

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Ескапізм як копінг стратегія сучасної молоді

ліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»).

Каменюк Марія Олександрівна

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук

Доцент кафедри загальної психології

Іваненко Богдана Борисівна

Роботу рекомендовано до захисту
ЕК _____ Протокол

від _____ року
Завідувачка кафедри загальної
психології

Ганна РЧИНС КА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСКАПІЗМУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.....	6
1.1 Поняття ескапізму в психології.....	6
1.2 Ескапізм як форма психологічного захисту та його взаємозв'язок із копінг-стратегіями	13
1.3 Вплив соціальних та особистісних факторів на формування ескапістської поведінки у молоді	17
Висновок до розділу I	22
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Вибір методів дослідження ескапізму як копінг-стратегії	24
2.2 Опис вибірки та процедура проведення дослідження	30
2.3 Методи обробки та аналізу отриманих даних	32
Висновок до розділу II.....	36
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСКАПІЗМУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	39
3.1 Аналіз рівня вираженості ескапізму у вибірці молоді	39
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку ескапізму з рівнем стресу та іншими копінг-стратегіями	51
3.3. Порівняльний аналіз особливостей ескапізму в різних групах молоді.....	56
3.4. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій у молоді.....	68
Висновок до розділу III	75
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	84
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою тенденцією ескапізму серед сучасної молоді, що проявляється у відході від реальності через різні форми діяльності, включаючи віртуальний світ, кінематографічну та літературну фантастику, комп'ютерні ігри, медитацію та інші способи уникнення складних життєвих ситуацій. Соціально-економічна нестабільність, воєнні конфлікти, зростання інформаційного навантаження та високий рівень стресу в умовах сучасного суспільства сприяють активізації ескапістських стратегій як способу психологічного захисту.

Значний внесок у вивчення ескапізму зробили зарубіжні науковці (А. Еванс, Д. К. Кендалл, Е. Мейл, І. Ф. Туан, К. Гамельтон, Б. Х. Літман, П. Холлендер, С. С. Морріс, Д. Кельнер), які аналізували природу ескапістської поведінки, її когнітивні та емоційні аспекти, зв'язок із психічним здоров'ям та соціальною адаптацією. У вітчизняній психологічній науці дослідження ескапізму набуває актуальності у контексті вивчення копінг-стратегій молоді, зокрема у роботах таких науковців, як В. О. Татенко, О. М. Кочубейник, Л. І. Анциферова, які розглядали психологічні механізми адаптації особистості в умовах кризових ситуацій.

Особливо важливим є аналіз ескапізму в молодіжному середовищі як потенційно деструктивного (у разі відходу від реальних проблем, що призводить до соціальної ізоляції та зниження особистісної відповідальності), так і конструктивного феномену (коли тимчасова втеча від реальності допомагає відновити ресурси та адаптуватися до стресових ситуацій). Вивчення психологічних чинників, що детермінують ескапізм як копінг-стратегію, є важливим для розробки ефективних підходів до психопрофілактики, психокорекції та формування зрілих механізмів подолання труднощів у молоді.

Отже, актуальність теми визначається необхідністю наукового обґрунтування психологічних чинників ескапізму, що сприятиме розробці дієвих стратегій регуляції цього явища та його ефективного використання в адаптаційних процесах молоді.

Об'єкт дослідження: ескапізм як психологічне явище.

Предмет дослідження: ескапізм як копінг-стратегія у молодих людей.

Мета дослідження – дослідити ескапізм як копінг-стратегію сучасної молоді, виявити його особливості, чинники формування та взаємозв'язок із рівнем стресу та іншими копінг-стратегіями.

Досягнення мети зумовило постановку і вирішення таких **завдань дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення ескапізму та його зв'язку з копінг-стратегіями.
2. Визначити взаємозв'язок між ескапізмом та рівнем стресу.
3. Визначити взаємозв'язок ескапізму з іншими копінг-стратегіями: емоційно-фокусованими, проблемно-орієнтованими та уникненням.
4. Надати практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій у молоді.

Методи дослідження. З метою дослідження психологічних чинників ескапізму як копінг-стратегії в сучасної молоді, використано:

1. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблеми ескапізму та копінг-стратегій.
2. Емпіричні методи: авторська анкета «Оцінка схильності до ескапізму»; опитувальник Brief COPE; Шкала сприйнятого стресу PSS; Шкала ескапізму (методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса – Р. Даймонда); Індикатор копінг-стратегій Амірхан.
3. Статистичні методи обробки даних: описова статистика (середні значення, стандартне відхилення); кореляційний аналіз за критерієм r -Пірсона (для визначення зв'язків між ескапізмом, стресом та копінг-

стратегіями); порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента (для аналізу відмінностей між групами молоді).

Вибірка. У дослідженні взяли участь 70 респондентів, серед яких 43 жінки та 27 чоловіків віком від 18 до 24 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна. У дослідженні уточнено розуміння ескапізму як копінг-стратегії молоді, що має як адаптивний, так і дезадаптивний потенціал. Розширено уявлення про його взаємозв'язок із рівнем стресу та іншими копінг-стратегіями, що дозволило визначити особливості його використання залежно від психоемоційного стану. Досліджено соціально-демографічні чинники, що впливають на вираженість ескапізму, а також розроблено практичні рекомендації щодо формування адаптивних стратегій подолання труднощів у молоді.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані психологами-практиками для діагностики та корекції ескапістських тенденцій у молоді, наприклад, в контексті профілактики дезадаптивних форм поведінки. Виявлені особливості взаємозв'язку ескапізму з рівнем стресу та копінг-стратегіями можуть сприяти розробці психологічних програм, спрямованих на формування більш адаптивних способів подолання труднощів. Практичні рекомендації можуть бути застосовані в освітніх та консультативних установах для підтримки психологічного благополуччя молодих людей.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 60 наукових праць, з них 25 іноземною мовою. Дослідження містить 5 таблиць і 23 рисунки. Основний текст роботи викладено на 80 сторінках, повний обсяг роботи становить 94 сторінки.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСКАПІЗМУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

1.1 Поняття ескапізму в психології

Термін «ескапізм» є широко вживаним як у повсякденному дискурсі, так і в науковій літературі, проте його значення в контексті сучасного способу життя залишається недостатньо дослідженим. Саме слово походить від англійського «to escape», що означає «тікати», «уникати», «рятуватися», «вислизати», а його етимологічне коріння простежується до старофранцузького «eschaper», яке сформувалося на основі середньовічних латинських складових «ex» («з») та «sarra» («плащ»). У цьому контексті можна припустити, що початкове значення терміна могло асоціюватися з метафоричною «втечею» через зняття плаща, тобто звільненням від певних обмежень або рамок.

Ширше використання поняття «escape» у значенні «втеча» стало помітним на початку 1930-х років, зокрема в рамках літературознавчих досліджень. Проте явище, що отримало назву «література втечі» (escape literature), існувало задовго до цього. До початку ХХ століття вживання терміна в контексті відходу від реальності було менш поширеним. Зокрема, англійський письменник, есеїст і поет А. К. Бенсон у своїй збірці 1915 року «Escape, and Other Essays» у есе «Escape» розглядав новий для свого часу підхід до інтерпретації поняття втечі [44, р. 246-255.].

А. К. Бенсон у своїх працях писав, що всі великі наративи в літературі так чи інакше стосуються теми втечі або порятунку. Він наводив приклади сюжетів, заснованих на мотивах звільнення: історії Йосифа, Одиссея, біблійного блудного сина, а також казкового персонажа Бридкого Каченяти. На його думку, навіть любовні історії можна розглядати як символічну втечу – перехід від стану відсутності кохання до його набуття. Аналогічно, мотив самогубства в класичних трагедіях також трактується як форма порятунку,

коли герой намагається звільнитися від життєвих страждань. А. К. Бенсон вважав, що прагнення до ескапізму є наслідком хронічної незадоволеності людини своїм життям, оскільки навіть досягнення найзаповітніших цілей не приносить тривалого задоволення, а лише породжує нові бажання.

Протягом 1940-1950-х років поняття «ескапізм» отримало значне поширення в політичному, культурному, історичному, мистецтвознавчому та літературному дискурсах. У більшості випадків воно мало негативне забарвлення, асоціюючись із втечею від реальності та уникненням відповідальності [36, р. 335-353.].

Одним із винятків у домінуючій негативній інтерпретації ескапізму стало есе Дж. Р. Р. Толкієна «Про чарівні казки», у якому автор обґрунтовує ескапізм як виправдану і навіть необхідну форму втечі. Дж. Р. Р. Толкієн розглядає таку втечу не як прояв слабкості, а як своєрідний акт визволення, що може бути навіть героїчним. Автор різко заперечує негативну конотацію терміна «ескапізм», яка закріпилася в суспільстві, і вважає втечу від реальності важливою функцією чарівної казки. У концепції Дж. Р. Р. Толкієна ескапізм не є відмовою від реальності, а виступає засобом її осмислення та способом знайти духовне піднесення перед обличчям труднощів життя [51].

Е. Еванс визначає ескапізм як процес відмови від сприйняття реальності, коли раціональне мислення заміщується активністю, пов'язаною з розвагами чи уявними ситуаціями. За даним підходом, оксфордський тлумачний словник англійської мови характеризує ескапіста як особу, що уникає роздумів над важливими, серйозними питаннями, надаючи перевагу розважальним і фантастичним заняттям. Е. Еванс підкреслює, що ескапізм виступає як форма тимчасового звільнення свідомості від сприйняття реальності, що включає ухилення від відповідальності, буденності та рутини через залучення до уявної активності [39].

