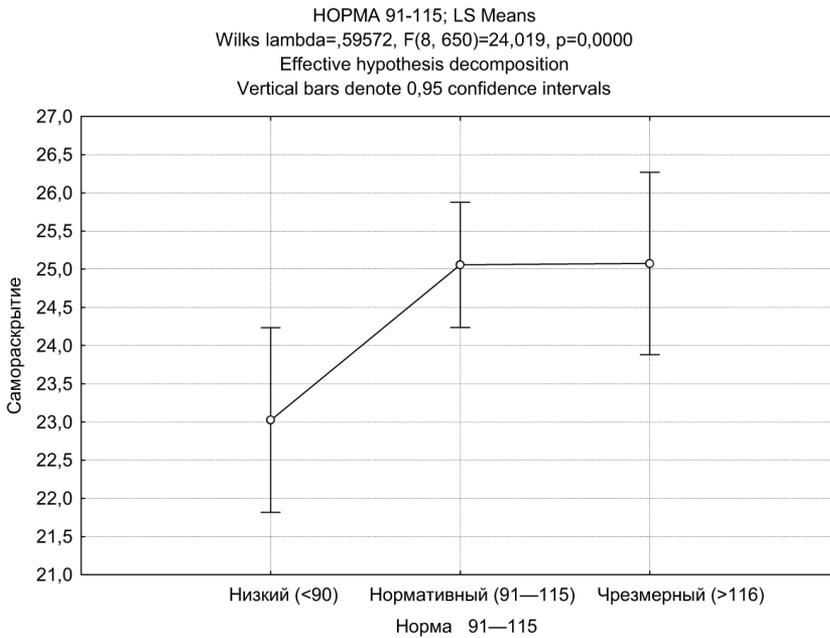


Рис. 1. Различия между респондентами с низким, средним и высоким уровнем эскапизма по показателю уровня *самораскрытия*

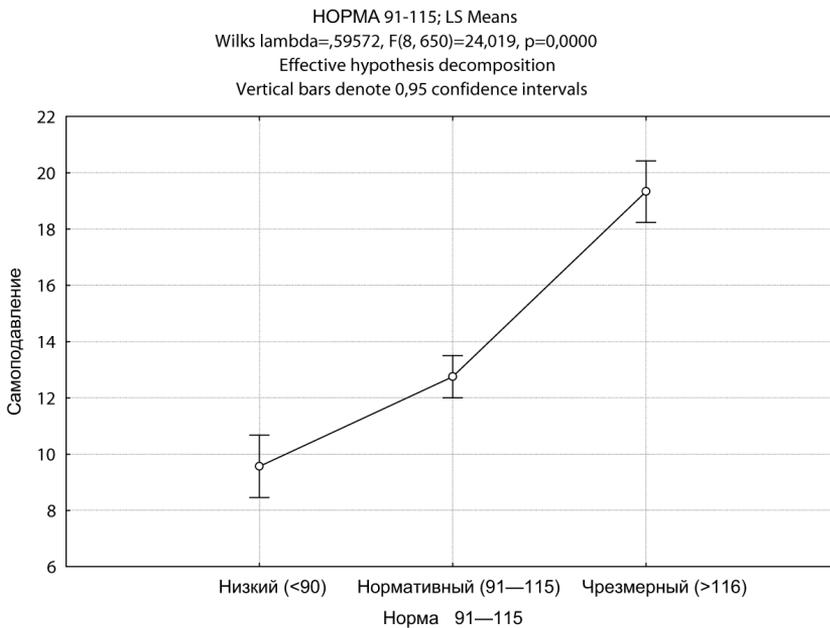


Рис. 2. Различия между респондентами с низким, средним и высоким уровнем эскапизма по показателю уровня *самоподавления*



Кроме того, респонденты, характеризующиеся крайним проявлением эскапизма, существенно чаще переживают *состояние потока*: интенсивнее «поглощаются» деятельностью, испытывают в ней ощущение радости и полноты жизни, потерю чувства времени, неспособность думать о посторонних вещах. При этом они характеризуются трудностями возвращения к актуальной действительности и высокой потребностью в возвращении к своему хобби вновь и вновь — таким образом, вырисовывается картина, напоминающая паттерны аддиктивного поведения. «Реалистам», в отличие от «нормативных» и «чрезмерных» эскапистов, при погружении в любимую деятельность гораздо меньше свойственно стремление к получению нового опыта и знаний о себе, и у них еще меньше выражена интенция к *самоподавлению*. Кроме того, они гораздо реже переживают состояние слияния с деятельностью и не испытывают проблем при возвращении в повседневную рутину.

