

УДК 159.9.07

Блок Ю.А., Муртазина И.Р.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Особенности проявления эскапизма у молодых людей с разным типом отношения к одиночеству

Escapism Levels in Young Adults with Different Types of Attitude to Loneliness

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению взаимосвязи эскапизма и одиночества у молодых людей в период ранней взрослости. Цель исследования – изучение характера связи между показателями эскапизма и параметрами переживания одиночества, а также описание особенностей проявлений эскапизма и личностных характеристик молодых людей, по-разному переживающих одиночество. Гипотезы: существует взаимосвязь между склонностью к эскапизму и переживанием одиночества у молодых людей в период ранней взрослости; молодые люди с разным типом переживания одиночества будут различаться особенностями проявления эскапизма и личностными характеристиками; респонденты, не принимающие одиночество и ориентированные на социум, будут характеризоваться большей склонностью к эскапизму. Выборка: 117 человек (из них 89 женщин) 19-28 лет ($M=22,83$; $SD=2,05$). Методики: Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев); Методика измерения уровня выраженности эскапизма (О.И. Теславская и др.); Шкала социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) (в адаптации О.Ю. Стрижицкой и др.); Методика «Социотропность – самодостаточность» (О.Ю. Стрижицкая и др.); Пятифакторный опросник личностных черт (NEO FFI) (в адаптации В.Е. Орла и др.). Математико-статистическая обработка: кластерный, дисперсионный, корреляционный и регрессионный анализ. В результате исследования показано наличие связи между стремлением к эскапизму и негативными аспектами переживания одиночества у молодых людей в период ранней взрослости. Молодые люди с разным типом отношения к одиночеству различаются выраженностью эскапистского поведения. Наибольшую склонность к эскапизму демонстрируют респонденты, переживающие одиночество (страдающие от одиночества и находящиеся в кризисе), что, предположительно, может свидетельствовать о компенсаторной функции эскапизма в ситуации острого переживания одиночества и негативных эмоций, связанных с ним. Личностными предикторами эскапизма выступили «нейротизм», «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «открытость опыту», что согласуется с современными представлениями о роли эмоциональной регуляции в формировании избегающего поведения.

Ключевые слова: одиночество, переживание одиночества, эскапизм, ранняя взрослость

Abstract

The article presents an empirical investigation of the relationship between escapism and loneliness experience among young adults. The study aimed to: 1) examine the association between escapism levels and loneliness parameters, and 2) to describe the escapism manifestations in young people with different typologies of loneliness experience. Hypotheses: 1) escapism levels are significantly associated with loneliness experience in young adults; 2) Individuals exhibiting different types of loneliness experiences will demonstrate different escapism levels; 3) respondents who reject loneliness and exhibit high sociotropy will report higher escapism levels. Methods. The sample included 117 individuals (89 female, 28 male) aged 19-28 ($M=22.83$; $SD=2.05$). The following methods were used: the Differential Loneliness Experience Questionnaire (E. Osin, D. Leontiev), The Escapism Scale (O. Teslavskaya et al.); Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S) (adapted by O. Strizhitskaya et al.); Sociotropy - Self-sufficiency Questionnaire (adapted by O. Strizhitskaya et al.); The NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI; Costa, McCrae, adapted by V. Orel et al.). Data analysis was conducted using IBM SPSS 23.0 software. Findings. Significant associations were found between escapism and multiple dimensions of loneliness in early adulthood. Different escapism levels were observed across different typologies of loneliness experience. Individuals experiencing profound loneliness characterized by distress or crisis), exhibited the highest escapism levels, supporting the hypothesized compensatory function of escapism in loneliness context. Neuroticism, conscientiousness (inversely), and openness to experience appeared as significant predictors of escapism. This aligns with contemporary models emphasizing emotional dysregulation in avoidant coping mechanisms.

Keywords: loneliness, loneliness experience, escapism, early adulthood

Введение

Феномен эскапизма далеко не нов, однако говорить о нем, как об атрибуте современного человеческого существования, начали сравнительно недавно, что также обуславливает немногочисленность существующих на сегодняшний день исследований, посвященных его изучению (Беловол, Кардапольцева, 2018). Анализ современной научной литературы позволяет выделить четыре позиции рассмотрения эскапизма: философскую, социологическую, литературную и психологическую (Теславская и др., 2017).

Так, философами эскапизм рассматривается как свойство сознания, возникающее при стремлении уйти от реальности («нейтральный» подход). Социологи видят в нем негативное явление, уводящее от жизненных стандартов («негативный» подход). Литераторы считают эскапизм позитивным, способствующим снятию напряжения и изменениям в обществе («позитивный» подход). В психологии эскапизм интерпретируется амбивалентно: с одной стороны, эскапизм рассматривается как процесс воображения, необходимый для творческой деятельности уход от реальности, с другой – отмечается опасность чрезмерных мечтаний и «застревания» в мире грез («амбивалентный» подход) (Теславская и др., 2017).

Зарубежные исследователи в ранних работах описывают эскапизм как свойственный преимущественно рабочему классу, подверженному стрессам от работы и неприятных жизненных условий. Однако в современном мире эскапизм считается универсальным феноменом, определяемым субъективным опытом, а не социально-демографическими характеристиками. Он может быть как позитивным, например, хобби, так и негативным, когда приобретает формы психоза, аддикций и изоляции (Hastall, 2017). Его часто рассматривают как возможность бегства от себя, посредством различных активностей, связывая с моделями Baumeister'a (Baumeister, 1990) и TEBOTS (Johnson et al.,

2015), а также с эффектом потока М. Чиксентмихайи, благодаря которому индивид имеет возможность получить из этих активностей энергию для дальнейшего существования (Stenseng et al., 2021). Можно его также связать с бегством от свободы Э. Фромма, люди пытаются найти облегчение от психологической изоляции, избегая своего истинного «я», подчиняясь структурам власти в обществе (Jouhki, Oksanen, 2022).

Другой взгляд на эскапизм описывает его как потребность убежать от повседневной жизни (Jouhki, Oksanen, 2022), что основывается на копинг-стратегии бегства, где человек избегает стрессора или вызываемые им эмоции (Carver, Connor-Smith, 2010). Эта потребность может возникать при необходимости адаптации к рутине или несоответствии идентичности преобладающим общественным устоям. Вероятно, эскапизм может защищать от невротизации и развития ментальных нарушений в случае, когда идентичность и чувство обособленности не могут развиваться здоровым и устойчивым образом (Cohen, Taylor, 2003).

Эскапизм можно также рассматривать не только как «*бегство от*», но и как «*стремление к*». В качестве исследования авантюрной стороны жизни, он проявляет себя, скорее, как жизнеутверждающее движение к удовольствиям, излишествам и потаканию своим желаниям, а не уход от боли или тревог (Jouhki, Oksanen, 2022).

Современные зарубежные исследователи зачастую рассматривают эскапизм в связи с медиапотреблением и называют его ключевой мотивацией потребления. M.R. Nastall все же отделяет любое медиапотребление от медиаэскапизма (Nastall, 2017). Первое случается по причине скуки, желания выучить что-то новое, привычки или зависимости, второе же возникает при наличии проблемы, которую индивид не может или не желает решать. Эпизоды эскапистского медиапотребления могут также носить ограниченный во времени характер, потому как на более продолжительные эпизоды у индивида нет времени (Nastall, 2017). Е.О. Труфанова высказывает точку

зрения, что эскапизм в большей степени связан с бегством от неприятного в широком понимании, и в современном медиа насыщенном мире может также проявляться и в обратной тенденции отстранения от медиапространства (Труфанова, 2021).

Таким образом, можно констатировать, что единого взгляда на эскапизм в научном дискурсе нет, его рассматривают и как бегство от себя, и как бегство от других, и как бегство от неприятного, от проблем. Это сложный феномен, который можно рассматривать достаточно глубоко. На основе определения эскапизма, предложенного О.И. Теславской, А.А. Кардапольцевой, Е.В. Беловол и Т.Н. Савченко (Теславская и др., 2017), нами было сформулировано его рабочее определение, которого мы будем придерживаться. Под эскапизмом будет пониматься специфическая форма активности человека, возникающая в результате рассогласования реальных и желаемых ценностных структур разного уровня в целях его уменьшения, проявляющаяся в отстранении человека от объективной реальности и погружении в субъективно-альтернативную реальность в результате неудовлетворенности первой и притягательности второй.

В качестве двух основных мотиваций эскапистского поведения можно выделить стремление снизить воздействие внешних стимулов, минимизируя неприятное состояние (неблагополучие), и влечение к поглощающим, отвлекающим стимулам, с целью максимизировать благополучие (Hastall, 2017). Такие мотивации могут быть обусловлены рядом причин: личностными – высоким уровнем перфекционизма, глобальной неудовлетворенностью жизнью; культурой потребления и насыщенности медиапространства; эскапизм может выступать в качестве острой реакции на невыносимые социальные условия, когда общество не может удовлетворить базовые психологические потребности индивида или оказывает на него репрессивное воздействие; экзистенциальными – страхом перед неизведанным и глубинным, экзистенциальным чувством «заброшенности» и

нахождением не в своем времени, стремлением к свободе и попыткой найти баланс между свободой и ответственностью, а также дискомфортом от одиночества (Теславская и др., 2017).