Дослідження феномену ескапізму, що проводилися в середині ХХ століття, здебільшого акцентували його протестну природу та пояснювали через концепцію відчуження особистості від власного життя. У межах

філософії культури А. Швейцера причини втечі від реальності розглядалися як наслідок відчуження людини від культури, що виникає в умовах соціально-економічних змін, вимушеної зміни професії, місця проживання, розриву з природним середовищем або надмірної виснажливої праці. Він вважав, що надмірна орієнтація на матеріальні аспекти буття та постійна зайнятість призводять до деградації духовного начала, внаслідок чого людина прагне до зовнішньої втечі, що реалізується через різноманітні способи відволікання, які не потребують внутрішньої роботи над собою.

Е. Фромм визначав ескапізм як наслідок конфлікту між інтелектуальною зрілістю людини та її емоційною відсталістю. Він вбачав його коріння в невідповідності між безмежністю всесвіту та обмеженим людським існуванням. Ескапізм, на його думку, є спробою знайти притулок у світі уяви, де людина має контроль і значущість. Формами такої втечі можуть бути міфологізація реальності, релігія, творчість, прагнення влади чи історичної спадщини. Водночас, обираючи втечу від себе, людина лише тимчасово долає відчуття безсилля, але втрачає власну цілісність.

З. Фрейд розглядав ескапічне фантазування як невід'ємну частину людського життя, що допомагає індивіду справлятися з болем, розчаруваннями та нерозв'язними проблемами реальності. Він вважав, що такі фантазії виконують роль психологічного захисного механізму, який дозволяє людині уникати тривоги та внутрішніх конфліктів. Захисні механізми, за З. Фрейдом, є несвідомими процесами, які «Я» використовує для протистояння тривозі, і вони можуть спотворювати або заперечувати реальність. До них належать витіснення, проекція, заміщення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, сублімація та заперечення. Ескапічне фантазування можна розглядати як форму сублімації, де неприйнятні імпульси або бажання трансформуються у прийнятні та соціально схвалювані дії або фантазії. Через фантазування людина може безпечно виражати свої внутрішні конфлікти та бажання, знижуючи рівень тривоги та підтримуючи психічну рівновагу. Тут, фантазії можуть бути способом задоволення

нереалізованих бажань, які не можуть бути виконані в реальному житті. Вони дозволяють індивіду створювати уявні сценарії, де ці бажання здійснюються, що сприяє тимчасовому полегшенню від стресу та фрустрації [41].

Ф. Стенсенг у своїй статті «Залученість в діяльність як втеча від себе: роль самопридушення та саморозширення» пропонує двовимірну модель ескапізму, яка розрізняє дві основні мотивації втечі від себе: самопридушення та саморозширення. Самопридушення характеризується прагненням уникнути негативних емоцій, думок або самосприйняття через залучення в діяльність. Цей тип ескапізму пов'язаний з мотивами уникнення, коли індивід намагається відволіктися від неприємних аспектів свого життя. Саморозширення, навпаки, пов'язане з пошуком позитивних емоцій та нових аспектів себе через активну участь у діяльності. Цей тип ескапізму відображає мотиви досягнення, де індивід прагне особистісного зростання та збагачення свого досвіду [48, р. 19-38].

Ф. Стенсенг та його колеги розробили «шкалу ескапізму» для вимірювання цих двох аспектів у контексті улюблених занять, таких як спорт, мистецтво чи ігри. Емпіричні дослідження показали, що саморозширення асоціюється з позитивними емоціями та кращим психологічним благополуччям, тоді як самопридушення може бути пов'язане з негативними наслідками та меншою задоволеністю від діяльності.

У сучасних психологічних словниках, ескапізм трактується як прагнення індивіда уникнути реальності, відволікаючись від повсякденних проблем і стресів шляхом занурення у вигаданий світ або альтернативну діяльність. Він варіативно проявляється через різні форми активності, такі як читання, перегляд фільмів, заняття мистецтвом, спортом, релігійними практиками або навіть через вживання психоактивних речовин.

Ескапізм виконує як позитивні, так і негативні функції. У помірних проявах він служить способом рекреації та допомагає пережити стрес, надаючи тимчасовий відпочинок від реальності та сприяючи емоційному відновленню. Однак, у крайніх формах ескапізм може призвести до

відчуження від реальності та розвитку психічних розладів, оскільки постійне уникання проблем перешкоджає їх ефективному вирішенню та адаптації до життя [46, 103-106].

Ескапізм, як психологічне явище, вивчався багатьма українськими науковцями. І. Ю. Фурта у своїх працях розглядає ескапізм як форму психологічного захисту, що дозволяє особистості уникати реальних проблем через занурення у вигадані світи або альтернативні реальності. У статті «Ескапізм як психологічний захист» вона зазначає, що ескапізм є міждисциплінарним поняттям, яке вивчається філософією, соціологією та психологією [28, с. 104-107].

Г. П. Ковальова аналізує різні підходи до розуміння ескапізму та способи його класифікації. Вона підкреслює, що в гуманітарних науках ескапізм часто інтерпретується неоднозначно та інструментально: як спосіб адаптації, форма відчуження, соціальна девіація або психічний розлад. Г. П. Ковальова наголошує на важливості культурологічного дослідження ескапізму як культурної універсалії, враховуючи його суперечливість, багатоплановість та соціокультурну зумовленість. Вона зазначає, що поширення ескапізму посилюється завдяки появі сучасних способів відтворення нових видів реальності [9, с. 64-74].

У сучасній науковій літературі існує кілька класифікацій ескапізму, проте єдиної загальноновизнаної систематизації цього явища поки що не розроблено. Одна з концепцій поділяє ескапізм на два типи: м'який та жорсткий. Перший являє собою відхід від соціально запропонованої активності, тоді як другий передбачає повний розрив із реальністю та занурення у світ ілюзій.

Ескапізм розглядається як подвійне явище: з одного боку, він може виконувати адаптивну функцію, надаючи тимчасовий відпочинок від стресу, з іншого – призводити до дезадаптації, якщо стає основним способом реагування на труднощі. Ю. А. Кашкарова у своїй роботі зазначає, що

ескапізм може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви, залежно від його інтенсивності та контексту [5].

Інший підхід ґрунтується на розподілі ескапізму за формами прояву, включаючи фізичну втечу (прагнення до ізоляції в природному середовищі), віртуальну (занурення у цифрові технології, мережеві комунікації та інтерактивні розваги), робочу (зосередженість на кар'єрному зростанні та матеріальному добробуті), творчу (відхід у мистецьку діяльність), психотропну (застосування психоактивних речовин), а також релігійну (формування світогляду на основі міфологічних чи духовних вірувань). Зазначається, що в усіх випадках ескапізм сприяє конструюванню нових форм особистісної ідентичності, що дозволяє компенсувати дефіцит самореалізації [7, с. 48-62].

Окремо розглядається дихотомія ескапізму як адаптаційного механізму. З одного боку, він може бути інструментальним, тобто спрямованим на збереження психологічної рівноваги в соціальному середовищі. З іншого боку, існує його екзистенціальна форма, яка виявляється у свідомому розриві зв'язків із зовнішнім світом унаслідок втрати життєвих смислів.

Виокремлюють активний, пасивний та компенсаторний різновиди ескапізму. Перший спрямований на зовнішню реальність і передбачає поширення нових значень та символів з метою створення альтернативної картини світу. Другий є внутрішньо орієнтованим, спрямованим на суб'єктивне переживання нового смислу без спроб його соціального поширення. Компенсаторний тип пов'язаний із подоланням когнітивного дисонансу та прагненням до внутрішньої рівноваги. Він може реалізовуватися через комбінацію активних та пасивних стратегій, проте його ефективність залежить від усвідомлення та опрацювання чинників, що спричинили психологічний дискомфорт [14, с. 97-105].

Ескапізм ґрунтується на специфічних механізмах, які сприяють або тимчасовому уникненню неприємних реалій, або на спробах відновлення емоційної рівноваги. Розглянемо основні функції ескапізму.

1) Захисна функція. Ескапізм виступає як механізм психічного захисту від негативних емоційних переживань, зокрема стресу, тривоги, депресії та емоційного виснаження. В умовах гострого психоемоційного напруження індивід часто звертається до стратегій втечі, що дозволяють тимчасово «забути» про проблеми і знизити рівень стресу. Цей процес здійснюється через занурення у вигадані світи або через захоплення діяльністю, що відводить увагу від реальних переживань, таким чином забезпечуючи необхідну для психіки перерву;

2) Емоційне відновлення. Іншим аспектом ескапізму є його роль у відновленні психічної рівноваги після травматичних подій або психоемоційного виснаження. Техніки ескапізму, такі як перегляд фільмів, читання літератури чи участь у віртуальних іграх, дозволяють створити віртуальні умови, в яких особа може переживати позитивні емоції, відновлюючи ресурсний потенціал;

3) Стимуляція творчості. Ескапізм здатен сприяти розвитку творчих здібностей індивіда, оскільки включає процеси фантазування, мрійництва та уявного переживання альтернативних реальностей. Це стимулює вироблення нових ідей та підходів до розв'язання проблем, що дозволяє вирішувати складні життєві ситуації. Здатність до ескапістської втечі може стати джерелом натхнення, яке реалізується в творчій діяльності, таких як живопис, письменництво, музика або інші форми мистецтва;

4) Соціальна адаптація. Ескапізм не завжди має індивідуальний характер, оскільки сучасні форми втечі від реальності включають участь у різноманітних соціальних мережах або онлайн-спільнотах. Ці соціальні платформи дозволяють людині знаходити однодумців, будувати нові соціальні зв'язки та отримувати підтримку, що може бути важливим у ситуаціях, коли реальні соціальні контакти обмежені або не приносять бажаного емоційного задоволення. В контексті соціальних мереж та віртуальних спільнот ескапізм виступає як важливий засіб, який сприяє

почуттю приналежності та соціальної підтримки, що необхідно для емоційної стабільності.