Таблица 2

Различия между респондентами с различным уровнем эскапизма по показателям самораскрытия, самоподавления и нахождения в состоянии потока

T-tests; Grouping: 91–115									
Чрезмерный уровень эскапизма (Valid N=81)					Нормативный уровень эскапизма (Valid N=171)				
	Mean - Н	Mean - Э	t-value	df	p	Std. Dev. - Н	Std. Dev. - Э	F-ratio - Variances	p - Variances
Самораскрытие	25,05	25,07	0,02	250	0,98	5,63	5,33	1,11	0,55
Самоподавление	12,75	19,33	9,18	250	0,00	6,36	4,73	1,81	0,00
Состояние Потока	29,85	34,07	5,16	250	0,00	7,48	5,23	2,04	0,00

По итогам анализа результатов методики СКЖ обнаружен ряд статистически значимых различий между подгруппами. Общий уровень *субъективного качества жизни* у эскапистов значимо ниже, чем у нормативной подгруппы. Больше всего они не удовлетворены стабильной обстановкой в стране, экологией, у них нет уверенности в завтрашнем дне. Помимо этого, респонденты с высоким уровнем эскапизма получают меньше одобрения и уважения от окружающих (*социальное признание*) и в целом менее довольны своей профессиональной деятельностью (*интересная работа*). Также отметим, что, хотя эскаписты в меньшей степени, чем нормативная подгруппа, довольны показателями своего образа жизни в отношении здоровья (помимо ценности *здоровье* сюда также входят *полноценный отдых и питание*) и *активной деятельной жизни* в целом, *физическая активность* не входит в число их ценностей.

Чрезмерных эскапистов гораздо меньше, чем представителей нормативной подгруппы волнует сфера близких отношений — счастливая семейная жизнь (*семья*) и физическая и духовная близость с любимым человеком (*любовь*). Единственная ценность, которая имеет в глазах эскапистов существенно больший вес, — вера в собственную ценность (*самоуважение*), при том, что удовлетворены они уровнем собственного самоуважения значительно меньше (что может являться одной их причин внутриличностного конфликта). Кроме того, при оценке реального субъективного качества жизни выявлено, что у эскапистов снижено психологическое благополучие: им тяжелее избавиться от внутренних противоречий (*уверенность в себе*); быть в согласии с собой (*внутренняя гармония*); проявлять независимость в поведении (*свобода*); требовать права на уединение (*личное пространство*).



Сравнивая контрастные группы чрезмерных эскапистов и реалистов, следует отметить, что у реалистов значимо выше показатели практически всех факторов СКЖ, кроме творчества и духовной жизни (акцент на духовных вопросах в противовес материальным). Отметим, что реалисты, в отличие от эскапистов, придают меньшее значение стремлению к независимости в собственных поступках и действиях и творческому самовыражению, зато больше сконцентрированы на собственном здоровье, занятиях спортом, танцами и другими двигательными практиками, а также семейными отношениями.

Таблица 3

Различия по отдельным ценностям между «нормативными» и «чрезмерными» эскапистами по методике СКЖ

