

5. Лобанов А.П., Дроздова Н.В. Лекция в современном вузе: коммуникативно-когнитивный подход: учебно-метод. пособие. Минск: РИВШ, 2009. 48 с.
6. Найссер У. Познание и реальность: смысл и принципы когнитивной психологии. Благовещенск: БКГ им. И.А.Бодуэна де Куртене, 1998. 224 с.
7. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. М.: Тривола, 1996. 600 с.
8. Bandura A. Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. NJ: Prentice Hall, 1986. 544 с.

*Хацкова И.А., студентка
факультет психологии и педагогики
УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины»
ilona240111@gmail.com
г. Гомель, Республика Беларусь*

Психологические аспекты эскапизма

Psychological aspects of escapism

Аннотация. В статье рассматривается эскапизм (уход молодых людей из реальности в мир своих мечтаний и фантазий) как один из видов аддиктивного поведения. Дается трактовка понятия эскапизм, раскрывается его сущность, история появления. Подчеркивается сложность и многоплановость данного явления, а также неоднозначность подходов к ее решению. Описывается дуалистичность эскапизма, его позитивные и негативные стороны. Отмечается значимость данного явления в формировании культуры и общественной жизни, в развитии и функционировании сознания и самосознания индивида, связанных с потребностью человека к созиданию «виртуальных» миров и взаимодействию с ними.

Ключевые слова: эскапизм, аддикция, фантазии, творчество, процесс взросления

Abstract. The article considers escapism (young people's tendency to escape from reality to the world of their dreams and fantasies) as one of the types of addictive behavior. It gives an interpretation of the concept and essence of escapism, and reveals the history of its origin. The article emphasizes the complexity and versatility of this phenomenon, as well as the ambiguity of approaches to its solution. It

describes the duality of escapism, its positive and negative sides. It also discusses the significance of this phenomenon in the process of culture and social life development and in the functioning process of individual's consciousness and self-consciousness, which are related to a person's need to create "virtual" worlds and interact with them.

Keywords: escapism, addiction, fantasy, creativity, the process of growing up

В научно-популярных изданиях, программах, ресурсах сети Интернет в последнее время звучат тревожные призывы обратить внимание на проблему, которая заключается в уходе современных людей, особенно молодёжи и подростков, от реальной действительности. Различные формы аддикции (сетевая зависимость, игровая, наркотическая и пр.) рассматриваются в свете попыток абстрагироваться от болезненных переживаний, реальных или вымышленных неудач. Данное явление получило название «эскапизм».

Многие впервые слышат этот термин, однако каждый сталкивается с ним в повседневной жизни под фразой «витание в облаках». Это объясняет актуальность темы данной статьи, так как она затрагивает многие аспекты: психологические, социальные, исторические и философские. Само понятие ведет к тому, что человек старается отдалиться от общепринятой модели жизни.

Стоит сказать, что сам эскапизм не является болезнью, а сам термин не был зафиксирован ни в одном медицинском справочнике или словаре. Углублённое исследование феномена эскапизма, изучение не только проблем, которые вызывает это явление, но и возможность использовать его во благо, может послужить хорошей почвой для развития и становления взрослеющей личности.

Для начала стоит отметить, что само определение эскапизма является достаточно сложной и многоплановой проблемой по ряду причин. Определение феномена эскапизма не имеет однозначности, оно межпредметно и имеет диаметрально противоположные подходы к оценке самого явления. Сравнивая особенности представлений о понятии эскапизма, можно выделить две характерные точки зрения: негативную и позитивную. Но, тем не менее, можно дать наиболее общее определение данного термина, основанное на различных исследованиях. Эскапизм (от английского «escape» - «убегать, исчезать») – феномен, представляющий обособленно-примиренческое тяготение личности спрятаться в иллюзорную вселенную, избегая контакта с реальностью.

Импульс для изучения данного понятия в современной его форме дал популярный писатель Джон Р.Р.Толкин, который своими произведениями

красочно проиллюстрировал возможности ухода от реального мира во «вторичные миры», порождённые воображением и литературой, как явление сугубо положительное, дающее утешение и удовлетворение. Но позиции большинства учёных сводятся к негативной оценке данного явления. Так, А.Ш. Гусейнов называет эскапизм формой протестного реагирования на интенсивные социокультурные изменения, показательным симптомом системного неблагополучия во взаимодействии личности с социумом, личности с государством [1].

Современный дискурс в определение данного понятия задали экзистенциальная философия и психология. Они обосновали позитивную точку зрения на эскапистские явления как на игровую деятельность, способ ощущения и сохранения внутренней свободы, форму творчества, способ постижения реальности, способ генезиса культуры. (Й. Хейзинги, Ж.-П. Сартр, Х. Ортега-и-Гассета, Э.Фромм). Но эскапизм нельзя полностью отождествлять с воображением или фантазией - это лишь распространенные формы его реализации.