Отже, підсумовуючи різні погляди на поняття ескапізму в психології, можемо стверджувати, що ескапізм включає втечу від реальності з метою зниження стресу, емоційного виснаження або пошуку тимчасового відновлення. Він може виконувати як захисну функцію, знижуючи рівень тривоги, так і стимулювати творчий розвиток, сприяючи генеруванню нових ідей. Однак при надмірному використанні ескапізм може стати дезадаптивним, призводячи до відчуження від реальності та розвитку психічних розладів.

1.2 Ескапізм як форма психологічного захисту та його взаємозв'язок із копінг-стратегіями

Перш ніж розглядати ескапізм у розрізі психологічного захисту та копінг-стратегій, необхідно спочатку розглянути основні дефініції цих понять.

Термін «психологічний захист» вперше ввів З. Фрейд, описуючи його як механізми, які «Я» використовує для протистояння тривозі, спотворюючи або заперечуючи реальність. У подальших дослідженнях З. Фрейд та інші вчені, що вивчають механізми психологічного захисту, зазначають, що звичні для особистості механізми захисту в умовах повсякденного функціонування можуть трансформуватися та закріплюватися в екстремальних, критичних ситуаціях [13, с. 23-31]. Відтак, психологічний захист – це сукупність неусвідомлюваних психічних процесів, спрямованих на зменшення або усунення негативних, травмуючих чи неприйнятних емоційних переживань, що виникають у відповідь на стресові ситуації або внутрішні конфлікти. До основних видів психологічного захисту належать витіснення, що проявляється в усуненні зі свідомості неприйнятних думок або спогадів, та заперечення, яке полягає у відмові визнавати реальність неприємних фактів

або подій. Раціоналізація виступає механізмом пошуку логічних пояснень для дій або почуттів, які викликають дискомфорт, тоді як проєкція виражається у приписуванні власних неприйнятних почуттів або думок іншим людям. Регресія передбачає повернення до більш примітивних форм поведінки, які були характерні для попередніх етапів розвитку, особливо в стресових ситуаціях [34, с. 246-249].

Щодо поняття копінгу (від англійського «cope» – «перебороти», «впоратися», «подолати»), воно визначається як цілісний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання життєвих труднощів у процесі взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Кожна з цих складових має свою специфічну функціональну роль. Когнітивна компонента орієнтована на осмислення проблемної ситуації, розробку можливих планів дій та пошук альтернативних шляхів вирішення поставленої задачі. Емоційна складова забезпечує регулювання внутрішніх переживань і дозволяє індивіду отримати необхідну емоційну підтримку з боку соціального оточення, що сприяє зниженню рівня стресу. Поведінкова компонента виявляється у конкретних діях, спрямованих на досягнення бажаного результату [4, с. 23-30].

На підставі аналізу наукової літератури можна виділити низку базових копінг-стратегій, серед яких найчастіше згадуються: стратегії вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Стратегія вирішення проблем є активною поведінковою тактикою, при якій індивід мобілізує власні ресурси для ефективного усунення проблемних факторів. Пошук соціальної підтримки також належить до активних стратегій і полягає у зверненні до близького оточення – родини, друзів або колег – для отримання допомоги у вирішенні проблемної ситуації. На противагу цьому, стратегія уникання характеризується як поведінкова тактика, спрямована на мінімізацію контакту з проблемними ситуаціями, що може проявлятися через ігнорування або відволікання від джерел стресу, тим самим відтермінуючи або зовсім уникаючи вирішення проблеми [22, с. 120-129].

Ескапізм, як форма психологічного захисту, є складним психологічним явищем, що відображає прагнення індивіда уникнути реальності шляхом занурення у вигадані світи, фантазії або альтернативні види діяльності. Цей феномен тісно пов'язаний із копінг-стратегіями, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій та підтримки психологічної рівноваги.

Засновник психоаналізу З. Фрейд вважав, що ескапістська поведінка може бути пов'язана з роботою підсвідомих механізмів захисту, таких як витіснення або заперечення, які спрямовані на зменшення внутрішнього конфлікту та тривоги. К. Юнг, у свою чергу, розглядав ескапізм як спосіб компенсувати недостатність сенсу в реальному житті через звернення до архетипів та колективного несвідомого [46, р. 103-107].

Переживання внутрішнього конфлікту особистістю, яке виникає внаслідок зіткнення фундаментальних життєвих установок із суперечливими зовнішніми обставинами, призводить до нездатності ефективно вирішити даний конфлікт і, як наслідок, до посилення внутрішньої напруги та виникнення дискомфорту. У таких умовах активуються специфічні психологічні механізми захисту, які ізолюють свідомість від неприємних або травмуючих вражень, забезпечуючи суб'єктивне відчуття полегшення за рахунок зняття напруги. Більшість дослідників приходять до висновку, що основна функція психологічного захисту полягає у зменшенні внутрішнього конфлікту, що виникає через протиріччя між несвідомими інстинктивними імпульсами та засвоєними вимогами зовнішнього середовища, які формуються в процесі соціальної взаємодії. Ескапізм, як форма психологічного захисту, що належить до механізмів заміщення, здійснює свою функцію через перенесення реакції з об'єкта, недоступного для безпосереднього вирішення, на інший, більш прийнятний об'єкт або дії. Таким чином, механізм заміщення проявляється у трансформації реальних дій у площину насичених фантазій, що дозволяє людині створювати внутрішній світ, в якому вона реалізує свої бажання та потреби, компенсуючи недосягнення бажаного у зовнішньому середовищі. Крім того, існує

взаємозв'язок між ігровим ескапізмом та процесами психологічного захисту, зокрема через механізм ідентифікації, який виявляється як неусвідомлене ототожнення себе з персонажем гри та перенесення на себе позитивних емоційних характеристик. Проте, на відміну від класичної ідентифікації, що сприяє адаптації особистості в соціальному контексті через моделювання поведінки інших людей і підвищення самооцінки, у випадку ігрового ескапізму ці процеси можуть бути розладжені, що призводить до формування неадекватної самооцінки [40].

Ескапізм можна розглядати як одну з емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, оскільки він спрямований на зменшення емоційного дискомфорту шляхом уникнення стресора. Однак, на відміну від адаптивних стратегій, ескапізм не завжди призводить до вирішення проблеми і може лише тимчасово полегшувати стан, залишаючи основну проблему невирішеною [37, р. 679-704].

Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували двовимірну модель копінгу, яка включає стратегії, орієнтовані на проблему, та стратегії, орієнтовані на емоції. Ескапізм, у цьому контексті, може розглядатися як стратегія, орієнтована на емоції, оскільки він спрямований на зменшення емоційного дискомфорту без безпосереднього вирішення проблемної ситуації [45].

У межах своїх досліджень автори Е. Л. Носенко та І. Ф. Аршава визначили ескапізм як одну з копінг-стратегій, що належить до групи «уникнення». Вони підкреслювали, що в умовах високого рівня стресу людина може обирати ескапізм як спосіб уникнення неприємної реальності, але це не завжди є ефективною адаптивною стратегією. Якщо особистість використовує ескапізм для короткотривалого зниження стресу та відновлення внутрішніх ресурсів, це може сприяти підтримці психічного здоров'я. Однак, якщо він стає домінантним механізмом подолання труднощів, це може призвести до соціальної дезадаптації та розвитку психоемоційних проблем [15, с. 103-109].

Отже, підсумовуючи викладене, ескапізм як форма психологічного захисту виступає як тимчасовий, емоційно-орієнтований механізм копіngu, здатний зменшити внутрішню напругу в умовах стресу, проте його надмірне застосування може призводити до соціальної дезадаптації та посилення психоемоційних порушень; дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних науковців показали необхідність інтеграції ескапістських стратегій з активними підходами до вирішення проблем для забезпечення гармонійного адаптивного функціонування особистості. Таким чином, вивчення ескапізму як копіng-стратегії дозволяє глибше зрозуміти способи реагування молоді на стресові фактори. Це, своєю чергою, відкриває перспективи для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на формування більш конструктивних моделей подолання труднощів.

1.3 Вплив соціальних та особистісних факторів на формування ескапістської поведінки у молоді

Формування ескапістської поведінки у молоді є багатофакторним процесом, що визначається як індивідуальними особливостями особистості, так і впливом соціального середовища. Молодіжний вік характеризується інтенсивними процесами самовизначення, формуванням світогляду, соціальної ідентичності та пошуком власного місця в суспільстві. У цей період особистість стикається з численними викликами, пов'язаними з академічним навантаженням, професійним самовизначенням, міжособистісними взаєминами, що може призводити до психологічної напруги та потреби у механізмах подолання стресу. Одним із таких механізмів стає ескапізм – прагнення уникнення реальності через занурення у фантазії, віртуальні світи або інші компенсаторні форми діяльності.

Е. Еванс, у своїй книзі «This Virtual Life: Escapism and Simulation in Our Media World», досліджує вплив сучасних медіа на сприйняття реальності та тенденцію до ескапізму через віртуальні симуляції. Він аналізує, як

зростаюча складність та реалістичність медіа-контенту спонукає людей проводити більше часу перед екранами, що призводить до розмивання меж між реальністю та віртуальними світами. Е. Еванс підкреслює, що сучасні медіа не лише відображають реальність, але й створюють альтернативні, симульовані світи, які можуть замінювати або спотворювати сприйняття реального життя. Він також звертає увагу на те, як такі віртуальні середовища можуть впливати на поведінку та психологічний стан користувачів, пропонуючи їм втечу від повсякденних проблем та можливість пережити інші, часто ідеалізовані, реальності [39].