Склонность к эскапизму, таким образом, возникает как в силу причин, обусловленных внешней реальностью человека, так и в результате личностных причин, а также при рассогласовании внутреннего и внешнего. Человек посредством эскапизма может пытаться преодолеть негативные аффекты за счет конструирования собственной альтернативной реальности или ухода в уже сконструированную (например, виртуальную реальность), где у него больше влияния и контроля, а также более безопасно.

Активные формы эскапизма могут выступать в качестве копинг-механизмов в ситуациях, где человек сталкивается с внешними стрессорами, угрожающими его идентичности или контролю. Он позволяет утвердиться и расширить свои возможности в рамках проективной фантазии (ролевой игры) и присутствия (то есть вовлеченности в регулируемую реальность), в то время как другие формы эмоциональных копингов, позволяют избавиться от стресса, благодаря избеганию (Куо, Lutz, Hiler, 2016).

Одиночество представляет собой многогранный и сложный феномен, неотъемлемо сопровождающий человечество на всех этапах его существования и развития (Юдич, 2011). В различных культурных и философских традициях его интерпретировали по-разному: как условие подлинного познания, путь к самопознанию и/или единению с божественным началом, доступный лишь высокоразвитым и духовным личностям (Гагарин, 2002); как неизбежный результат эволюции общества, требующий преодоления (Чурилова, Каминская, 2020); либо как фундаментальную характеристику человеческого существования (Шагивалеева, 2003). Исторически взгляды на одиночество претерпевали изменения, однако в них неизменно сохранялась двойственность: несмотря на связь с негативными

эмоциональными переживаниями, одиночество воспринималось как ценное или неотвратимое состояние, к которому сознательно стремились.

Проведенный анализ научной литературы демонстрирует существенную вариативность психологических трактовок одиночества: в одних теоретических подходах оно интерпретируется как сугубо негативное, иногда патологическое состояние, тогда как другие концепции признают его нейтральную или даже позитивную природу. Также прослеживается дихотомия между объективными (внешними) факторами возникновения одиночества и его субъективным (внутренним) переживанием. В данной работе мы исходим из необходимости комплексного рассмотрения одиночества как феномена, который, будучи по своей природе субъективным, проявляется в объективной действительности в разнообразных формах (Шагивалеева, 2003).

Одиночество представляет собой значимую социально-психологическую проблему в период ранней взрослости, формирующуюся под влиянием как экзогенных (социальных), так и эндогенных (личностных) факторов. Изучение данного феномена приобретает особую актуальность в связи с его доказанным негативным воздействием на психоэмоциональное состояние индивидов: от снижения уровня субъективного благополучия до развития ментальных проблем, а также ввиду его связи с соматическими нарушениями (Любякин, 2018; Cacioppo, Cacioppo, 2014; Holt-Lunstad et al., 2015; Christianse, 2021 и др.). Тем не менее, при не столь выраженном негативном аффекте, негативное влияние одиночества может компенсироваться, а уровень рефлексии расти.

Проанализировав различные подходы к изучению одиночества, мы предпочли остановиться на модели, разработанной Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым, в соответствии с которой одиночество рассматривается как многомерный феномен, включающий в себя не только негативные, но и

позитивные аспекты, одиночество как ресурс «для аутокоммуникации и личностного роста» (Осин, Леонтьев, 2016).

Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев выделили четыре типа переживания одиночества (Осин, Леонтьев, 2016, с. 56-58):

- первый характеризуется отсутствием болезненности, принятием одиночества и нахождением в нем позитивного ресурса – «творчески адаптированные люди, идущие по пути развития»;
- второй – принятием одиночества, но наличием болезненного переживания одиночества – «открыто и сознательно переживающие экзистенциальный кризис, или кризис смыслоутраты»;
- третий тип демонстрирует непринятие одиночества и отсутствие переживания, люди здесь либо хорошо адаптированы, либо же это может быть результатом работы защитных механизмов;
- четвертый тип обнаруживает непринятие одиночества и наличие высокого уровня переживания одиночества, это наиболее тяжелая ситуация, в которой люди страдают от одиночества.

Одиночество как актуальная и сложно разрешимая для многих людей проблема может усиливать склонность людей к эскапизму. Так в аспекте медиаэскапизма перспектива виртуального побега привлекает одиноких людей, потому что предоставляет возможность провести некоторое количество часов в виртуальном мире, дающем неограниченные возможности (Siricharoen, 2019). В современности связи этих двух явлений стали уделять внимание, однако исследований все еще не так много, и они в основном направлены на эскапизм, связанный с медиапотреблением.

В исследовании А. Gabbiadini одиночество и эскапизм выступили в качестве предикторов бинджвотчинга (дословно «запойный просмотр») – просмотра нескольких серий или даже всего сезона сериала за один раз или в течение короткого промежутка времени (Gabbiadini et al., 2021). Согласно полученным данным, повышенный уровень переживания одиночества

демонстрирует устойчивую связь с дезадаптивными моделями потребления цифрового медиаконтента, в то время как эскапистское поведение выступает ключевым предиктором идентификации с медиаперсонажами, что, в свою очередь, усиливает проявления бинджвотчинга. Авторы интерпретируют данный феномен в рамках копинг-модели, рассматривая эпизодический марафонский просмотр сериалов как компенсаторную стратегию совладания для индивидов с выраженной склонностью к эскапизму. Телесериалы для них выполняют функцию первоклассного виртуального пространства, в котором находит свое удовлетворение *потребность сбежать*, что, в свою очередь, позволяет им справляться с одиночеством, отождествляя себя с вымышленным персонажем (Gabbiadini et al., 2021).

В исследовании Xi Shen и Jin-Liang Wang, посвященном анализу факторов проблемного использования смартфонов среди китайских студентов, было установлено, что одиночество оказывает опосредованное влияние на чрезмерное пользование гаджетами через эскапистскую мотивацию. При этом в отношении развлекательной мотивации авторы выявили значимую роль воспринимаемого стресса, демонстрирующего сложную нелинейную взаимосвязь с показателями патологического использования мобильных устройств (Shen, Wang, 2019).

В исследовании N.I. Hamad и соавторов, посвященном анализу компульсивного использования цифровых технологий среди школьников, были получены следующие результаты: 74% респондентов продемонстрировали подпороговый уровень проблемного использования технологий, тогда как 21,7% участников исследования показали уровень, соответствующий критериям технологической аддикции. Корреляционный анализ выявил статистически значимые положительные связи между компульсивным использованием технологий, показателями эскапизма и уровнем переживаемого одиночества. Качественные данные исследования показали, что учащиеся испытывают хроническое чувство одиночества,

включая феномен «одиночества в толпе», и воспринимают интернет-пространство как компенсаторную среду, позволяющую избегать дискомфортных реалий повседневности, нивелировать воздействие стрессогенных факторов и минимизировать психологическое давление социального окружения (Hamad et al., 2023).

В исследовании T. Wulf использование медиа (слушание музыки, чтение книг, просмотр кино и сериалов) для погружения в ностальгические переживания продемонстрировало положительную связь со страхом изоляции и функциональным и дисфункциональным эскапизмом (Wulf et al., 2022).

Исследование B. Fernandes об использовании интернета и эскапизма подростков в период COVID-19 обнаружило, что предикторами депрессии, одиночества и эскапизма выступили компульсивное использование интернета, социальных сетей и в наибольшей степени игровая зависимость (Fernandes et al., 2020).

Проведенный анализ существующих исследований позволяет говорить о наличии опосредованной связи между феноменами медиаэскапизма (одной из форм эскапизма) и переживания одиночества. Однако характер и механизмы данной взаимосвязи остаются недостаточно изученными, что определяет необходимость их дальнейшего исследования. Особый научный интерес представляет уточнение особенностей и характера взаимосвязи между эскапизмом (в более широком понимании, чем медиаэскапизм) и одиночеством не только в контексте медиапотребления, но и в более широком контексте.

Таким образом, цель исследования – изучение характера связи между показателями эскапизма и параметрами переживания одиночества у молодых людей в период ранней взрослости, а также изучение особенностей проявления эскапизма у молодых людей, по-разному относящихся к одиночеству.

Перед нами стояли следующие задачи: (1) изучить и описать особенности взаимосвязи показателей эскапизма, параметров одиночества и личностных характеристик у респондентов; (2) изучить и сопоставить между собой особенности проявления эскапизма, переживания одиночества и личностных характеристик у молодых людей, по-разному относящихся к одиночеству.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

- 1) существует связь между опытом эскапизма и переживанием одиночества у молодых людей в период ранней взрослости;
- 2) молодые люди, характеризующиеся разными типами переживания одиночества, будут различаться выраженностью показателей эскапизма и особенностями его проявления;
- 3) респонденты, не принимающие одиночество и ориентированные на социум, будут характеризоваться более высоким уровнем эскапизма.