T-tests; Grouping: 91–115									
Чрезмерный уровень эскапизма (Valid N=81)					Нормативный уровень эскапизма (Valid N=171)				
	MeanЭ	Mean Н	t-value	df	p	Std.Dev. Э	Std.Dev. Н	F-ratio - Variances	p - Variances
<i>Реальное субъективное качество жизни</i>									
Стабильная обстановка в стране	3,43	4,23	-2,2	250	0,03	2,89	2,55	1,28	0,19
Экология	4,56	5,36	-2,8	250	0,01	2,46	1,98	1,55	0,02
Стабильность	4,63	5,77	-3,5	250	0,00	2,74	2,24	1,5	0,03
Уверенность в себе	4,98	6,6	-4,8	250	0,00	2,8	2,35	1,42	0,06
Здоровье	5,22	6,22	-3,5	250	0,00	2,29	2,05	1,25	0,23
Внутренняя гармония	5,23	6,92	-4,8	250	0,00	2,9	2,42	1,44	0,05
Полноценный отдых	5,28	6,28	-2,7	250	0,01	3,01	2,63	1,31	0,15
Интересная работа	5,74	6,56	-2,2	250	0,03	3,13	2,62	1,43	0,06
Самоуважение	5,89	7,09	-3,7	250	0,00	2,9	2,12	1,87	0
Активная, деятельная жизнь	5,9	6,54	-2	250	0,04	2,51	2,28	1,21	0,3
Личное пространство	6,06	7,28	-3,1	250	0,00	3,37	2,69	1,57	0,02
Свобода	6,12	7,36	-4,1	250	0,00	2,68	1,97	1,85	0
Социальное признание	6,17	7,05	-3	250	0,00	2,55	1,94	1,74	0
Питание	6,58	7,25	-2,2	250	0,03	2,52	2,05	1,52	0,02
<i>Идеальное субъективное качество жизни</i>									
Самоуважение	8,91	8,42	2,07	250	0,04	1,62	1,798	1,218	0,321
Любовь	8,22	8,89	-2,27	250	0,02	2,97	1,712	3,012	0
Семья	7,58	8,50	-2,78	250	0,00	3,02	2,151	1,976	0
Активная, деятельная жизнь	7,45	7,98	-1,96	250	0,05	2,40	1,786	1,82	0,001
Физическая активность	6,42	7,16	-2,29	250	0,02	3,02	2,051	2,179	0

Оценка уровня социально-психологической адаптации выявила, что медианные значения всех показателей в подгруппе «чрезмерных эскапистов» находятся в пределах среднестатистической нормы (от 49% по стандартизированным шкалам СПА), включая показатель собственно эскапизма (18,33 при верхней границе нормы – 20). Тем не менее, выявлены значимые различия между подгруппой лиц с высоким уровнем эскапизма от двух остальных подгрупп по всем интегральным показателям, кроме шкалы коррекции (табл. 4).



Таблица 4

Различия между лицами с чрезмерным и нормативным уровнем эскапизма по интегральным показателям методики оценки социально-психологической адаптации

T-tests; Grouping: 91–115									
Чрезмерный уровень эскапизма (Valid N=81)					Нормативный уровень эскапизма (Valid N=171)				
	Mean Э	Mean Н	t-value	df	p	Std.Dev. Э	Std.Dev. Н	F-ratio - Variances	p - Variances
Адаптация	0,55	0,63	-8,68	250	0,00	0,066	0,06	1,00	0,98
Самопринятие	0,68	0,75	-7,12	250	0,00	0,082	0,07	1,16	0,4
Принятие других	0,55	0,61	-4,46	250	0,00	0,091	0,08	1,06	0,72
Эмоциональный комфорт	0,49	0,6	-8,35	250	0,00	0,093	0,09	1,08	0,7
Интернальность	0,61	0,69	-7,55	250	0,00	0,078	0,07	1,06	0,71
Стремление к доминированию	0,53	0,55	-2,12	250	0,03	0,096	0,10	1,11	0,59
Эскапизм	18,33	14,33	8,22	250	0,00	3,975	3,42	1,34	0,11

Лица с крайней выраженностью эскапизма характеризуются сниженным общим уровнем *адаптации* к существованию в обществе в соответствии как с его требованиями, так и с собственными интересами, менее удовлетворены своими личностными чертами (*самопринятие*); более экстернальны и склонны к подчинению в противовес лидерству, у них сильнее выражена тенденция к уходу от контакта с другими людьми и неприятию окружающих (*принятие других*). Также лица с высоким уровнем выраженности эскапизма чаще испытывают *эмоциональный дискомфорт* — они менее определены в эмоциональном отношении к окружающей социальной действительности, чаще испытывают неуверенность, подавленность, вялость; кроме того, у них обнаруживается ярко выраженная защитная стратегия избегания проблемы, а не ее решения.