Современные ученые в определении эскапизма, учитывая его дуалистичность, отмечают значимость данного явления в формировании культуры и общественной жизни, в развитии и функционировании сознания и самосознания индивида, связанных с потребностью человека к созиданию «виртуальных» миров и взаимодействию с ними.

Феномен эскапизма среди молодежи, особенно выпускников школ, обычно рассматривается с психологической стороны. Надо отметить, что подросток, с его максимализмом, романтичностью, накоплением опыта социальной жизни, взрослением, неуверенностью в себе, зависимостью от мнения окружающих – «неисчерпаемый» источник различных форм эскапизма. Подросток «играет» в различные формы социального бытия, он мечтает, он переживает и «уходит» в себя, он «бежит» от себя и других. Но в исследованиях эскапизм рассматривается как негативное и пассивное явление (прокрастинирование, различные зависимости, защитные и протестные реакции, социальная дезадаптация, социофобия и мизантропия). И меньше внимания уделяется к исследованию положительной стороны эскапизма подростков, возможности использовать его творческий аспект для успешной реализации личности. Данная позиция обедняет фонд знаний, который мог бы послужить почтой для нового витка исследований и перераспределения ресурсов феномена в позитивное русло.

Эскапизм может нести в себе положительный заряд: в мире фантазий человек чувствует себя успешным, благоприятно реализует свой творческий потенциал и способности в мыслях. Можно ли перевести их из фантазий в реальный мир? Вероятно, это возможно с помощью тренингов и сеансов с психологом, направленных на развитие творчества, способности переносить свои воображаемые достижения на реальную почву. Но есть только одно важное условие: ни один психолог, родитель не сможет помочь, если подросток не осознает свои проблемы и страхи и не поймет возможности и возможности самоконтроля своих состояний в извлечении из них положительных моментов, самомотивации. Для успешного переноса воображаемого мира в реальный могут быть предложены различные учебные упражнения. Они могут проводиться в форме тренингов. Предлагаемые методы основаны на игре, сохраняя связь с эскапизмом, при этом дают возможность расслабиться, чтобы снять стресс для себя и в реальном мире в режиме реального времени. Немаловажно выделить главное условие – самоанализ и аутотренинг, без которых невозможно оценить эффективность этих мер в будущем.

Существуют различные подходы к разработке подобных занятий. Например, американский психолог Э. де Боно предложил комплексную программу развития креативного мышления исходя из пяти принципов. Первый принцип заключается в том, что при возникновении проблемы важно выделить необходимые и достаточные условия ее решения. Если использовать все предложенные условия без доказательства их необходимости в данной ситуации, то можно усложнить процесс решения. Вторым принципом представляет собой необходимость выработки установки на отбрасывание своего прошлого опыта, полученного при решении подобных проблем. Очень часто подобие проблем оказывается только внешним. Третий принцип – необходимо развивать умение видеть многофункциональность вещи. Четвертый принцип является собой формирование умения соединять самые противоположные идеи из различных областей знания и использование таких соединений для решения проблемы. Пятый принцип – развитие способности к осознанию поляризующей идеи в данной области знания и освобождение от ее влияния при решении конкретной проблемы.

Сфера подросткового эскапизма связана скорее с психологическими особенностями возраста, а также с проблемами социализации и социальной адаптации. Детям свойственно жить в мире фантазий. Маленькие дети проходят начальный этап социализации через фантазии, игрой заменяют социальный опыт, примеряют на себя социальные роли. Эскапизм в подростковом возрасте

обусловлен взрослением ребенка в личностной сфере - стремлением обособить свое личное пространство, найти привязанности, смысл своей жизни, отстоять свое мнение, самореализоваться, а это поле для стресса и масса возможностей для «исчезновения». Эскапизм может углубляться под воздействием таких факторов как необходимость сдавать выпускные экзамены и делать жизненный выбор: продолжать образование, получать профессию, начинать трудовую деятельность.

Таким образом, учитывая все вышеизложенное, целесообразно отметить, что эскапизм можно рассматривать как философскую проблему, социокультурное и психологическое явление. Он может носить как негативную, так и положительную направленность развития личности и социума. Эскапизм может проявлять себя в пассивной и активной формах. Проявление эскапизма свойственно детям и подросткам как в различных активных и положительных формах, которые являются процессом взросления юной личности, так и под влиянием негативных явлений (стресс, невнимание взрослых, отсутствие нормального воспитания, оскорбления, жестокость насилия, асоциальная среда) эскапизм развивается в отрицательном ключе.

Библиографический список:

1. Гусейнов А.Ш. Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности // Человек. Сообщество. Управление. 2013. №3. С. 20-33.

*Чеботарева С. В., к. психол. н., доцент
кафедра истории, философии, педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
архитектурно-строительный университет»
svcheb@mail.ru
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

**Медиапроект Психологической службы вуза
по профилактике аддиктивного поведения студентов
как средство формирования культуры здорового образа жизни**

**Media project of the Psychological Service of the University
for the prevention of addictive behavior of students
as a means of forming a healthy lifestyle culture**