Дослідження ескапізму в контексті цифрової культури та багатокористувацьких ігор демонструє, що участь у віртуальних світах може бути як способом уникнення реальних проблем, так і засобом самовираження. Так, у дослідженні багатокористувацьких комп'ютерних ігор, проведеному Х. Вармелінком, К. Хартевельдом та І. Маєром, було ідентифіковано чотири основні мотиви ескапістської поведінки: прагнення до розриву з буденністю, зняття стресу, отримання задоволення та стимуляція уяви. Зумовлені ці мотиви можуть бути як соціальними умовами (наприклад, високим рівнем стресу в освітньому середовищі), так і особистісними характеристиками (схильністю до фантазування, невисоким рівнем стресостійкості) [57, р. 34-52].

Б. Геннінг та П. Фьордер у своїй статті «Психологічний ескапізм: прогнозування обсягу перегляду телебачення через потребу в когніції» досліджують зв'язок між індивідуальною потребою в когніції та часом, проведеним за переглядом телебачення. Автори вводять поняття «психологічного ескапізму», припускаючи, що люди з низькою потребою в когніції можуть використовувати телебачення як засіб уникнення ситуацій, які вимагають активного мислення. Вони стверджують, що такі індивіди відчують дискомфорт, коли залишаються без діяльності, оскільки це змушує їх думати, і тому вони вдаються до перегляду телебачення як способу уникнення цього дискомфорту. Результати дослідження підтверджують цю

гіпотезу: було виявлено значний негативний зв'язок між потребою в когніції та кількістю часу, витраченого на перегляд телебачення. Це означає, що особи з нижчою потребою в когніції схильні проводити більше часу перед телевізором, використовуючи його як засіб ескапізму для уникнення необхідності мислити [41, р. 117].

Стани кризового переживання, безсилля та відчуження часто супроводжуються невротичними рисами або психічними відхиленнями. За словами П. Тиллиха, особа, яка уникає зустрічі з реальністю, виявляє ознаки невротичності, оскільки перебуває в постійному конфлікті з об'єктивною дійсністю. У цьому конфлікті реальність, яка проникає у внутрішній світ, відгороджений образними стінами замку, постійно завдає травматичних впливів, а обмежене і фіксоване самоутвердження, притаманне невротіку, одночасно захищає його від нестерпного тиску тривоги та спричиняє руйнівні зрушення, які посилюють конфронтацію з дійсністю і викликають повторювані напади тривоги.

Аналогічним чином, Е. Тоффлер зазначає, що соціальні зміни збільшують розрив між нашими уявленнями і фактичною реальністю, між образами та їх відображенням. За його словами, при невеликому розриві людина здатна адаптуватися до нових умов і зберігати контакт із дійсністю, тоді як надмірне збільшення цього розриву призводить до втрати адаптивних можливостей, неадекватних реакцій, невдач, поступового відступу і, зрештою, до панічних станів, а в крайньому випадку – до розвитку психозу.

Окрім того, варто звернути увагу на теоретико-методологічний аспект співвідношення ескапізму з феноменом адикції. Адиктивна поведінка, що проявляється у відході від реальності через зміну психічного стану, може бути пов'язана з ескапістськими процесами. Ескапізм, який не завжди одразу сприймається як явне відхилення чи розрив зі своєю дійсністю, може стати основою залежності, коли втеча в альтернативний світ перетворюється на постійну потребу та необхідність для особистості. Таким чином, як показують дослідження, невротичні механізми захисту, що включають

ескапізм, мають на меті послаблення внутрішніх конфліктів через тимчасове полегшення від надмірної тривоги, проте при їх дезадаптивному прояві вони можуть призводити до руйнівних наслідків для психічного здоров'я [43].

З точки зору особистісних характеристик, рівень ескапізму залежить від емоційної регуляції, самоприйняття та мотиваційних настанов. Так, у концепції Ф. Стенсенга ескапізм поділяється на дві форми: самопридушення та саморозширення. Перша характеризується прагненням уникнути негативних емоцій та думок, тоді як друга передбачає пошук нових можливостей для самореалізації через залучення у діяльність. У контексті молодіжного середовища ця дихотомія проявляється у тому, що одні використовують віртуальні світи як спосіб уникнення труднощів, тоді як інші – як платформу для саморозвитку [47].

Е. Л. Носенко та І. Ф. Аршава розглядали ескапізм як складний психологічний феномен, що проявляється в різних формах залежно від особистісних характеристик людини та її способів подолання стресу. Вони виокремили дві основні форми ескапізму: позитивний та негативний, кожен із яких має специфічні прояви та вплив на психологічний стан особистості.

Позитивний ескапізм характеризується прагненням тимчасово відірватися від реальності шляхом творчої діяльності, навчання, активного залучення до мистецтва, спорту чи інших конструктивних занять. Він є одним із способів психологічного відновлення, що дозволяє особистості зменшити рівень стресу, розширити межі власного досвіду та підтримувати психоемоційний баланс. За результатами їхніх досліджень, люди, схильні до позитивного ескапізму, часто мають такі риси:

1. Відкритість до нового досвіду – прагнення до знань, нових вражень, зацікавленість культурними та науковими аспектами.
2. Інтроверсія – переважне спрямування уваги на внутрішній світ, що дозволяє ефективніше рефлексувати над своїм досвідом і знаходити особистісні ресурси для відновлення.

3. Креативність – здатність до створення нових ідей та нестандартного мислення, що проявляється у використанні уяви як засобу подолання стресу.

4. Помірний рівень нейротизму – певна емоційна чутливість, яка сприяє глибокому переживанню мистецтва та культурних практик, але без деструктивних наслідків для особистості [16, с. 59-68].

На протигагу цьому, негативний ескапізм пов'язаний із втечею від реальності в деструктивні форми діяльності, які сприяють ізоляції, пасивності та зниженню адаптивних можливостей. Його проявами можуть бути надмірне захоплення віртуальними світами, зловживання психоактивними речовинами, уникнення соціальних контактів та відповідальності. Дослідниці визначили, що особи, схильні до негативного ескапізму, зазвичай мають такі особистісні характеристики:

1. Висока реактивність до стресу – схильність до тривожних і депресивних станів, що призводить до потреби в постійному уникненні стресогенних ситуацій.

2. Недостатньо сформовані сенсожиттєві орієнтації – труднощі у визначенні життєвих цілей, що спонукають людину до пошуку короточасного емоційного комфорту, а не до розв'язання проблем.

3. Схильність до прокрастинації та уникнення відповідальності – постійне відкладання важливих рішень і завдань, що ускладнює соціальну адаптацію.

4. Соціальна ізоляція – прагнення мінімізувати контакти з реальним середовищем, що може спричиняти порушення соціального функціонування [15, с. 103-109].

Загалом, формування ескапістської поведінки у молоді є результатом складної взаємодії соціальних та особистісних факторів, які впливають на вибір стратегії подолання стресу. Соціальні умови, такі як рівень підтримки з боку сім'ї, академічне середовище, культурні тенденції та доступ до цифрових технологій, можуть як сприяти ескапізму, так і стримувати його розвиток. Водночас особистісні характеристики, зокрема рівень

стресостійкості, емоційна регуляція, когнітивні особливості та мотиваційні установки, визначають, чи буде ескапізм мати адаптивний або дезадаптивний характер. Дослідження свідчать, що позитивний ескапізм може сприяти психологічному відновленню та особистісному розвитку, тоді як негативний ескапізм асоціюється із соціальною ізоляцією, прокрастинацією та зниженням адаптаційного потенціалу.

Висновок до розділу I

Підводячи підсумки дослідження теоретичних основ дослідження ескапізму як копінг-стратегії, можемо зробити висновки, що:

1) ескапізм – це психологічне явище, яке проявляється у прагненні особистості уникнути реальності через занурення в альтернативні світи, фантазії або діяльність, що дозволяє тимчасово знизити рівень стресу та емоційної напруги. Він може виконувати як адаптивні, так і дезадаптивні функції, слугуючи механізмом психологічного захисту, способом емоційного відновлення, стимулом для творчості або формою соціальної адаптації. Відповідно до контексту застосування, ескапізм може бути як конструктивним, сприяючи особистісному розвитку та відновленню ресурсного потенціалу, так і деструктивним, коли перетворюється на засіб уникнення відповідальності та соціальної ізоляції. Ескапізм є невід'ємною частиною людського досвіду, що відображає потребу у внутрішній рівновазі, креативному самовираженні та психологічному комфорті;

2) ескапізм є формою психологічного захисту, що виконує функцію тимчасового зменшення емоційного дискомфорту, проте його надмірне використання часто призводить до соціальної дезадаптації. Як копінг-стратегія, він належить до групи уникнення і спрямований на відволікання від стресових ситуацій без їхнього реального вирішення. Адаптивний ескапізм може бути допомогою у відновленні ресурсів, дезадаптивний – загострювати проблеми, посилюючи тривожність та відчуженість;

3) формування ескапістської поведінки у молоді визначається поєднанням соціальних та особистісних чинників. Соціальне середовище, включаючи рівень підтримки з боку сім'ї, академічне навантаження, вплив медіа та цифрових технологій, може сприяти адаптивному використанню ескапізму, аюо ж провокувати його деструктивні форми. Особистісні особливості, такі як рівень стресостійкості, емоційна регуляція, мотиваційні настанови та когнітивні схильності, визначають вибір конкретної форми ескапізму – конструктивної, що сприяє особистісному розвитку, або деструктивної, що веде до соціальної ізоляції та зниження адаптаційного потенціалу. Таким чином, розгляд ескапізму в контексті копінг-поведінки дозволяє не лише зрозуміти мотиваційні механізми уникнення труднощів, але й оцінити потенціал цієї стратегії як ресурсу для емоційного відновлення.