Подгруппа «реалистов» также значительно отличается от остальных подгрупп повышенным уровнем адаптированности: приспособленностью к социуму; стабильным эмоциональным отношением к действительности; склонностью принимать ответственность за все происходящее в жизни на себя и отсутствием избегания возникающих проблем; лучшим пониманием собственных чувств; большей удовлетворенностью как собой, так и своим окружением. При этом «реалисты» испытывают не только необходимость, но действительную потребность в совместной деятельности с другими людьми, способны и готовы ими руководить.

Обсуждение и выводы

Представление о *феномене эскапизма* и область определения данного понятия на протяжении всей истории его изучения продолжают изменяться и формироваться. Изначально под «эскапизмом» буквально имелся в виду акт бегства заключенных из мест лишения свободы (*to escape* — от англ. «убегать»), что в дальнейшем предопределило его трактовку в русле клинического подхода как патологического (девиантного) поведения. В современных философско-психологических работах эскапизм рассматривается в качестве нормативного явления и признается неотъемлемым свойством сознания (Теславская, Кардапольцева, Беловол, Савченко, 2017). Иными словами, корректнее говорить не столько о его наличии



либо отсутствию, сколько об уровне выраженности в психической структуре личности — низком, среднем (нормативном) либо высоком (чрезмерном).

Результаты настоящего исследования показывают, что качественное различие между уровнями выраженности эскапизма пролегает в соотношении мотивации избегания трудностей и самореализации. При «нормативном» эскапизме стремление к *самораскрытию* (получению нового опыта и позитивному развитию) выражено в значительно большей степени по сравнению с тенденцией к *самоподавлению* (избегание жизненных трудностей и уход от них в противовес разрешению), что приближает его функциональное определение к копинг-поведению. При «чрезмерном» эскапизме мотивация к *самоподавлению* является максимально выраженной потребностью независимо от уровня *самораскрытия*, которое остается эквивалентным нормативному, фактически приравнивая «чрезмерный» эскапизм к самоизоляции как форме психологической защиты.

Гипотеза о взаимодетерминированности субъективного качества жизни и эскапизма также подтверждена на репрезентативной российской выборке интернет-пользователей. По сравнению с нормативной подгруппой чрезмерные эскаписты отличаются сниженным уровнем СКЖ в целом, а также снижением комплекса его частных показателей: внешнесоциальной устроенности (стабильная обстановка в стране, экология, уверенность в завтрашнем дне) и рядом показателей, характеризующих психологическое (внутренняя гармония, уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий, личное пространство), соматическое (здоровье, активная жизнь) и социальное (социальное признание, интересная работа) благополучие личности. Таким образом, высокий уровень эскапизма свидетельствует о несогласовании желаемых и актуальных ценностей личности и, соответственно, о возможности наличия внутренних конфликтов.

Эскапизм отрицательно коррелирует со всеми показателями социально-психологической адаптации: принятие себя и окружающих, интернальность, эмоциональный комфорт, стремление к доминированию. «Чрезмерные» эскаписты более инфантильны, у них наблюдается сниженное чувство собственного достоинства, эмоциональная замкнутость, непонимание своих проблем и отсутствие стремления справиться с ними. Таким образом, с функциональной точки зрения эскапизм может характеризоваться как компенсаторный механизм, возникающий вследствие сниженного уровня приспособленности личности к окружающей реальности, в первую очередь, социальной. Оговоримся, однако, что даже в случае чрезмерной выраженности он лишь приобретает болезненный оттенок, свидетельствуя о наличии адаптационных проблем, и ни в коем случае не означает клинической патологии или девиации. Скорее, данное свойство препятствует реализации личностью возможности выхода на новый уровень зрелости, при котором будет возможна полноценная интеграция в окружающую реальность, достижение нового жизненного качества и — в конечном итоге — максимальная самореализация в ситуации «здесь и сейчас».