Организация и методы исследования

Выборка. В исследовании приняли участие 117 человек. Из них 89 женщин и 28 мужчин от 19 до 28 лет, средний возраст 22,83 ($SD=2,05$), преимущественно имеющие или получающие высшее образование (94,9%), не состоящие в романтических отношениях (59,8%). Среди них 34,2% обучаются, 20,5% работают, 43,6% сочетают учебу с работой. Все респонденты являются жителями Санкт-Петербурга.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2024 года.

Методы и методики. Для сбора эмпирических данных в исследовании нами использовалась анкета, учитывающая социально-демографические характеристики респондентов (возраст, пол, наличие романтического партнёра, особенности проживания). В исследовании также использовался ряд психодиагностических методик:

1) Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3) (Леонтьев, Осин, 2016) для оценки субъективного переживания одиночества, отношения респондентов к одиночеству как жизненному факту и к уединению;

2) Методика измерения уровня выраженности эскапизма (Теславская, Савченко, 2019) для выявления уровня эскапизма и выраженности отдельных его показателей;

3) Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA-S) в адаптации О.Ю. Стрижицкой и коллег (Стрижицкая и др., 2020) для изучения социальных аспектов переживания одиночества (ощущение одиночества в семье, в отношениях с друзьями, в романтических отношениях);

4) Методика «Социотропность – самодостаточность» О.Ю. Стрижицкой и соавторов (Стрижицкая и др., 2020) для изучения социотропности – особенностей взаимодействия личности с социумом (социотропность как стратегия, направленная на создание позитивных отношений с окружающими; самодостаточность, ориентация на собственные ценности, представления, мнение);

5) Пятифакторный опросник личностных черт NEO FFI Р.Т. Costa Jr., R.R. McCrae в адаптации В.Е. Орла, А.А. Рукавишникова и др. для изучения личностных черт молодых взрослых (Орел, Сенин, 2008).

Для анализа количественных данных использовались дисперсионный (ANOVA), кластерный, корреляционный и регрессионный анализ. Проверка формы распределения свидетельствует о его нормальности (анализ характеристик «эксцесс» и «асимметрия», критерий Колмагорова-Смирнова). Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS Statistics 23.0.

Результаты исследования

Для изучения особенностей взаимосвязи между показателями эскапизма и параметрами переживания одиночества был использован корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона). Полученные значимые связи представлены в таблице 1. Отметим, что нами анализировались связи не менее 0,3.

Таблица 1 – Взаимосвязи показателей эскапизма и одиночества

Шкалы	Неудовлетворенность и избегание	Интегральный показатель эскапизма
Изоляция	0.401**	0.343**
Самоощущение	0.539**	0.396**
Отчуждение	0.435**	0.324**
Общее переживание одиночества	0.516**	0.415**
Дисфория одиночества	0.418**	0.317**
Зависимость от общения	0.339**	
Семейного эмоционального одиночества	0.348**	0.328**
Несемейное эмоциональное одиночество	0.370**	
Социальное и эмоциональное одиночество	0.444**	0.396**

Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01; * – корреляция значима на уровне 0,05.

Так, анализируя полученные результаты, нами было выявлено, что показатель эскапизма «неудовлетворенность и избегание» положительно связан с такими параметрами переживания одиночества, как «изоляция», «самоощущение», «отчуждение», «дисфория одиночества», «общее переживание одиночества» и «зависимость от общения», а также со шкалами семейного и несемейного эмоционального одиночества и общего показателя социального и эмоционального одиночества. Анализ полученных взаимосвязей может свидетельствовать о том, что чем более выражен у молодого человека внутриличностный конфликт, неудовлетворенность жизнью и собой, чем сильнее рассогласование между актуальным и

желаемым состоянием дел, а также чем более выражена его склонность к уходу от проблем и общая пассивная жизненная позиция, тем в большей степени у него выражены негативные аспекты переживания одиночества и его неприятие, тем в большей степени выражено эмоциональное одиночество как в семейной, так и несемейной сферах.

Показатели «альтернативная социальная реальность» и «состояние потока» не обнаружили значимых связей с показателями одиночества.

Интегральный показатель эскапизма образует значимые положительные корреляции с параметрами «изоляция», «самоощущение», «отчуждение», «дисфория одиночества», «общее переживание одиночества», а также со шкалами семейного эмоционального одиночества и общего показателя социального и эмоционального одиночества. Опираясь на полученные данные, можно констатировать, что более выраженная склонность к эскапизму тесно связана с ощущением человеком себя одиноким (особенно в семейной сфере) и изолированным, отсутствием значимых связей с людьми, сильными негативными переживаниями в отношении одиночества, а также высоким уровнем социального и эмоционального одиночества в целом.

Иными словами, более выраженная склонность к эскапизму, неудовлетворенностью жизнью и собой, а также склонность к уходу от проблем и общая пассивная жизненная позиция обнаруживаются у молодых людей, не принимающих одиночество и страдающих от него, испытывающих дефицит общения в различных социальных средах.

Далее также были выявлены и проанализированы взаимосвязи между показателями эскапизма, факторами большой пятерки и социотропностью (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь показателей эскапизма, большой пятерки и социотропности

	Неудовлетворенность и избегание	Альтернативная социальная реальность	Состояние потока	Интегральный показатель эскапизма
Нейротизм	0.670**		0.300**	0.538**
Экстраверсия	-0.348**			
Открытость опыту		0.427**	0.390**	0.361**
Добросовестность	-0.482**		-0.317**	-0.435**
Социальная неуверенность	0.548**			0.432**
Зависимость от мнения окружающих	0.531**		0.392**	0.500**
Общая социотропность	0.464**			0.326**

Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01; * – корреляция значима на уровне 0,05.

Показатели эскапизма обнаружили значимые взаимосвязи со всеми факторами большой пятерки, кроме фактора «сотрудничество». Шкала «неудовлетворенность и избегание» оказалась положительно связанной с параметрами «нейротизм», «социальная неуверенность», «зависимость от мнения окружающих», «социотропность» и отрицательно – с показателями «экстраверсия» и «добросовестность», что может свидетельствовать о том, чем более выражен у молодого человека внутриличностный конфликт, чем в большей степени он испытывает неудовлетворенность между желаемым и актуальным положением дел, склонен избегать проблемы, тем менее он эмоционально устойчив, менее целеустремлен и настойчив, в большей мере направлен на себя, сдержан и тем выше его социальная неуверенность, ориентированность на мнение окружающих.

Параметр «альтернативная социальная реальность» оказался положительно связан с открытостью опыту. Иными словами, чем в большей степени молодому человеку свойственна раздвоенность жизненного мира на актуальный и воображаемый, тем в большей мере он открыт новому, характеризуется активным воображением, предпочтением разнообразия и гибкостью ума. Можно предположить, что высокий уровень открытости

опыту, активное воображение, а также способность переживать положительные и отрицательные эмоции более интенсивно как раз способствуют большей раздвоенности жизненного мира на актуальный и воображаемый, однако данное предположение требует дальнейшего изучения (посредством методов, позволяющих выявить направленность обнаруженной связи) и подтверждения.

Показатель «состояние потока» продемонстрировал положительную связь с нейротизмом, открытостью опыту и зависимостью от мнения окружающих, а также отрицательную – с добросовестностью. Таким образом, чем более выражена у человека склонность увлекаться какой-либо деятельностью, погружаться в нее, находя положительные переживания и наслаждение, тем более он эмоционально неустойчив, склонен испытывать негативные аффективные состояния, открыт новому опыту, ориентирован на мнение окружающих; тем меньше у него выражены целеустремленность и упорство.

Интегральный показатель эскапизма выявил положительные связи с нейротизмом, открытостью опыту, социальной неуверенностью, зависимостью от мнения окружающих, социотропностью и отрицательные – с добросовестностью. Так, чем в большей степени человек склонен к эскапизму, тем выше его эмоциональная неустойчивость и социальная неуверенность, ориентированность на мнение окружающих, тем больше он открыт новому опыту, менее решителен и настойчив.

Далее, опираясь на данные о взаимосвязях между показателями эскапизма, параметрами переживания одиночества и личностными характеристиками, полученные в результате корреляционного анализа, мы провели множественный линейный регрессионный анализ (пошаговый метод) (таблица 3).