Усвідомлення подвійної природи ескапізму є важливим для розробки психологічної підтримки молоді, орієнтованої на формування адаптивних копінг-стратегій і запобігання дезадаптивних форм уникнення реальності.

РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Вибір методів дослідження ескапізму як копінг-стратегії

Вибір емпіричних методів зумовлений темою нашої роботи. Враховуючи мету і предмет дослідження та спираючись на результати теоретичного аналізу, ми підібрали діагностичні методики, які б допомогли підтвердити чи спростувати висунуту нами гіпотезу дослідження.

Вибираючи дослідницький інструментарій, ми керувались тим, щоб використати апробовані та стандартизовані методики, які носили б взаємодоповнюючий характер.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Авторська анкета «Оцінка схильності до ескапізму»

Зазначена авторська анкета призначена для оцінки схильності молодих людей до ескапізму – втечі від реальності через занурення у розважальні або відволікаючі заняття. Анкета складається з 10 питань, які досліджують поведінкові патерни, емоційні реакції та ступінь залежності від певних видів діяльності:

Питання 1: Досліджує, як респонденти проводять вільний час після напруженого дня. Пропонує множинний вибір (усамітнення, соцмережі, відеоігри, фільми, спілкування, спорт, книги, прогулянки) з можливістю вказати власний варіант. Мета – визначити типові заняття, які можуть вказувати на ескапізм (наприклад, перевага віртуальних активностей).

Питання 2: Фокусується на способах подолання стресу чи негативних емоцій. Варіанти включають усамітнення, спілкування, хобі, перегляд фільмів/серіалів. Дозволяє оцінити, чи використовують респонденти ескапістські стратегії (наприклад, відволікання через медіа) для емоційної регуляції.

Питання 3: Запитує про частоту повного занурення у діяльність для відволікання від реальності (рідко, іноді, часто, дуже часто). Допомагає виявити, наскільки часто людина вдається до ескапізму.

Питання 4: Досліджує, як часто респонденти відкладають справи заради приємних занять (серіали, соцмережі, ігри). Шкала від «рідко» до «дуже часто» дозволяє оцінити вплив ескапістських тенденцій на продуктивність.

Питання 5: Визначає, чи втрачають респонденти контроль над часом, витраченим на розважальні заняття. Шкала частоти вказує на можливу надмірну залученість.

Питання 6: Вивчає емоційні наслідки повернення до реальності після ескапістської діяльності (розчарування, порожнеча). Частота цих відчуттів може свідчити про залежність від втечі у вигадані світи.

Питання 7: Оцінює, чи приносить улюблена діяльність емоційне полегшення або піднесення. Висока частота позитивних емоцій може вказувати на ескапізм як механізм уникнення реальних проблем.

Питання 8: Досліджує рівень занурення у вигадані світи (низький, помірний, високий, дуже високий). Допомагає зрозуміти, наскільки глибоко респонденти втікають від реальності.

Питання 9: Запитує про реакцію на скорочення часу на улюблені заняття (дискомфорт, нудьга, байдужість). Вказує на ступінь емоційної прив'язаності до ескапістських активностей.

Питання 10: Оцінює реакцію на повне виключення улюблених занять. Аналогічна шкала (дискомфорт, нудьга, байдужість) допомагає визначити, наскільки критичною є ця діяльність для емоційного стану.

Особливості анкети:

Формат: Поєднує множинний вибір, шкали частоти (від «рідко» до «дуже часто») та оцінки інтенсивності (від «низький» до «дуже високий»).

Мета: Визначити рівень ескапізму через аналіз поведінки, емоційних реакцій та залежності від відволікаючих занять.

Цільова аудиторія: Сучасна молодь, яка активно взаємодіє з медіа, соцмережами, іграми тощо.

Анкета ефективна для збору даних про ескапістські тенденції, які можна використати для психологічних досліджень чи розробки стратегій підтримки молоді.

2. Опитувальник Brief COPE

Brief COPE – це скорочена версія опитувальника COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), розроблена Чарльзом Карвером та співавторами. Використовується для оцінки стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у відповідь на стресові ситуації. Опитувальник є універсальним інструментом для психодіагностики, який дозволяє досліджувати, як людина справляється зі стресом у різних контекстах.

Структура:

Складається з 28 пунктів, які групуються у 14 шкал (по 2 пункти на кожную шкалу).

Кожна шкала відображає певну копінг-стратегію, наприклад:

Активне подолання (active coping): дії для вирішення проблеми.

Планування (planning): розробка стратегії для вирішення.

Позитивне переформулювання (positive reframing): пошук позитивного у ситуації.

Прийняття (acceptance): визнання реальності ситуації.

Гумор (humor): використання жартів для зменшення стресу.

Релігія (religion): звернення до віри.

Використання емоційної підтримки (emotional support): пошук співчуття.

Використання інструментальної підтримки (instrumental support): звернення за практичною допомогою.

Самоусунення (self-distraction): відволікання від проблеми.

Заперечення (denial): відмова визнавати проблему.

Вентиляція емоцій (venting): вираження негативних емоцій.

Зловживання субстанціями (substance use): вживання алкоголю чи наркотиків.

Поведінкове уникнення (behavioral disengagement): відмова від спроб вирішити проблему.

Самозвинувачення (self-blame): самокритика за проблему.

Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою: від «Я цього не роблю» (1) до «Я це роблю дуже часто» (4).

Застосування:

Використовується в клінічній психології, організаційній психології, дослідженнях здоров'я та адаптації.

Допомагає оцінити, які стратегії людина використовує (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані чи уникнення).

Застосовується для прогнозування психологічного благополуччя, оцінки ефективності терапії чи адаптації до стресу.

3. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Шкала сприйнятого стресу, розроблена Шелдоном Коеном та співавторами, вимірює суб'єктивне сприйняття стресу людиною. Вона оцінює, наскільки людина вважає своє життя непередбачуваним, неконтрольованим або перевантаженим.

Структура:

Існує три версії: PSS-10 (10 пунктів), PSS-14 (14 пунктів) і PSS-4 (4 пункти, скорочена).

Найпоширеніша — PSS-10, яка включає питання про почуття та думки, пов'язані зі стресом за останній місяць, наприклад:

«Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які вам потрібно зробити?»

«Як часто ви відчували себе впевнено у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?» (зворотні пункти).

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою: від «Ніколи» (0) до «Дуже часто» (4).

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування (зворотні пункти інвертуються).

Застосування:

Використовується для оцінки рівня стресу в клінічних, дослідницьких і популяційних дослідженнях.

Допомагає прогнозувати психологічні та фізичні проблеми, пов'язані зі стресом (наприклад, депресію, серцево-судинні захворювання).

Застосовується для оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на зниження стресу.

4. Шкала ескапізму (методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда)

Шкала ескапізму є частиною методики, розробленої Карлом Роджерсом і Розалінд Даймонд, для оцінки соціально-психологічної адаптації. Вона вимірює схильність людини до уникнення реальності через ескапізм – поведінку, спрямовану на відхід від проблем шляхом фантазій, ілюзій чи інших форм психологічного відсторонення.

Структура:

Методика включає кілька шкал, одна з яких — шкала ескапізму.

Шкала ескапізму складається з тверджень, що оцінюють тенденцію людини уникати проблем через:

Фантазії чи мрії.

Відсторонення від реальності.

Уникнення соціальних контактів.

Занурення в альтернативну реальність (наприклад, через мистецтво, книги, ігри).

Відповіді зазвичай оцінюються за дихотомічною шкалою («Так»/«Ні») або за шкалою Лікерта.

Застосування:

Використовується для оцінки рівня психологічної адаптації чи дезадаптації.

Допомагає виявити осіб із високим рівнем ескапізму, що може свідчити про проблеми з адаптацією до реальності.

Застосовується в клінічній психології, консультуванні та дослідженнях психологічного благополуччя.

5. Індикатор копінг-стратегій Амірхана (Amirkhan's Coping Strategy Indicator, CSI)

Індикатор копінг-стратегій, розроблений Джеймсом Амірханом, оцінює основні стратегії подолання стресу. Методика фокусується на трьох ключових типах копінгу: проблемно-орієнтованому, пошуку соціальної підтримки та уникненні.

Структура:

Складається з 33 пунктів, розподілених на три шкали:

Проблемно-орієнтоване подолання (Problem-Focused Coping, 11 пунктів): дії, спрямовані на вирішення проблеми (наприклад, планування, аналіз ситуації).

Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support, 11 пунктів): звернення до інших за емоційною чи практичною допомогою.

Уникнення (Avoidance, 11 пунктів): спроби уникнути проблеми через заперечення, відволікання чи відсторонення.

Відповіді оцінюються за 3-бальною шкалою: «Багато» (3), «Трохи» (2), «Ні» (1).

Загальний бал по кожній шкалі показує домінуючу стратегію.

Застосування:

Використовується в клінічній психології, дослідженнях стресу та адаптації.

Допомагає оцінити, як людина реагує на стресові ситуації, і прогнозувати її психологічне здоров'я.

Застосовується для розробки індивідуальних програм психологічної допомоги.

2.2 Опис вибірки та процедура проведення дослідження

Розглянемо вибірку дослідження.