В заключение отметим, что представленная методика измерения уровня выраженности эскапизма Т.Н. Савченко, О.И. Теславской, А.А. Кардапольцевой и Е.В. Беловол еще раз подтвердила свою валидность. Данная методика обладает фундаментальной теоретической базой, выработанной в ходе тщательного междисциплинарного анализа подходов к изучению эскапизма. Результаты эмпирического исследования полностью согласованы с данными, полученными в научно-исследовательских проектах по данной проблематике. Текст опросника и нормы, используемые в методике, могут применяться в дальнейших исследованиях эскапистской активности в ее различных формах.



Финансирование

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ (Отделение гуманитарных и общественных наук), проект № 16-06-01085.

Приложение 1

**Методика измерения уровня выраженности эскапизма
(Т.Н. Савченко, О.И. Теславская, Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева)**

Прочитайте утверждения и отметьте степень согласия с каждым из них:

- 1 – не согласен
- 2 – скорее не согласен
- 3 – не могу определиться
- 4 – скорее согласен
- 5 – согласен

1. Я могу быть так погружен в свои мысли, что внешний мир перестает существовать для меня.
2. Я чувствую себя по-настоящему свободным, только когда занят любимым делом.
3. Моя жизнь напоминает сон, в котором события могут разворачиваться в нескольких измерениях.
4. Мне не хватает свободы для ощущения жизни во всём её многообразии.
5. Для того, чтобы преодолеть трудности, я обычно переключаюсь на другое дело.
6. Чувство тревоги редко покидает меня.
7. Происходящее в моей жизни часто вызывает во мне сильные отрицательные переживания.
8. Окружающий мир совершенно не устраивает меня.
9. Мои взгляды на мир расходятся со взглядами окружающих меня людей.
10. Я руководствуюсь теми же принципами, что и большинство окружающих меня людей.
11. Принятые в обществе ценности для меня неприемлемы.
12. Границы реальности каждый человек определяет для себя сам.
13. Повседневная суэта вызывает во мне желание уйти в свой собственный внутренний мир.
14. Я не люблю тратить время на размышления, уводящие от реальной жизни.
15. Я часто не удовлетворен тем, что мне приходится делать.
16. Мне необходимо отвлекаться от действительности, чтобы сохранять свою целостность.
17. Мне проще справиться с проблемой, переключив внимание на что-то интересное.
18. Занятие любимым делом отвлекает меня от негативных переживаний.
19. Как бы ни складывались обстоятельства, я всегда быстро нахожу в себе силы для преодоления трудностей.
20. Состояние погружения в мечты порождает во мне чувство гармонии.
21. Большую часть времени я нахожусь в согласии с самим собой.
22. Реальность едина и объективна для всех.
23. Я часто откладываю решение трудных вопросов.
24. Миры, созданные в чем-либо воображении, могут быть не менее реальны, чем образы внешнего мира.
25. Каждый человек живет в своем собственном мире.



26. Мой жизненный мир представляет собой несколько отдельных миров.
27. Я чувствую, что моя жизнь скованна требованиями и нормами.
28. Мне постоянно приходится подстраиваться под внешние условия.
29. Мир грез и фантазий может так захватить меня, что все проблемы уходят на второй план.
30. Когда я занят любимым делом, я совершенно теряю чувство времени.
31. Когда мне плохо, хочется бросить всё и уехать подальше.
32. Я всегда поступаю в соответствии с принятыми в обществе правилами и нормами.
33. Представление о многомерности мира относится исключительно к области фантастики.
34. Обычно я так увлечен каким-то делом, что не замечаю происходящего вокруг.
35. Я не склонен прятаться от проблем.

Обработка результатов

Приведенные выше 35 утверждений объединяются в три взаимосвязанные шкалы. Для определения Интегрального уровня выраженности Эскапизма суммируются баллы, полученные по каждой из них.