Таблица 3 – Регрессионный анализ показателей эскапизма

Показатель	Предикторы	R ²	β	p
Интегральный показатель эскапизма	Нейротизм	0.516	0.253	0.005
	Зависимость от мнения окружающих		0.267	0.003
	Открытость опыту		0,255	0.002
	Добросовестность		-0.296	<0.001
	Самодостаточность		0.163	<0.041
Неудовлетворенность и избегание	Нейротизм	0.589	0.486	<0.001
	Общее переживание одиночества		0.271	<0.001
	Добросовестность		-0.224	0.003
Альтернативная социальная реальность	Открытость опыту	0.230	0.416	<0.001
	Семейное одиночество		0.210	0.019
Состояние потока	Открытость опыту	0.340	0.386	<0.001
	Добросовестность		-0.414	<0.001
	Ресурс уединения		0.205	0.017

В таблице 3 можно видеть, что 51,6% дисперсии интегрального показателя эскапизма обусловлены совместным влиянием пяти предикторов: «нейротизм», «зависимость от окружающих», «открытость опыту», «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «самодостаточность». Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что эмоциональная неустойчивость и ориентация на мнение окружающих в социальном взаимодействии в сочетании с готовностью человека к изменениям, а также слабо выраженным самоконтролем за импульсами и способностью расставлять для себя приоритеты в социальном взаимодействии могут повышать склонность человека к эскапизму. Иными словами, импульсивному, эмоционально неустойчивому, недостаточно решительному, нуждающемуся в поддержке со стороны окружающих, но с активным воображением, готовностью к изменениям, а также умеющему расставлять приоритеты в социальном взаимодействии человеку сложнее самостоятельно справляться с возникающими трудностями, вследствие чего он будет склонен к эскапизму, погружению в субъективно-альтернативную реальность,

специфический вид активности, позволяющий ему избежать негативных переживаний.

58,9% дисперсии показателя «неудовлетворенность и избегание» обусловлено влиянием трех предикторов: «нейротизм», «общее переживание одиночества» и «добросовестность» (с отрицательным знаком). Это может свидетельствовать о том, что неумение приспосабливаться к жизни, высокая эмоциональная неустойчивость, склонность к переживанию негативных аффективных состояний в сочетании с острым переживанием актуального одиночества и недостаточным самоконтролем за импульсами и нерешительность могут способствовать большей неудовлетворенности человеком своей жизнью, собой, рассогласованию между актуальным и идеальным состоянием дел, а также стремлению уйти от проблемы.

23% дисперсии показателя «альтернативная социальная реальность» обусловлено влиянием двух предикторов: «открытость опыту» и «семейное одиночество», что может говорить о том, что присущий человеку высокий уровень открытости новому опыту, активное воображение, гибкость и готовность к изменениям в сочетании с переживанием одиночества в семейной сфере могут усиливать раздвоенность сознания на актуальный и воображаемый мир, способствовать росту негативистских и утопических настроений относительно существующей социальной действительности и погружению в воображаемый мир, обращению к альтернативной социальной реальности.

34% дисперсии показателя «состояние потока» обусловлено влиянием трех предикторов: «открытость опыту», «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «ресурс уединения». Выявленные показатели могут говорить о том, что открытость опыту, готовность к изменениям в совокупности с недостаточным самоконтролем за импульсами, нерешительностью, а также способностью находить положительные аспекты

в одиночестве и уединении могут способствовать большей погруженности человека в субъективно-альтернативную реальность, увлеченности ею.

Как видно из полученных данных, такие личностных факторы, как «открытость опыту», «нейротизм», а также «добросовестность» (с отрицательным знаком) выступают значимыми предикторами эскапистского поведения. Иными словами, не умеющий приспособиться к жизни в реальном мире, склонный к переживанию негативных аффективных состояний, нерешительный, слабо контролирующий свои импульсы, но с активным воображением и гибкостью ума человек будет в большей степени склонен избегать неприятных переживаний и проблем за счет эскапизма.

На втором этапе для решения задачи, связанной с изучением специфики проявления эскапизма, переживания одиночества и личностных особенностей у молодых людей, по-разному переживающих одиночество, нами были выделены типы отношения к одиночеству. Для этого использовался кластерный анализ (метод k-средних). Анализ проводился для основных шкал методики Дифференциальный опросник переживания одиночества: «общее переживание одиночества», «зависимость от общения», «позитивное одиночество». Были получены четыре кластера, соответствующие четырем типам отношения к одиночеству выделенных Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым (Осин Е.Н., Леонтьев Д.А., 2016). На рисунке 1 представлены средние значения (z-оценки) каждого кластера по трем основным шкалам ДОПО-3.

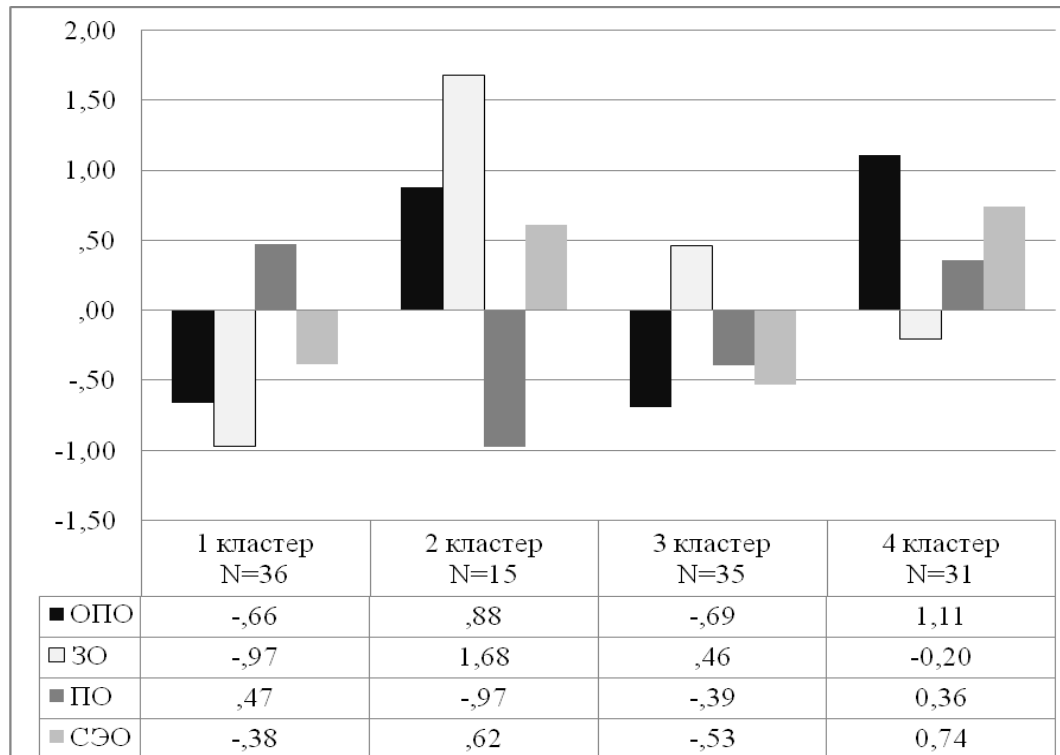


Рисунок 1 – Средние значения основных параметров переживания одиночества в четырех кластерах (z-оценки)

Примечание: ОПО – общее переживание одиночества; ZO – зависимость от общения; ПО – позитивное одиночество; СЗО – социальное и эмоциональное одиночество.

Таким образом, респонденты, вошедшие в первый кластер (N=36), характеризуются сниженными баллами по показателям «общее переживание одиночества» и «зависимость от общения» и повышенными – по параметру «позитивное одиночество». Молодые люди, вошедшие в данный кластер, принимают одиночество, способны видеть его ресурсную составляющую, не демонстрируют выраженного переживания социального и эмоционального одиночества (СЗО). Можно предположить, что в данную группу вошли респонденты, *принимающие* одиночество и справившиеся со своим уединением (Осин, Леонтьев, 2016).

Во второй кластер (N=15) вошли молодые люди, демонстрирующие довольно высокие показатели по шкалам «общее переживание одиночества» и «зависимость от общения» и сниженный уровень – по шкале «позитивное одиночество». Неприятие одиночества на фоне нехватки эмоциональной

близости с людьми, переживание одиночества семейной и несемейной сферах (умеренное повышение СЭО) могут указывать на преодоление переживания одиночества за счет высокой вовлеченности в социальное взаимодействие. Это люди, которые не принимают одиночество в целом, а также переживают его в актуальном времени в разных сферах жизни, то есть представители данного кластера *страдают* от одиночества (Осин, Леонтьев, 2016).

Все показатели респондентов, вошедших в третий кластер (N=35), находятся в границах средних значений, при этом у них снижены показатели «общее переживание одиночества» и «позитивное одиночество», но повышен уровень зависимости от общения. Можно предположить, что это адаптивные люди, не демонстрирующие переживания социального и эмоционального одиночества. Следом за Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым обозначим эту группу как *адаптированных в социуме* (Осин, Леонтьев, 2016).

Респонденты четвертого кластера (N=31) сочетают в себе высокие показатели по шкалам «общее переживание одиночества» при среднем уровне позитивного одиночества и зависимости от общения. Это люди, принимающие одиночество в целом, но остро его переживающие в актуальном времени, характеризующиеся также переживанием социального и эмоционального одиночества (СЭО), что может указывать на отсутствие желаемых социальных связей и глубокого душевного контакта с другими людьми. Можно предположить, что это молодые люди, *переживающие кризисный период*.

Таким образом, стоит отметить, что представители первого и третьего кластеров не переживают актуального одиночества, в то время как респонденты второго и четвертого кластеров в актуальном времени переживают одиночество, при этом респонденты первого и четвертого кластеров склонны принимать одиночество и видеть ресурсность ситуаций одиночества и уединения.