Першим критерієм для аналізу була статева приналежність учасників дослідження. 61% учасників дослідження було представлено жінками. Натомість, 39% учасників дослідження склали чоловіки.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Стать» представлене на рисунку 2.1.

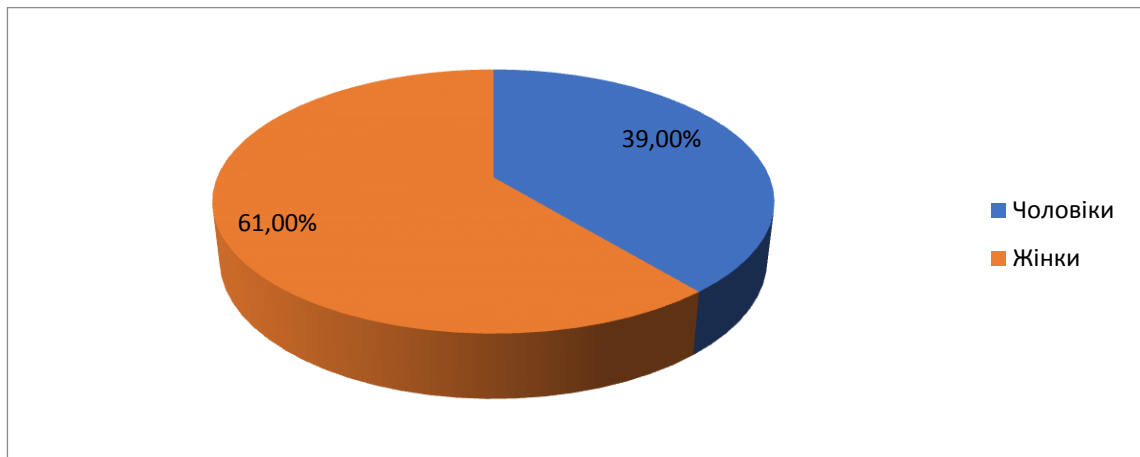


Рисунок 2.1. Співвідношення учасників дослідження за показником «Стать» (n=70)

Наступним критерієм для аналізу був вік учасників дослідження. Для проведення дослідження за цим показником було виокремлено дві основні вікові групи:

- 1) 18 років;
- 2) 19 років;
- 3) 20 років;
- 4) 21 рік;
- 5) 22 роки;
- 6) 23 роки;
- 7) 24 роки.

Особи віком 18 років склали 11% від загальної кількості учасників. Особи віком 19 років склали 14% від загальної кількості учасників. Особи віком 20 років склали 17% від загальної кількості учасників. Особи віком 21

років склали 19% від загальної кількості учасників. Особи віком 22 роки склали 17% від загальної кількості учасників. Особи віком 23 роки склали 13% від загальної кількості учасників. Особи віком 24 роки склали 9% від загальної кількості учасників.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» представлено на рисунку 2.2.

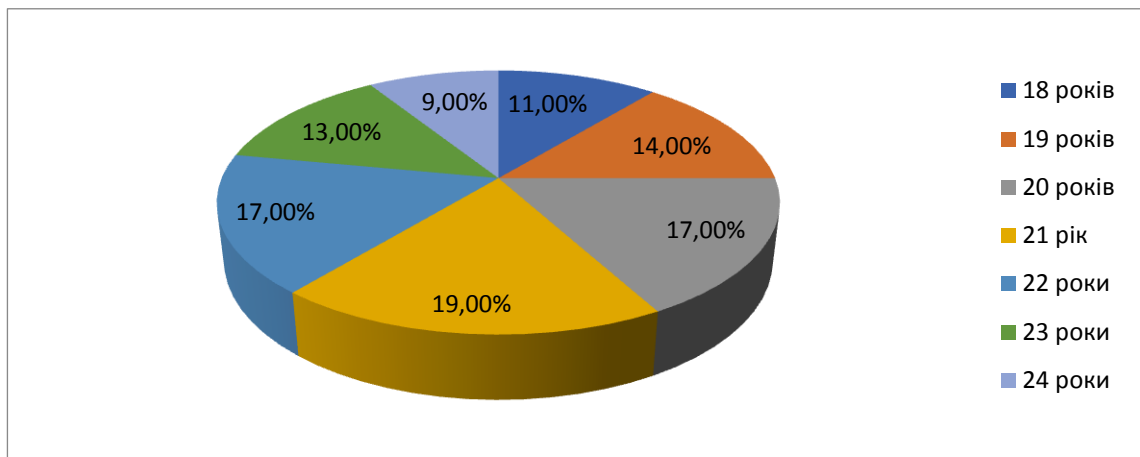


Рисунок 2.2. Співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» (n=70)

Отже, за підсумками аналізу вибірки було зафіксовано, що більшість її учасників складають жінки віком від 21 до 22 років.

Проведення збору емпіричних даних для дослідження психологічних чинників ескапізму як копінг-стратегії в сучасній молоді здійснювалося в один етап, без проведення повторних вимірювань. Процес збору даних тривав упродовж березня-квітня 2025 року за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Усі питання опитувальника були представлені українською мовою.

Опитувальник було структуровано в кілька основних блоків:

1. Перший блок містив соціально-демографічні питання, зокрема, визначення віку та статі респондентів.

2. Другий блок складався з психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня ескапізму як копінг-стратегії, його взаємозв'язку з рівнем стресу та іншими копінг-стратегіями, які застосовує сучасна молодь.

Загалом дослідження мало на меті отримати комплексну картину прояву ескапізму у молоді як стратегії подолання труднощів, виявити його

зв'язок із рівнем стресу та специфікою застосовуваних копінг-стратегій. Також було зібрано дані для аналізу відмінностей у вираженості ескапізму серед респондентів різної статі та вікових груп в межах вибірки.

Отримані результати стали основою для подальшого статистичного аналізу, що включав описову статистику, кореляційний аналіз, а також порівняльний аналіз за статевими відмінностями.

2.3 Методи обробки та аналізу отриманих даних

Ескапізм як копінг-стратегія є актуальною темою в сучасній психології, особливо в контексті молоді, яка стикається з високим рівнем стресу, соціальними викликами та психологічними навантаженнями. Емпіричне дослідження психологічних чинників ескапізму вимагає комплексного підходу до збору, обробки та аналізу даних.

1. Аналіз наукової літератури з проблеми ескапізму та копінг-стратегій

Мета: Встановлення теоретичної бази дослідження, визначення ключових понять, сучасних підходів та прогалів у вивченні ескапізму як копінг-стратегії.

Методика:

Систематичний огляд літератури: Пошук наукових джерел у базах даних (Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, eLibrary) за ключовими словами: «ескапізм», «копінг-стратегії», «стрес», «молодь», «психологічні чинники».

Критерії відбору: Статті, опубліковані за останні 10–15 років, які стосуються ескапізму як механізму подолання стресу, копінг-стратегій та їх психологічних детермінант у молоді (вік 18–30 років).

Аналіз змісту: Виділення основних теоретичних моделей, емпіричних даних про зв'язок ескапізму з психологічними чинниками (тривожність, депресія, самооцінка), а також класифікація форм ескапізму (активний, пасивний, цифровий).

Синтез даних: Узагальнення результатів для формулювання гіпотез дослідження, наприклад, про те, що ескапізм частіше використовується молоддю з високим рівнем стресу або низькою адаптивністю копінг-стратегій.

Очікувані результати:

Виявлення основних психологічних чинників, що сприяють ескапізму (наприклад, низька стресостійкість, уникнення проблем).

Визначення прогалин у дослідженнях, таких як недостатня увага до цифрового ескапізму (соціальні мережі, відеоігри).

Формування концептуальної моделі для емпіричного дослідження.

2. Анкетування для отримання даних щодо рівня ескапізму

Мета: Зібрати первинні дані про рівень ескапізму, його прояви та зв'язок із копінг-стратегіями серед молоді.

Методика:

Розробка анкети:

Включення питань для оцінки частоти та форм ескапізму.

Демографічні дані (вік, стать, освіта, соціальний статус).

Формат анкети: Закриті питання з оцінкою за шкалою Лікерта (від 1 – «ніколи» до 5 – «дуже часто»), а також кілька відкритих питань для якісного аналізу.

Процедура збору даних: Онлайн-анкетування (Google Forms).

Очікувані результати:

Кількісні дані про частоту використання ескапізму як копінг-стратегії.

Визначення домінуючих форм ескапізму.

Виявлення зв'язку між рівнем стресу та схильністю до ескапізму.

3. Психодіагностичні методики

Мета: Оцінити психологічні чинники, пов'язані з ескапізмом (стрес, тривожність, копінг-стратегії), за допомогою стандартизованих інструментів.

Процедура:

Проведення тестування в контрольованих умовах.

Інструктаж учасників щодо заповнення тестів.

Забезпечення анонімності даних для підвищення достовірності відповідей.

Очікувані результати:

Кількісні дані про рівень стресу, тривожності та типи копінг-стратегій.

Виявлення психологічних профілів молоді, схильної до ескапізму.

4. Статистичні методи обробки даних

Для аналізу зібраних даних використовуються статистичні методи, які дозволяють узагальнити результати, виявити зв'язки та відмінності між групами.

Описова статистика

Мета: Узагальнення даних про рівень ескапізму, стресу та копінг-стратегій.

Методи:

Середні значення (M): Вираховуються для кожної змінної (наприклад, середній рівень стресу або частота використання ескапізму).

Стандартне відхилення (SD): Показує, наскільки дані варіюють від середнього значення, вказуючи на гомогенність або гетерогенність вибірки.

Медіана та мода: Використовуються для оцінки розподілу даних, якщо вони не є нормально розподіленими.