Неудовлетворенность и избегание: отражает наличие внутриличностного конфликта, глобальной неудовлетворенности жизнью и собой, рассогласования между актуальным и желаемым состоянием дел, а также склонности к избеганию, интенции к уходу от проблем в противовес ее решению, общую пассивную жизненную позицию

Прямые вопросы: 4, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 23, 27, 28, 31

Обратные вопросы: 19, 21, 35

Альтернативная социальная реальность: характеризует уровень выраженности негативистских, ретристских и утопических настроений относительно существующей социальной действительности; отражает степень раздвоенности сознания и удвоение жизненного мира, его разделенность на актуальный и воображаемый

Прямые вопросы: 3, 9, 11, 12, 24, 25, 26

Обратные вопросы: 10, 14, 22, 32, 33

Состояние Потока: отражает степень погружения в субъективно-альтернативную реальность – при мечтании или осуществлении приятной деятельности, стремление к получению удовольствия, позитивных эмоций, наслаждению в ходе ее осуществления; при высоких значениях может выступать индикатором чрезмерной увлеченности.

Прямые вопросы: 1, 2, 5, 17, 18, 20, 29, 30, 34

Интегральный показатель уровня выраженности эскапизма:

<90 – низкий, «реализм»

91–115 – средний, «нормативный»

>116 – высокий, «чрезмерный»

Литература

1. Бобрышева Л.С. (Ручко Л.С.). Эскапизм в досуговом поведении молодежи (на примере участия в ролевых играх) // Социальные технологии в сфере культуры и досуга: Опыт. Проблемы. Инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Тамбов: Изд-во Тамб. ун-та, 2001. С. 112–115.
2. Греков М.А. Феномен эскапизма в медианасыщенном обществе: дисс. ... канд. филос. наук. Омск, 2008.
3. Колесникова И.Г. Эскапизм как средство самоидентификации и идентичности личности в контексте философской антропологии // Наука. Искусство. Культура. 2016. № 2 (10). С. 57–62.



4. Методика «Личностный дифференциал» / Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие // Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2001. С. 269–273.
5. *Осницкий, А. К.* Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43–56.
6. *Савченко Т.Н., Олькина О.И., Беловол Е.В., Кардапольцева А.А., Головина Г.М.* Разработка методики диагностики склонности к эскапизму // Процедуры и методы экспериментально-психологических исследований / Отв. ред. В.А. Барабанщиков. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2016. С. 100–107.
7. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006. С. 168–169.
8. *Собчик Л.Н.* Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ. СПб.: Речь, 2000.
9. *Теславская О.И., Кардапольцева А.А., Беловол Е.В., Савченко Т.Н.* Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии // Психологический журнал. 2017. № 6 (38). С. 53–65.
10. *Adams T.C., West J.E.* Another look at the use of the Minnesota multiphasic personality inventory as an index to “escapism” // Journal of clinical psychology, 1976. Vol. 32 (3). P. 580–582.
11. *Beall H.S., Panton J.H.* Use of the MMPI as an index to escapism // Journal of Clinical Psychology. 1956. № 12. P. 392–394.
12. Cambridge Dictionary Online. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/escapism> (дата обращения: 01.03.2018).
13. *Dongdong L., Liao A., Khoo A.* Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers // Cyber Psychology, Behavior and Social Networking. 2011. Vol. 14. № 9. P. 535–539.
14. *Evans A.* This virtual life. Escapism and simulation in our media world. London: Fusion Press, 2001.
15. *Figura C.J.* Validity of the Beall-Panton MMPI Index of “Escapism” in a State Training School Population // USA, Chicago, Loyola University, 1962.
16. *Geiger G.R.* Philosophy and Social Change // The Antioch Review. 1941. № 1(1). P. 69–81.
17. *Hagstrom D., Kaldo V.* Escapism Among Players of MMORPGs – Conceptual Clarification, Its Relation to Mental Health Factors, and Development of a New Measure // Cyberpsychology, Behavior and social networking. 2014. Vol. 17 (5). P.6.
18. *Hilgard J., Engelhardt C.R., Bartholow B.D.* Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES) // Front Psychol. 2013. № 4, Art. № 608. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3766857/> (дата обращения: 01.05.2018).
19. *Kaczmarek L.D., Drązkowski D.* MMORPG escapism predicts decreased well-being: examination of gaming time, game realism beliefs, and online social support for offline problems // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014. Vol. 17 (5). P. 298–302.
20. *Kardefelt-Winther D.* The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming // Computers in Human Behavior. 2014. 38. P. 68–74.
21. *Panton J.H.* Longitudinal post-validation of the MMPI Escape (EC) and Prison Adjustment (AP) Scales // Journal of Clinical Psychology. Vol. 35(1). P. 101–103.
22. *Stenseng F.* A Dualistic Approach to Leisure Activity Engagement – On The Dynamics of Passion, Escapism, and Life Satisfaction. // University of Oslo, 2009.
23. *White R.B.* Relationship of scores on the escapism scale of the MMPI to escape from minimum security federal custody // Journal of Clinical Psychology. 1979. № 35(2). P. 467.
24. *Workman L.J.* Medievalism in Europe // Boydell & Brewer. 1994. P. 241.
25. *Yee N.* Motivations for play in online games // Cyberpsychology & Behavior. 2006. № 9.



SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INDIVIDUALS WITH LOW, NORMAL AND HIGH LEVEL OF ESCAPISM

TESLAVSKAIA O.I.*, *Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia,*
e-mail: teslavskaia@gmail.com

SAVCHENKO T.N.**, *Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia,*
e-mail: t_savchenko@yahoo.com

The article presents the results of a study of Subjective quality of life and Psychological adaptation level among individuals with low, normal and high level of Escapism (N=329, 18-52 years old Russians from big cities). Four tests were applied including the new Escapism Scale. Individual with high level of Escapism have lower Subjective quality of life in several parameters – Stability in Country, Confidence in Future, Ecology, Social recognition, Interesting Job, Health and Active life, Internal Harmony and Inner Conflict absence, Privacy (as a Personal Space), Self-Confidence, (Subjective well-being Questionnaire, T. Savchenko, G. Golovina). ‘Excessive’ escapists also demonstrate lower level of psychological adaptation including Self-acceptance, Loyalty, Internality, Emotional Comfort, Intention to dominate (SPA Questionnaire, C. Rogers, R. Diamond). Because of that, Escapism can be characterized mainly as a compensational mechanism which emerges due to the reduced level of an individual’s adaptation to his/her social environment. The consistence of theoretical layout and empirical data obtained confirm the validity of presented Escapism Scale and its applicability for further empirical research.

Keywords: escapism, psychological adaptation, subjective quality of life, avoidance, coping, addiction, hobby, leisure activities.

Funding

This work was supported by grant RFH № 16-06-01085.

References

1. *Bobrysheva L.S. (Ruchko L.S.).* Eskapizm v dosugovom povedenii molodezhi (na primere uchastiya v rolevykh igrakh). // *Socialnye tekhnologii v sfere kul'tury i dosuga: Opyt. Problemy. Innovacii. Materialy Vseros. nauchn.-prakt.konf. Tambov: Izd-vo Tamb. un-ta, 2001. pp. 112–115.*
2. *Grekov M.A.* Fenomen eskapizma v medianasyshchennom obshchestve: Diss. ... kand. filos. nauk. Omsk, 2008.
3. *Kolesnikova I.G.* Eskapizm kak sredstvo samoidentifikacii i identichnosti lichnosti v kontekste filosofskoj antropologii. // *Nauka. Iskusstvo. Kultura. 2016. № 2 (10). pp. 57–62.*
4. *Metodika «Lichnostnyj differencial» / Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebn. posob. // Red.-sost.: Rajgorodskij D. Ja. Samara: Bahrah-M, 2001. pp. 269–273.*

For citation:

Teslavskaja O.I., Savchenko T.N. Subjective quality of life and psychological adaptation of individuals with low, normal and high level of escapism. *Ekspierimental'naya psikhologiya = Experimental psychology (Russia)*, 2019, vol. 12, № 2, pp. 162–176. doi:10.17759/expsy.2019120212

* *Teslavskaja Oksana Igorevna*, post-graduate student, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia. E-mail: teslavskaia@gmail.com