Далее нами был проведен сравнительный анализ (ANOVA) показателей эскапизма, социотропности и личностных факторов в выделенных кластерах (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнение средних показателей эскапизма, социотропности и личностных факторов (ANOVA)

Показатели	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 4	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Показатели эскапизма						
Неудовлетворенность и избегание	35.61 (9.79)	48.67 (11.17)	37.86 (10.22)	46.52 (9.30)	10.759	<0.001
Интегральный показатель эскапизма	102 (20.09)	117.33 (19.32)	104.49 (19.76)	117.13 (14.27)	5.404	0.002
Социотропность - самодостаточность						
Социальная неуверенность	27.00 (5.44)	32.08 (4.63)	29.53 (4.42)	31.33 (5.43)	5.061	0.003
Зависимость от мнения окружающих	16.91 (5.24)	20.92 (2.81)	18.47 (3.82)	20.57 (4.69)	4.579	0.005
Самодостаточность	43.56 (5.14)	39.85 (5.06)	39.71 (4.65)	43.13 (5.98)	4.277	0.007
Социотропность	106.16 (15.98)	122.46 (12.41)	117.24 (1.26)	117.27 (15.62)	5.674	0.001
Личностные факторы (NEO FFI)						
Нейротизм	24.29 (6.42)	30.83 (8.30)	27.06 (8.40)	32.38 (9.40)	5.147	0.002
Добросовестность	32.42 (7.89)	23.92 (8.86)	29.97 (7.17)	25.96 (8.70)	4.870	0.003

Как видно из таблицы 4, показатель эскапизма «неудовлетворенность и избегание» и интегральный показатель эскапизма значимо выше в группах молодых людей, страдающих от одиночества и находящихся в кризисе, нежели тех, кто принимает одиночество или же адаптировался к социуму. Это может свидетельствовать о том, что эскапизм в большей степени присущ молодым людям, остро переживающим одиночество, испытывающим дефицит общения и эмоциональной близости с другими людьми, нежели тем молодым людям, которые принимают одиночество или хорошо адаптировались в социуме. Это позволяет высказать предположение, что

обращение к эскапизму может представлять собой вариант ухода человека от неприятных переживаний, связанных с одиночеством.

Кроме того, как показано в таблице 4, молодые люди, страдающие от одиночества (кластер 2) и находящиеся в кризисе (кластер 4), характеризуются более выраженной социальной неуверенностью, меньшей точностью понимания обратной связи в социальных контекстах, а также ориентированностью на мнение окружающих.

Респонденты, принимающие одиночество (кластер 1 и кластер 4), характеризуются более высоким уровнем самодостаточности, независимости в отношениях с социумом, которая проявляется в ориентированности на собственные представления, цели и мнение, нежели на мнение окружающих; респонденты, страдающие от одиночества и не принимающие его, демонстрируют более высокий уровень ориентированности на социум.

Кроме того, молодые люди, принимающие одиночество и адаптированные к социуму, являются более уравновешенными, эмоционально устойчивыми, решительными, умеющими управлять своими желаниями и контролировать импульсы, нежели респонденты, переживающие одиночество (кластер 2 и кластер 4).

Далее, опираясь на данные о взаимосвязях между показателями эскапизма, параметрами переживания одиночества и личностными факторами, полученные в результате корреляционного анализа, мы провели множественный линейный регрессионный анализ в каждом кластере отдельно. Полученные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Регрессионный анализ интегрального показателя эскапизма по кластерам

Показатель	Кластер	Предикторы	R ²	B	p
Интегральный показатель эскапизма	1	Изоляция	0.692	0.491	<0.001
		Добросовестность		-0.466	<0.001
		Социальная неуверенность		0.285	0.016
	2	Самоощущение	0.294	0.604	0.049
	3	Нейротизм	0.639	0.418	0.003
		Дисфория одиночества		0.397	0.002
		Позитивное одиночество		0.322	0.006
		Добросовестность		-0.280	0.035
	4	Открытость опыту	0.220	0.504	0.012

Так, предикторами эскапизма в первом кластере выступили «изоляция», «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «социальная неуверенность». Иными словами, молодые люди, принимающие одиночество в целом, недостаточно решительные и недостаточно хорошо контролирующие свои желания и импульсы и характеризующиеся неуверенностью в собственных оценках социального взаимодействия, ощущая себя изолированными, будут в большей мере демонстрировать эскапистское поведение.

Во втором кластере был обнаружен лишь один предиктор – «самоощущение», то есть выраженное ощущение себя одиноким в группе людей, страдающих от одиночества и не принимающих его, способно повышать вероятность обращения к эскапизму. Возможно, обращение к эскапизму может позволить страдающим от одиночества молодым людям избежать сильного дискомфорта от острого ощущения себя одиноким и изолированным. Погружаясь в субъективно-альтернативную реальность, человек может компенсировать тем самым то, чего у него нет в реальной жизни.

В третьем кластере в качестве предикторов эскапизма выступили «нейротизм», «дисфория одиночества», «позитивное одиночество» и

«добросовестность» (с отрицательным знаком). Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что высокий уровень эмоциональной неустойчивости и негативное восприятие одиночества в сочетании со способностью находить в нем ресурсные аспекты и недостаточным уровнем решительности и целеустремленности у адаптированных к социуму людей могут усиливать стремление к эскапизму.

Для четвертого кластера был обнаружен лишь один предиктор – «открытость опыту». Таким образом, у человека, находящегося в кризисе, открытость новому опыту, активное воображение и гибкость ума могут усиливать эскапистское поведение. Можно предположить, что посредством эскапизма (ухода в субъективно-альтернативную реальность, более притягательную и безопасную для человека) за счет активного воображения, конструирования субъективно-альтернативной реальности, молодой человек может пытаться компенсировать тот опыт, который недоступен ему в реальном мире, или же совладать с негативными переживаниями, травмирующими его.

Далее мы осуществили анализ для показателя эскапизма «Неудовлетворенность и избегание» по каждому кластеру (таблица 6).

Таблица 6 – Регрессионный анализ показателя «неудовлетворенность и избегание» по кластерам

Показатель	Кластер	Предикторы	R ²	B	p
Неудовлетворенность и избегание	1	Добросовестность	0.556	-0.562	<0.001
		Изоляция		0.405	0.005
	2	Нейротизм	0.406	0.637	0.035
	3	Нейротизм	0.789	0.589	<0.001
		Экстраверсия		-0.346	<0.001
		Привязанность		0.276	0.003
		Дисфория одиночества		0.238	0.008
	4	Общее переживание одиночества	0.706	0.632	<0.001
		Привязанность		0.588	<0.001

Так, в первом кластере предикторами показателя «неудовлетворенность и избегание» выступили параметры «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «изоляция», что может свидетельствовать о том, что у молодых людей, принимающих одиночество, нерешительность и отсутствие целеустремленности в сочетании с невозможностью устанавливать контакты с людьми могут усиливать неудовлетворенность жизнью и собой, внутриличностный конфликт, и интенцию ухода от проблем.

Во втором кластере предиктором выступил показатель «нейротизм», то есть низкий уровень эмоциональной устойчивости, склонность к переживанию негативных аффективных состояний у страдающих от одиночества респондентов может повышать рассогласование между желаемым и актуальным вкупе со склонностью к избеганию.

Для третьего кластера были обнаружены четыре предиктора: «нейротизм», «экстраверсия» (с отрицательным знаком), «привязанность» и «дисфория одиночества». Получается, что эмоциональная неустойчивость в сочетании с направленностью на свой внутренний мир, потребностью в получении одобрения и поддержки окружающих, а также негативными переживаниями в связи с одиночеством у адаптированных к социуму людей (людей, не принимающих одиночество) могут усиливать внутриличностный конфликт и установку к избеганию проблем.

Для четвертого кластера было обнаружено два предиктора: «общее переживание одиночества» и «привязанность». Таким образом, в группе респондентов, принимающих одиночество вообще, но остро переживающих его в актуальном времени, высокий уровень актуального одиночества в сочетании с выраженной потребностью во взаимосвязях с другими людьми могут способствовать усилению внутриличностного конфликта и степени рассогласованности между актуальным и реальным положением дел, а также интенции к избеганию. То есть сильное переживание одиночества в

совокупности с выраженной (но не удовлетворенной) потребностью человека во взаимосвязи с другими людьми, в чувстве тепла и поддержки со стороны окружающих будут усиливать неудовлетворенность человека жизнью, собой, что может вести к избеганию негативных переживаний за счет ухода в эскапизм у молодых людей, переживающих кризис.

Далее мы осуществили анализ для показателя «альтернативная социальная реальность». Модели сложились для 1, 3 и 4 кластеров (таблица 7).

Таблица 7 – Регрессионный анализ показателя «альтернативная социальная реальность» по кластерам

Показатель	Кластер	Предикторы	R ²	B	p
Альтернативная социальная реальность	1	Изоляция	0.294	0.542	0.002
	3	Добросовестность	0.370	-0.459	0.003
		Открытость опыту		0.391	0.010
	4	Открытость опыту	0.435	0.510	0.005
		Зависимость от общения		-0.368	0.037

Для первого кластера был обнаружен только один предиктор – «изоляция», то есть у принимающих одиночество молодых людей отсутствие тех, с кем можно было бы построить контакт, может приводить к усилению выраженности негативистских, ретристских и утопических настроений относительно существующей социальной действительности, повышать раздельность сознания на актуальный и воображаемый мир. То есть отсутствие возможности построения контактов с другими людьми в данной группе может приводить к большему обращению к альтернативной социальной реальности.