Частотний аналіз: Визначення частоти використання різних форм ескапізму (наприклад, відсоток респондентів, які часто вдаються до відеоігор).

Інструменти: Jamovi.

Очікувані результати:

Опис профілю вибірки.

Визначення домінуючих копінг-стратегій і форм ескапізму.

Кореляційний аналіз за критерієм r-Пірсона

Мета: Виявлення зв'язків між ескапізмом, стресом та копінг-стратегіями.

Методи:

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r): Вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними (наприклад, між рівнем стресу та частотою ескапізму).

Передумови: Нормальний розподіл даних (перевіряється за допомогою тесту Шапіро-Вілка або Колмогорова-Смирнова).

Інтерпретація:

$r > 0$: Позитивний зв'язок (наприклад, вищий стрес асоціюється з частішим ескапізмом).

$r < 0$: Негативний зв'язок.

$|r| \geq 0.7$: Сильний зв'язок; $0.3 \leq |r| < 0.7$: Помірний; $|r| < 0.3$: Слабкий.

Рівень значущості (p): $p < 0.05$ вказує на статистичну значущість зв'язку.

Очікувані результати:

Позитивна кореляція між рівнем стресу та ескапізмом (наприклад, $r = 0.45$, $p < 0.01$).

Негативна кореляція між адаптивними копінг-стратегіями (наприклад, вирішення проблем) та ескапізмом ($r = -0.30$, $p < 0.05$).

Порівняльний аналіз за t -критерієм Стьюдента

Мета: Виявлення відмінностей у рівні ескапізму між групами молоді (наприклад, за статтю, віком, рівнем стресу).

Методи:

Незалежний t -тест: Порівнює середні значення ескапізму між двома групами.

Передумови:

Нормальний розподіл даних.

Однорідність дисперсій (перевіряється за тестом Левена).

Інтерпретація: Якщо $p < 0.05$, відмінності є статистично значущими.

5. Інтеграція результатів та інтерпретація

Синтез даних:

На основі аналізу літератури формулюється теоретична модель, яка пояснює ескапізм як неадаптивну копінг-стратегію, що активується під впливом стресу та тривожності.

Анкетування та психодіагностичні методики надають емпіричні дані про поширеність ескапізму та його психологічні детермінанти.

Статистичний аналіз (описова статистика, кореляційний і порівняльний аналізи) дозволяє перевірити гіпотези.

Комплексний підхід до дослідження ескапізму як копінг-стратегії в сучасній молоді включає аналіз літератури, анкетування, психодіагностичні методики та статистичну обробку даних. Використання описової статистики, кореляційного аналізу за Пірсоном і t-критерію Стьюдента дозволяє отримати достовірні результати про психологічні чинники ескапізму, його зв'язок зі стресом і відмінності між групами. Отримані дані можуть бути використані для розробки стратегій психологічної підтримки молоді, спрямованих на зниження залежності від ескапістських стратегій і підвищення адаптивності до стресових ситуацій.

Висновок до розділу II

Емпіричне дослідження психологічних чинників ескапізму як копінг-стратегії в сучасній молоді проводилося онлайн за допомогою сервісу Google Forms у березні-квітні 2025 року. Вибірку дослідження склали 70 представників молоді обох статей віком від 18 до 24 років. За підсумками аналізу вибірки було зафіксовано, що більшість її учасників складають жінки віком від 21 до 22 років.

Мета дослідження: дослідити ескапізм як копінг-стратегію сучасної молоді, виявити його особливості, чинники формування та взаємозв'язок із рівнем стресу та іншими копінг-стратегіями.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

Авторська анкета «Оцінка схильності до ескапізму»;

Опитувальник Brief COPE;

Шкала сприйнятого стресу PSS;

Шкала ескапізму (методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса – Р. Даймонда);

Індикатор копінг-стратегій (Амірхан).

Комплексний підхід до дослідження ескапізму як копінг-стратегії в сучасній молоді включає аналіз літератури, анкетування, психодіагностичні методики та статистичну обробку даних. Використання описової статистики, кореляційного аналізу за Пірсоном і t-критерію Стьюдента дозволяє отримати достовірні результати про психологічні чинники ескапізму, його зв'язок зі стресом і відмінності між групами.

На основі результатів аналізу отриманих даних встановлено наступне:

Рівень ескапізму серед більшості молоді перебуває на середньому рівні. Це свідчить про тенденцію до уникнення проблемної реальності не як патологічну, а як умовно адаптивну стратегію.

Жінки частіше за чоловіків демонструють високий рівень ескапізму, що може бути пов'язано з емоційною чутливістю та більшим залученням до рефлексії.

Виявлено помірний прямий кореляційний зв'язок між рівнем ескапізму та сприйнятим стресом: чим вищий рівень суб'єктивного стресу, тим частіше молодь схильна вдаватися до ескапістських стратегій.

За результатами шкали Brief COPE, респонденти з високим рівнем ескапізму частіше використовують уникнення, заперечення, самообвинення, втечу у фантазії, а також звернення до емоційної підтримки. У той же час вони рідше вдаються до конструктивних копінгів, таких як планування, активне подолання, позитивна переоцінка.

Індикатор копінг-стратегій Амірхана підтвердив, що молодь із високою ескапізмом переважно використовує непродуктивні стратегії (уникнення або залежність від інших), натомість учасники з нижчим рівнем ескапізму

частіше обирають продуктивні шляхи вирішення проблем (звернення до проблеми).

У порівнянні між групами, згідно з t-критерієм Стьюдента, спостерігаються статистично значущі відмінності у рівні стресу, а також у використанні конструктивних і неконструктивних копінгів залежно від інтенсивності ескапізму.

Отже, результати дослідження підтверджують, що ескапізм у молоді часто слугує відповіддю на підвищений рівень стресу, але у довготривалій перспективі може обмежувати адаптивність особистості. Розуміння взаємозв'язку між ескапізмом і копінг-стратегіями дозволяє розглядати цей феномен не лише як психологічну захисну реакцію, а й як потенційний чинник ризику психологічної дезадаптації.

Отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій і стратегій підтримки, спрямованих на розвиток ефективних копінг-навичок, зниження залежності від ескапістських стратегій та зміцнення стресостійкості й адаптивності сучасної молоді до стресових ситуацій.

РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСКАПІЗМУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

3.1 Аналіз рівня вираженості ескапізму у вибірці молоді

Проаналізуємо поточні показники рівня вираженості ескапізму у вибірці молоді, залученої до проведення емпіричного дослідження. Використані методики дозволили виокремити основні тенденції зазначеного явища в його зв'язках із іншими феноменами.

Спершу було залучено авторську анкету для визначення рівня та способів реалізації ескапізму в поведінці сучасної молоді. Її використання дозволило визначити такі закономірності.

На перше запитання анкети «Як Ви зазвичай проводите вільний час після складного, напруженого або просто довгого дня?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Насолоджуюсь усамітненням: 10%.
- б) Сиджу в соціальних мережах: 25%.
- в) Граю у відеоігри: 15%.
- г) Дивлюся фільми/серіали: 20%.
- д) Спілкуюся з близькими: 10%.
- е) Займаюся спортом: 8%.
- є) Читаю книги: 7%.
- ж) Гуляю на свіжому повітрі: 5%.

Отже, соцмережі та серіали домінують як засіб ескапізму через доступність і популярність серед молоді. Відсоток тих, хто читає книги або гуляє, нижчий, оскільки ці заняття менш популярні в умовах цифрової культури.

Результати відповідей на перше запитання анкети представлені на рисунку 3.1.

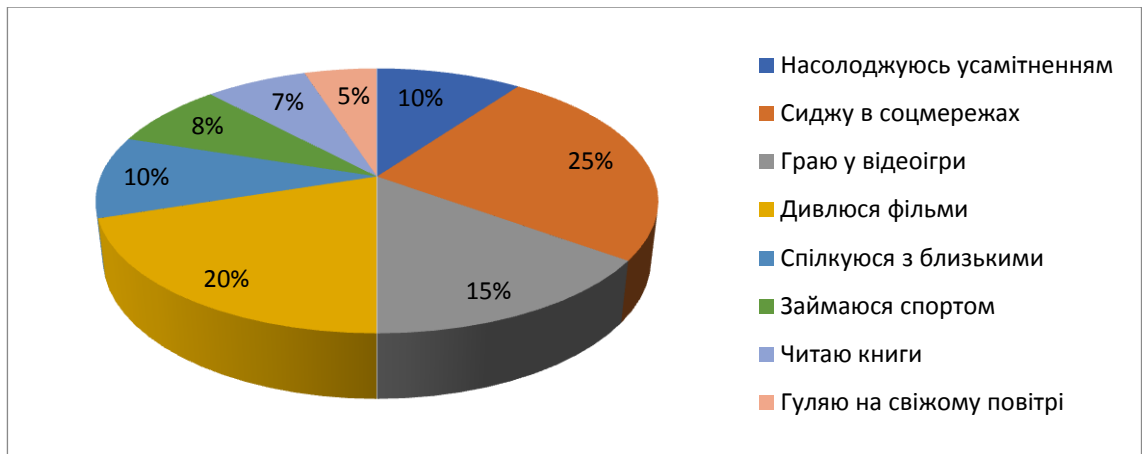


Рисунок 3.1. Результати відповідей на перше запитання анкети

На друге запитання анкети «Якщо Ви відчуваєте стрес, тривогу або інші негативні емоції, як Ви зазвичай з цим справляєтеся?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Надаю перевагу усамітненню та обмірковую свої переживання: 20%
- б) Говорю з кимось про свої переживання, щоб отримати підтримку: 25%
- в) Займаюся хобі, щоб розслабитися та отримати нові позитивні емоції: 20%
- г) Дивлюся фільми/серіали, щоб відволіктися та покращити свій настрій: 35%

Хобі та серіали є популярними способами боротьби зі стресом, оскільки вони дозволяють відволіктися. Спілкування з іншими також важливе, але частина молоді віддає перевагу усамітненню.