** *Savchenko Tatyana Nikolaevna*, candidate in Psychology (phD), leading research fellow, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia. E-mail: t_savchenko@yahoo.com



5. *Osnickij A.K.* Opredelenie karakteristik social'noj adaptacii / A.K. Osnickij // *Psihologija i shkola*, 2004. № 1. pp. 43–56.
6. *Savchenko T.N., Ol'kina O.I., Belovol E.V., Kardapol'ceva A.A., Golovina G.M.* Razrabotka metodiki diagnostiki sklonnosti k jekskapizmu // *Procedury i metody jeksperimental'no-psihologicheskikh issledovanij / Otv. red. V.A. Barabanshnikov. M.: Izd-vo Instituta psihologii RAN*, 2016. pp. 100–107.
7. *Savchenko T.N., Golovina G.M.* Subektivnoe kachestvo zhizni: podhody, metody ocenki, prikladnye issledovaniya Moscow: Institut psihologii RAN, 2006.
8. *Sobchik L.N.* Standartizirovannyi mnogofaktornyj metod issledovanija lichnosti SMIL. SPb.: Rech', 2000.
9. *Teslavskaja O.I., Kardapol'ceva A.A., Belovol E.V., Savchenko T.N.* Jekskapizm kak predmet issledovanija v sovremennoj nauchnoj psihologii // *Psihologicheskij zhurnal*, 2017. № 6 (38). pp. 53–65.
10. *Adams T.C., West J.E.* Another look at the use of the Minnesota multiphasic personality inventory as an index to "escapism" // *Journal of clinical psychology*, 1976. 32 (3), pp. 580–582.
11. *Beall H.S., & Panton J.H.* Use of the MMPI as an index to escapism. // *Journal of Clinical Psychology*, 1956, #12. pp. 392–394.
12. Cambridge Dictionary Online. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/escapism> (дата обращения: 01.05.2018).
13. *Dongdong L., Liau A., Khoo A.* Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. // *CyberPsychology, behavior and social networking*. 2011. V. 14. № 9. P. 535–539.
14. *Evans A.* This virtual life. Escapism and simulation in our media world. London: Fusion Press, 2001.
15. *Figura C.J.* Validity of the Beall-Panton Minnesota Multiphasic Personality Inventory Index of "Escapism" in a State Training School Population" (1962). Master's Theses. Paper.
16. *Geiger G.R.* Philosophy and Social Change // *The Antioch Review*, 1941. #1(1). P. 69–81.
17. *Hagstrom D., Kaldo V.* Escapism Among Players of MMORPGs – Conceptual Clarification, Its Relation to Mental Health Factors, and Development of a New Measure. // *Cyberpsychology, Behavior and social networking*. 2014. 17 (5). 6.
18. *Hilgard J., Engelhardt C.R., Bartholow B.D.* Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES) // *Front Psychol*. 2013. #4, Art. #608. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3766857/> (дата обращения: 01.05.2018).
19. *Kaczmarek L.D., Drązkowski D.* MMORPG escapism predicts decreased well-being: examination of gaming time, game realism beliefs, and online social support for offline problems. // *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2014. V. 17 (5). P. 298–302.
20. *Kardefelt-Winther D.* (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68–74. <http://eprints.lse.ac.uk/57508/>
21. *Panton J.H.* Longitudinal post-validation of the MMPI Escape (EC) and Prison Adjustment (AP) Scales // *J Clin Psychol*. 1979. 35 (1). pp. 101–103.
22. *Stenseng F.* A Dualistic Approach to Leisure Activity Engagement – On the Dynamics of Passion, Escapism, and Life Satisfaction. University of Oslo, Department of Psychology Faculty of Social Sciences University of Oslo, 2009.
23. *White R.B.* Relationship of scores on the escapism scale of the MMPI to escape from minimum security federal custody // *Journal of Clinical Psychology*, 1979. #35 (2). – Pp. 467.
24. *Workman L.J.* Medievalism in Europe. Boydell & Brewer, 1994. P. 241.
25. *Yee N.* Motivations for play in online games. // *Cyberpsychology & Behavior*. 2006. No 9.