Для третьего кластера предикторами выступили показатели «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «открытость опыту», что может свидетельствовать о том, что недостаточный уровень целеустремленности, решительности совместно с открытостью новому опыту, активным воображением, готовностью к изменениям у

адаптированных в социуме респондентов могут усиливать раздвоенность сознания и разделенность жизненного мира на актуальный и воображаемый.

В четвертом кластере предикторами выступили «открытость опыту» и «зависимость от общения» (с отрицательным знаком). Таким образом, в группе респондентов, находящихся в кризисе (принимающих одиночества, но переживающих его в актуальном времени), активное воображение, готовность к изменениям в сочетании с приятием одиночества могут способствовать большей выраженности негативистских настроений относительно существующей социальной действительности, разделенности жизненного мира на актуальный и воображаемый и большему обращению к альтернативной социальной реальности.

Далее был проведен регрессионный анализ для показателя эскапизма «состояние потока» (таблица 8).

Таблица 8 – Регрессионный анализ показателя состояние потока по кластерам

Показатель	Кластер	Предикторы	R ²	B	p
Состояние потока	1	Зависимость от мнения окружающих	0.544	0.482	0.003
		Изоляция		0.400	0.010
	2	Привязанность	0.849	0.739	0.001
		Сотрудничество		-0.554	0.004
	3	Сотрудничество	0.279	-0.528	0.001
	4	Открытость опыту	0.201	0.448	0.028

В первом кластере предикторами показателя «состояние потока» выступили «зависимость от окружающих» и «изоляция», что может свидетельствовать о том, что в группе принимающих одиночество респондентов выраженная ориентация на мнение окружающих в сочетании с отсутствием людей, с которыми можно построить близкие отношения, могут повышать степень погружения в субъективно-альтернативную реальность, стремление получить позитивные эмоции в ходе реализации приятной деятельности. То есть человек путем погружения в субъективно-

альтернативную реальность, реализации определенной активности, порождающей позитивные эмоции, может компенсировать дефицит общения при выраженной ориентации на мнение и поддержку окружающих.

Во втором кластере предикторами выступили «привязанность» и «сотрудничество» (с отрицательным знаком). То есть, у молодых людей, страдающих от одиночества, выраженная потребность во взаимосвязях с другими людьми, в получении поддержки и одобрения в сочетании со слабо выраженной склонностью к построению отношений сотрудничества с другими могут приводить к погружению человека в субъективно-альтернативную реальность, к увлеченному выполнению некоторой активности, приносящей человеку позитивные эмоции.

Для третьего кластера предиктором выступило «сотрудничество» (с отрицательным знаком), что может свидетельствовать о том, что в группе людей, адаптированных к социуму, отсутствие стремления к сотрудничеству способно усиливать погруженность человека в субъективно-альтернативную реальность, определенную деятельность, приносящую удовольствие.

В четвертом кластере в качестве предиктора выступил показатель «открытость опыту». Так, у людей, переживающих кризис, открытость новому опыту, активное воображение могут способствовать их погружению в субъективно-альтернативную реальность, а также увлеченности определенной деятельностью, от которой человек будет получать позитивные эмоции, совладея с негативными переживаниями.

Обсуждение результатов

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между эскапизмом и различными аспектами переживания одиночества. Полученные результаты демонстрируют, что наиболее значимые связи с параметрами одиночества образует такой показатель эскапизма, как «неудовлетворенность и избегание», что может свидетельствовать о ключевой роли когнитивно-

эмоционального диссонанса в формировании эскапистских стратегий. Выявленные положительные связи с такими параметрами, как «изоляция», «самоощущение», «отчуждение», «дисфория одиночества», «общее переживание одиночества» и «зависимость от общения», а также со шкалами семейного и несемейного эмоционального одиночества и общего показателя социального и эмоционального одиночества позволяют предположить, что более выраженная склонность к эскапизму, неудовлетворенность жизнью и собой, а также склонность к уходу от проблем и общая пассивная жизненная позиция наблюдаются у молодых людей, не принимающих одиночество и страдающих от него, испытывающих дефицит общения в различных социальных средах.

Любопытными оказались данные, касающиеся взаимосвязи эскапизма и личностных особенностей. Как показали результаты корреляционного анализа, склонность к эскапизму наиболее выражена у молодых людей с высоким уровнем нейротизма и открытости опыту (что согласуется с данными, полученными в исследовании Е.И. Путинцевой и Е.В. Гончаровой (Путинцева, Гончарова, 2024)), но при этом низкими показателями добросовестности. Так, молодых людей, склонных к эскапизму, можно охарактеризовать как эмоционально неустойчивых, склонных испытывать негативные аффективные состояния (страх, грусть, гнев и т.д.), ищущих стимуляции и новых ощущений, имеющих активное воображение, гибкость ума и в большей степени направленных на удовольствия, нежели на достижения, нерешительных личностей.

Результаты регрессионного анализа также показали, что в качестве предикторов эскапизма выступили такие личностные факторы, как «нейротизм», «добросовестность» (с отрицательным знаком) и «открытость опыту», что согласуется с современными представлениями о роли эмоциональной регуляции в формировании избегающего поведения (de Hessel et al., 2021; Liu et al., 2023). Иными словами, неумение

приспосабливаться к жизни, высокая эмоциональная неустойчивость, склонность к переживанию негативных аффективных состояний (страх, грусть, гнев и т.д.) в сочетании с нерешительностью, низким уровнем самоконтроля за своими импульсами, активным воображением и гибкостью ума будут в большей степени способствовать росту неудовлетворенности жизнью и собой, внутриличностному конфликту, рассогласованию между актуальным и идеальным состоянием дел, а также стремлению уйти от проблемы посредством эскапизма (глубокого погружения в субъективно-альтернативную реальность).

Также анализ показал, что существует некоторая двойственность в переживаниях, связанная, с одной стороны, с направленностью на социум, а с другой стороны, со сложностью взаимодействия с ним, что также может приводить к усилению эскапистского поведения, что согласуется с идеей о его роли в качестве фактора адаптации (Савченко, Теславская, 2022). Так, молодые люди, страдающие от одиночества и находящиеся в кризисе, характеризуются более выраженной социальной неуверенностью, меньшей точностью понимания обратной связи в социальных контекстах, а также ориентированностью на мнение окружающих. Респонденты, принимающие одиночество, характеризуются более высоким уровнем самодостаточности, независимости в отношениях с социумом, которая проявляется в ориентированности на собственные представления, цели и мнение, нежели на мнение окружающих; респонденты, страдающие от одиночества и не принимающие его, демонстрируют более высокий уровень ориентированности на социум.

Следует отметить, что для разных типов отношения к одиночеству были выявлены различные модели, что подчеркивает необходимость дифференцированного подхода к анализу эскапизма. Так, люди с разными типами отношения к одиночеству демонстрируют различную выраженность параметров эскапизма. Наибольший уровень эскапизма характерен для групп

молодых людей, переживающих одиночество (страдающих от одиночества и находящихся в кризисе), что подтверждает предположение о компенсаторной функции эскапизма при переживании одиночества. То есть эскапизм может выступать компенсаторным механизмом или способом совладания при дефиците значимых социальных связей и неприятии респондентами состояния одиночества, поскольку наибольшее количество корреляций эскапизм образует именно с негативными характеристиками одиночества, что согласуется с имеющимися в литературе данными (Kuo et al., 2016; Теславская и др., 2017; Gabbiadini et al., 2021).

Также стоит отметить, что предикторами эскапизма в разных кластерах выступают различные показатели. Так, в группе молодых людей, страдающих от одиночества, острое внутреннее ощущение себя одиноким, покинутым будет увеличивать склонность человека к эскапизму, который может позволить снизить негативные переживания за счет бегства в более радостный и безопасный мир. В группе респондентов, переживающих кризис, предиктором эскапизма выступает открытость опыту, что свидетельствует о том, что активное воображение, готовность к изменениям могут способствовать раздвоенности сознания на актуальный и воображаемый мир, погружению молодых людей в субъективно-альтернативную реальность и увлеченности определенной деятельностью, позволяющей получать позитивные эмоции, совладая с негативными переживаниями в реальном мире. В группе респондентов, принимающих одиночество и не переживающих его в актуальном времени, выявлено, что склонность к эскапизму у них обусловлена комплексом факторов, включающих как личностные особенности, так и особенности взаимодействия с социумом. Так, склонность к эскапизму у молодых людей, принимающих одиночество в целом, обусловлена отсутствием решительности, низким уровнем контроля над своими импульсами в сочетании с социальной неуверенностью и ощущением человека себя

одиноким и изолированными. В группе респондентов, не принимающих одиночество и не переживающих его в актуальном времени, усиливать стремление к эскапизму будут высокий уровень эмоциональной неустойчивости в сочетании с негативным восприятием одиночества, наряду со способностью находить в нем ресурсные возможности и недостаточным уровнем решительности.

Заключение

Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено наличие связи между показателями эскапизма, различными аспектами переживания одиночества и личностными характеристиками у молодых людей в период ранней взрослости. Молодые люди с разным типом отношения к одиночеству демонстрируют различную выраженность эскапизма. Наибольший уровень эскапизма характерен для респондентов, переживающих одиночество, что подтверждает предположение о компенсаторной функции эскапизма при переживании одиночества.

Проведенное исследование вносит вклад в понимание эскапизма, расширяя и уточняя его, а также его связи с переживанием одиночества. Полученные данные расширяют теоретические представления в области психологии развития и психологии личности, а также открывают новые возможности для психологической помощи молодым людям, сталкивающимся с трудностями, в том числе и с одиночеством.

Необходимо также отметить, что исследование имело ряд ограничений. В частности, следует учитывать, что в выборке в значительной степени преобладали респонденты женского пола, что не позволило осуществить анализ различий между мужчинами и женщинами. Дальнейшее увеличение численности респондентов может позволить сделать более дифференцированный анализ, учесть большее количество социально-демографических показателей, сбалансировать выборку по полу, возрасту, а

также сформировать более многочисленные группы респондентов в зависимости от типа отношения к одиночеству и описать их более детально. Кроме того, использованные методы сбора данных, основанные преимущественно на самоотчетах, могли в некоторой степени повлиять на достоверность результатов. Перспективы дальнейших исследований видятся нам в следующем: в первую очередь, было бы целесообразно изучить проявления эскапизма в других возрастных периодах. Кроме того, также заслуживает внимание анализ долгосрочных последствий эскапистского поведения для переживания одиночества в частности, а также для психического здоровья и социальной адаптации в целом.

Список использованных источников

- Беловол Е.В., Кардапольцева А.А. Эскапизм «хороший» и эскапизм «плохой»: эмпирическая верификация модели // Прикладная юридическая психология, 2018. № 4. С. 38-48.
- Гагарин А.С. Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх (От античности до Нового времени): Историко-философский аспект. Автореф. дис. д-ра филос. наук: 09.00.03:дис. Изд-во УрАГС, 2002.
- Любякин А.А., Оконечникова Л.В. Исследование одиночества у студентов // Педагогическое образование в России, 2016. № 2. С. 149-156.
- Орел В.Е., Сенин И.Г. Личностные опросники NEO PI-Ri NEO FFI. Руководство по применению. Второе издание. НПЦ «Психодиагностика», 2008. 39 с.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М., Смысл, 2016. 88 с.
- Путинцева Е.И., Гончарова Е.В. Личностные детерминанты пользователей социальных сетей с разным уровнем эскапизма // Ученые заметки ТОГУ, 2024. Т. 15. № 2. С. 137-143.
- Савченко Т.Н., Теславская О.И. Уход от реальности (эскапизм): отечественные и зарубежные психологические подходы к определению понятия // Разработка понятий современной психологии. М., Институт психологии РАН, 2021. С. 672-702.
- Савченко Т.Н., Теславская О.И. Эскапизм как фактор и стратегия психологической адаптации личности // Познание и переживание, 2022. С. 38.
- Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д., Муртазина И.Р., Вартанян Г.А., Маневский Ф.С., Александрова Н.Х., Бабакова Л.В. Адаптация болгарской версии шкалы социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) для взрослых и пожилых людей //

- Консультативная психология и психотерапия, 2020. Т. 28. № 4. С. 79-97. DOI: 10.17759/cpp.2020280405.
- Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д., Муртазина И.Р., Вартанян Г.А. Адаптация методики «социотропность – самодостаточность» на российской выборке взрослых и пожилых людей // Экспериментальная психология, 2021. Т. 14. № 3. С. 217-233. DOI: 610.17759/exppsy.2021140315.
- Теславская О.И., Кардапольцева А.А., Беловол Е.В., Савченко Т.Н. Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии // Психологический журнал, 2017. Т. 38. № 6. С. 52-64.
- Теславская О.И., Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма // Экспериментальная психология, 2019. Вып. 12(2). С. 162-176. URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2019120212>.
- Труфанова Е.О. Эскапизм и эскапистское сознание: к определению понятий // Философия и культура, 2012. № 3. С. 96-107.
- Труфанова Е.О. Эскапизм: между природой и культурой // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2021. № 1. С. 125-134.
- Чурилова Е.Е., Каминская М.А. Феномен одиночества в философии и психологии // Вестник Вятского государственного университета, 2020. № 1. С. 114-129.
- Шагивалеева Г.Р. Одиночество и его переживание студентами // Казанский педагогический журнал, 2003. № 2. С. 55-59.
- Юдич Е.А. Проблема одиночества в контексте философии // Известия Томского политехнического университета. Инжиниринг георесурсов, 2011. Т. 318. № 6. С. 97-102.
- Baumeister R.F. Suicide as escape from self // Psychological review, 1990. Vol. 97. No. 1. P. 90.
- Cacioppo J.T., Cacioppo S., Boomsma D.I. Evolutionary mechanisms for loneliness // Cognition & Emotion, 2014. Vol. 28(1). Pp. 3-21. DOI: 10.1080/02699931.2013.837379.
- Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // Annual review of psychology, 2010. Vol. 61. Pp. 679-704.
- Christiansen J., Qualter P., Friis K., Pedersen S.S., Lund R., Andersen C.M., Bekker-Jeppesen M., Lasgaard M. Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults // Perspectives in Public Health, 2021. Vol. 141(4). Pp. 226-236. DOI: 10.1177/17579139211016077.
- Cohen S., Taylor L. Escape attempts: The theory and practice of resistance in everyday life. Routledge, 2003.
- Fernandes B., Biswas U.N., Tan-Mansukhani R., Vallejo A., Essau C.A. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents // Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 2020. Vol. 7. No. 3. Pp. 59-65.
- Gabbiadini A., Baldissarri C., Valtorta R.R., Durante F., Mari S. Loneliness, escapism, and identification with media characters: an exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency // Frontiers in Psychology, 2021. Vol. 12. P. 785970.
- Hamad N.I., Eweida R.S., Rashwan Z.I., Menessy R.F.M., Khaled A.M.S. Compulsive Digital Use among school-age Children and association with escapism and feeling of loneliness: A call for action // Journal of Pediatric Nursing, 2023. Vol. 73(1). Pp. 227-235.

- Hastall M.R. Escapism // The international encyclopedia of media effects, 2017. Pp. 1-8.
- de Hessel L.C., Rozgonjuk D., Sindermann C., Pontes H.M., Montag C. The associations between Big Five personality traits, gaming motives, and self-reported time spent gaming // Personality and Individual Differences, 2021. Vol. 171:110483.
- Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review // Perspectives on Psychological Science, 2015. Vol. 10. No. 2. Pp. 227-237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
- Johnson B.K., Ewoldsen D.R., Slater M.D. Self-control depletion and narrative: Testing a prediction of the TEBOTS model // Media Psychology, 2015. Vol. 18(2). Pp. 196-220. URL: <https://doi.org/10.1080/15213269.2014.978872>.
- Jouhki H., Oksanen A. To get high or to get out? Examining the link between addictive behaviors and escapism // Substance Use & Misuse, 2022. Vol. 57. No. 2. Pp. 202-211.
- Kuo A., Lutz R.J., Hiler J.L. Brave new World of Warcraft: A conceptual framework for active escapism // Journal of Consumer Marketing, 2016. Vol. 33. No. 7. Pp. 498-506.
- Liu C., Ren L., Rotaru K., Liu X., Li K., Yang W., Li Y., Wei X., Yucel M., Albertella L. Bridging the links between Big Five personality traits and problematic smartphone use: A network analysis // Journal of Behavioral Addictions, 2023. Vol. 12. No. 1. Pp. 128-136.
- Shen X., Wang J.L. Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation // Computers in Human Behavior, 2019. Vol. 95. Pp. 31-36.
- Siricharoen W.V. The Effect of Virtual Reality as a form of Escapism, 2019.
- Stenseng F., Falch-Madsen J., Hygen B.W. Are there two types of escapism? Exploring a dualistic model of escapism in digital gaming and online streaming // Psychology of Popular Media, 2021. Vol. 10. No. 3. P. 319.
- Wulf T., Breuer J.S., Schmitt J.B. Escaping the pandemic present: The relationship between nostalgic media use, escapism, and well-being during the COVID-19 pandemic // Psychology of Popular Media, 2022. Vol. 11. No. 3. P. 258.

References

- Belovol E.V., Kardapol'tseva A.A. Eskapizm «khoroshii» i eskapizm «plokhoi»: empiricheskaya verifikatsiya modeli ["Good" escapism and "bad" escapism: empirical verification of the model] // Prikladnaya iuridicheskaya psikhologiya, 2018. No. 4. Pp. 38-48. (In Russian)
- Gagarin A.S. Ekzistentsialy chelovecheskogo bytiya: odinochestvo, smert', strakh (Ot antichnosti do Novogo vremeni): Istoriko-filosofskii aspekt [Existentials of human existence: loneliness, death, fear (From antiquity to modern times): Historical and philosophical aspect]. Avtoref. dis. d-ra filos. nauk: 09.00.03:dis. UrAGS Publ., 2002. (In Russian)
- Liubiakin A.A., Okonechnikova L.V. Issledovanie odinochestva u studentov [Study of loneliness in students] // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii, 2016. No. 2. Pp. 149-156. (In Russian)
- Orel V.E., Senin I.G. Lichnostnye oprosniki NEO PI-Ri NEO FFI. Rukovodstvo po primeneniui. Vtoroe izdanie [Personality questionnaires NEO PI-Ri NEO FFI. Application guide. Second edition]. NPTs «Psikhodiagnostika» Publ., 2008. 39 p. (In Russian)

- Osин E.N., Leont'ev D.A. *Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniia odinochestva (DOPO)* [Differential questionnaire of loneliness experience (DOPO)]. Moscow, Smysl Publ., 2016. 88 p. (In Russian)
- Putintseva E.I., Goncharova E.V. *Lichnostnye determinanty pol'zovatelei sotsial'nykh setei s raznym urovnem eskapizma* [Personal determinants of social network users with different levels of escapism] // *Uchenye zametki TOGU*, 2024. Vol. 15. No. 2. Pp. 137-143. (In Russian)
- Savchenko T.N., Teslavskaya O.I. *Ukhod ot real'nosti (eskapizm): otechestvennye i zarubezhnye psikhologicheskie podkhody k opredeleniiu poniatii* [Escape from reality (escapism): domestic and foreign psychological approaches to defining the concept] // *Razrabotka ponatii sovremennoi psikhologii*. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2021. Pp. 672-702. (In Russian)
- Savchenko T.N., Teslavskaya O.I. *Eskapizm kak faktor i strategii psikhologicheskoi adaptatsii lichnosti* [Escapism as a factor and strategy of psychological adaptation of the individual] // *Poznanie i perezhivanie*, 2022. P. 38. (In Russian)
- Strizhitskaya O.Iu., Petrash M.D., Murtazina I.R., Vartanian G.A., Manevskii F.S., Aleksandrova N.Kh., Babakova L.V. *Adaptatsiia bolgarskoi versii shkaly sotsial'nogo i emotsional'nogo odinochestva (SELSA-S) dlia vzroslykh i pozhilykh liudei* [Adaptation of the Bulgarian Version of the Social and Emotional Loneliness Scale (Short Form) for Adults and Older Adults] // *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiia*, 2020. Vol. 28. No. 4. Pp. 79-97. DOI: 10.17759/cpp.2020280405. (In Russian)
- Strizhitskaya O.Iu., Petrash M.D., Murtazina I.R., Vartanian G.A. *Adaptatsiia metodiki «sotsiotropnost' – samodostatochnost'» na rossiiskoi vyborke vzroslykh i pozhilykh liudei* [Adaptation of “Sociotropy – Self-Sufficiency” Questionnaire for Russian Sample on Middle Adults and Ageing People] // *Ekspperimental'naya psikhologiya*, 2021. Vol. 14. No. 3. Pp. 217-233. DOI: 610.17759/exppsy.2021140315. (In Russian)
- Teslavskaya O.I., Kardapol'tseva A.A., Belovol E.V., Savchenko T.N. *Eskapizm kak predmet issledovaniia v sovremennoi nauchnoi psikhologii* [Escapism as a subject of research in modern scientific psychology] // *Psikhologicheskii zhurnal*, 2017. Vol. 38. No. 6. Pp. 52-64. (In Russian)
- Teslavskaya O.I., Savchenko T.N. *Sub"ektivnoe kachestvo zhizni i psikhologicheskaya adaptatsiia u lits s nizkim, srednim i vysokim urovnem eskapizma* [Subjective quality of life and psychological adaptation in individuals with low, medium and high levels of escapism] // *Ekspperimental'naya psikhologiya*, 2019. Is. 12(2). Pp. 162-176. URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2019120212>. (In Russian)
- Trufanova E.O. *Eskapizm i eskapistское сознание: k opredeleniiu ponatii* [Escapism and escapist consciousness: towards the definition of concepts] // *Filosofiya i kul'tura*, 2012. No. 3. Pp. 96-107. (In Russian)
- Trufanova E.O. *Eskapizm: mezhdou prirodoi i kul'turoi* [Escapism: between nature and culture] // *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*, 2021. No. 1. Pp. 125-134. (In Russian)
- Churilova E.E., Kaminskaya M.A. *Fenomen odinochestva v filosofii i psikhologii* [The phenomenon of loneliness in philosophy and psychology] // *Vestnik Viatskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2020. No. 1. Pp. 114-129. (In Russian)

- Shagivaleeva G.R. Odinochestvo i ego perezhivanie studentami [Loneliness and its experience by students] // *Kazanskii pedagogicheskii zhurnal*, 2003. No. 2. Pp. 55-59. (In Russian)
- Iudich E.A. Problema odinochestva v kontekste filosofii [The problem of loneliness in the context of philosophy] // *Izvestiia Tomskogo politekhnicheskogo universiteta. Inzhiniring georesursov*, 2011. Vol. 318. No. 6. Pp. 97-102. (In Russian)
- Baumeister R.F. Suicide as escape from self // *Psychological review*, 1990. Vol. 97. No. 1. P. 90.
- Cacioppo J.T., Cacioppo S., Boomsma D.I. Evolutionary mechanisms for loneliness // *Cognition & Emotion*, 2014. Vol. 28(1). Pp. 3-21. DOI: 10.1080/02699931.2013.837379.
- Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // *Annual review of psychology*, 2010. Vol. 61. Pp. 679-704.
- Christiansen J., Qualter P., Friis K., Pedersen S.S., Lund R., Andersen C.M., Bekker-Jeppesen M., Lasgaard M. Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults // *Perspectives in Public Health*, 2021. Vol. 141(4). Pp. 226-236. DOI: 10.1177/17579139211016077.
- Cohen S., Taylor L. *Escape attempts: The theory and practice of resistance in everyday life*. Routledge, 2003.
- Fernandes B., Biswas U.N., Tan-Mansukhani R., Vallejo A., Essau C.A. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents // *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 2020. Vol. 7. No. 3. Pp. 59-65.
- Gabbiadini A., Baldissarri C., Valtorta R.R., Durante F., Mari S. Loneliness, escapism, and identification with media characters: an exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency // *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12. P. 785970.
- Hamad N.I., Eweida R.S., Rashwan Z.I., Menessy R.F.M., Khaled A.M.S. Compulsive Digital Use among school-age Children and association with escapism and feeling of loneliness: A call for action // *Journal of Pediatric Nursing*, 2023. Vol. 73(1). Pp. 227-235.
- Hastall M.R. Escapism // *The international encyclopedia of media effects*, 2017. Pp. 1-8.
- de Hessel L.C., Rozgonjuk D., Sindermann C., Pontes H.M., Montag C. The associations between Big Five personality traits, gaming motives, and self-reported time spent gaming // *Personality and Individual Differences*, 2021. Vol. 171:110483.
- Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review // *Perspectives on Psychological Science*, 2015. Vol. 10. No. 2. Pp. 227-237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
- Johnson B.K., Ewoldsen D.R., Slater M.D. Self-control depletion and narrative: Testing a prediction of the TEBOTS model // *Media Psychology*, 2015. Vol. 18(2). Pp. 196-220. URL: <https://doi.org/10.1080/15213269.2014.978872>.
- Jouhki H., Oksanen A. To get high or to get out? Examining the link between addictive behaviors and escapism // *Substance Use & Misuse*, 2022. Vol. 57. No. 2. Pp. 202-211.
- Kuo A., Lutz R.J., Hiler J.L. Brave new World of Warcraft: A conceptual framework for active escapism // *Journal of Consumer Marketing*, 2016. Vol. 33. No. 7. Pp. 498-506.
- Liu C., Ren L., Rotaru K., Liu X., Li K., Yang W., Li Y., Wei X., Yucel M., Albertella L. Bridging the links between Big Five personality traits and problematic smartphone use: A network analysis // *Journal of Behavioral Addictions*, 2023. Vol. 12. No. 1. Pp. 128-136.
- Shen X., Wang J.L. Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation // *Computers in Human Behavior*, 2019. Vol. 95. Pp. 31-36.

Siricharoen W.V. The Effect of Virtual Reality as a form of Escapism, 2019.

Stenseng F., Falch-Madsen J., Hygen B.W. Are there two types of escapism? Exploring a dualistic model of escapism in digital gaming and online streaming // *Psychology of Popular Media*, 2021. Vol. 10. No. 3. P. 319.

Wulf T., Breuer J.S., Schmitt J.B. Escaping the pandemic present: The relationship between nostalgic media use, escapism, and well-being during the COVID-19 pandemic // *Psychology of Popular Media*, 2022. Vol. 11. No. 3. P. 258.