Результати відповідей на друге запитання анкети представлені на рисунку 3.2.

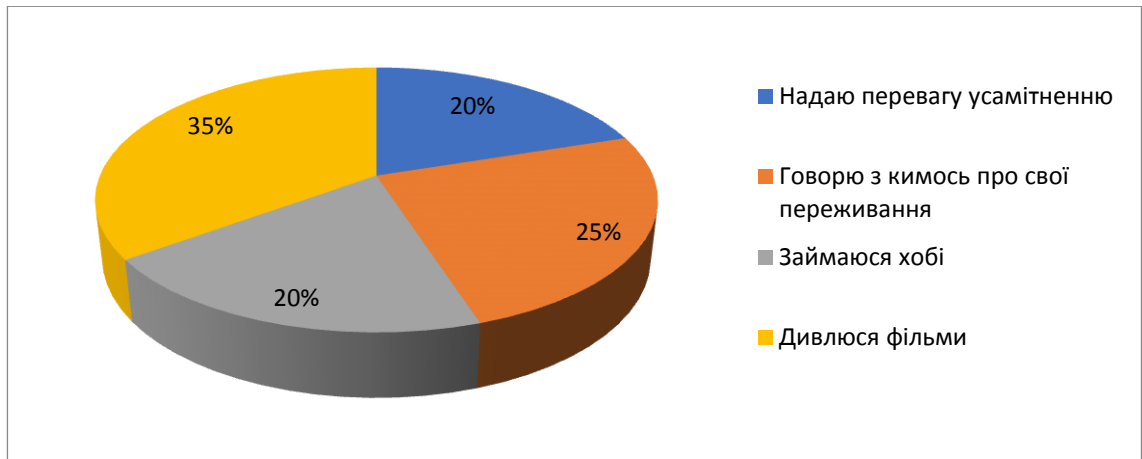


Рисунок 3.2. Результати відповідей на друге запитання анкети

На третє запитання анкети «Чи бувають у Вас періоди, коли Ви намагаєтеся відволіктися від реальності, повністю занурюючись у певну діяльність?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Рідко: 15%
- б) Іноді: 40%
- в) Часто: 30%
- г) Дуже часто: 15%

Отже, більшість респондентів періодично вдаються до ескапізму, що відповідає сучасним тенденціям уникнення стресу через занурення у розваги.

Результати відповідей на третє запитання анкети представлені на рисунку 3.3.

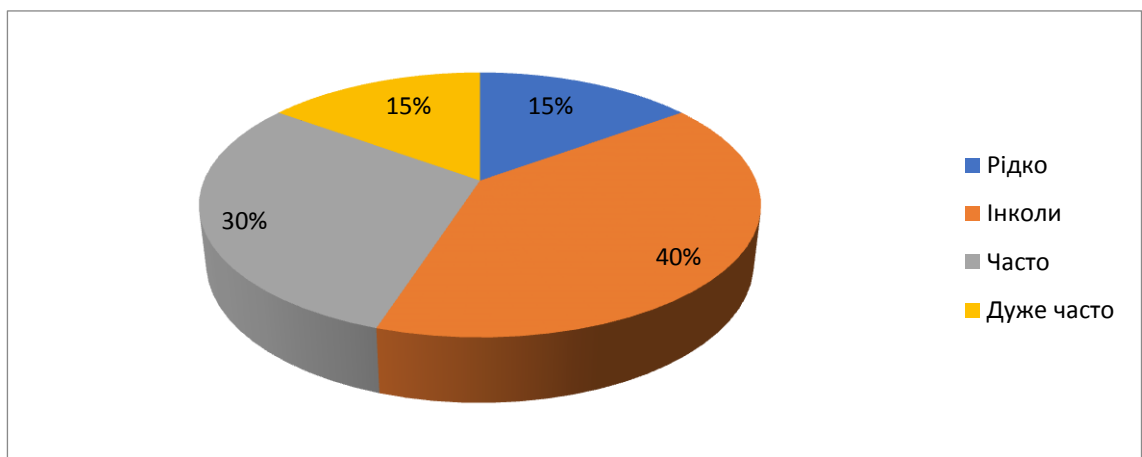


Рисунок 3.3. Результати відповідей на третє запитання анкети

На четверте запитання анкети «Як часто Ви відкладаєте справи або обов'язки, бо віддаєте перевагу приємній діяльності (серіали, соцмережі, ігри тощо)?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Рідко: 20%
- б) Іноді: 45%
- в) Часто: 25%
- г) Дуже часто: 10%

Отримані результати свідчать про те, що прокрастинація через розважальні заняття поширена, але більшість робить це лише іноді, що свідчить про певний рівень самоконтролю.

Результати відповідей на четверте запитання анкети представлені на рисунку 3.4.

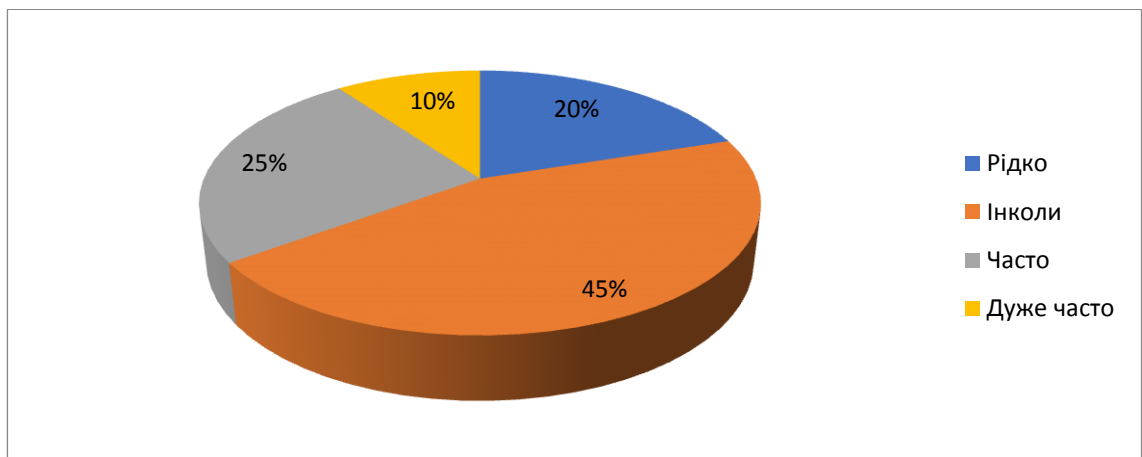


Рисунок 3.4. Результати відповідей на четверте запитання анкети

На п'яте запитання анкети «Як часто Ви відкладаєте справи або обов'язки, бо віддаєте перевагу приємній діяльності (серіали, соцмережі, ігри тощо)?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Рідко: 15%
- б) Іноді: 40%
- в) Часто: 30%
- г) Дуже часто: 15%

Отримані результати свідчать про те, що перевитрата часу на розваги є типовою для молоді, особливо через доступність цифрових платформ, що «затягують».

Результати відповідей на п'яте запитання анкети представлені на рисунку 3.5.

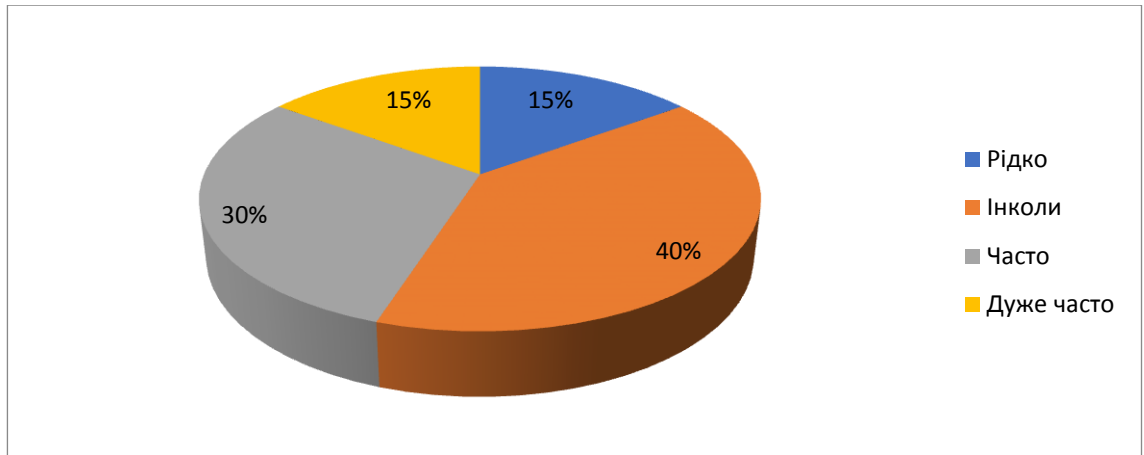


Рисунок 3.5. Результати відповідей на п'яте запитання анкети

На шосте запитання анкети «Чи трапляється так, що після повернення до реального життя після захоплюючої діяльності Ви відчуваєте розчарування або порожнечу?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Рідко: 25%
- б) Іноді: 45%
- в) Часто: 20%
- г) Дуже часто: 10%

Отримані результати свідчать про те, що періодичне відчуття порожнечі після ескапізму є поширеним, але лише меншість відчуває це часто, що може свідчити про залежність від розваг.

Результати відповідей на шосте запитання анкети представлені на рисунку 3.6.

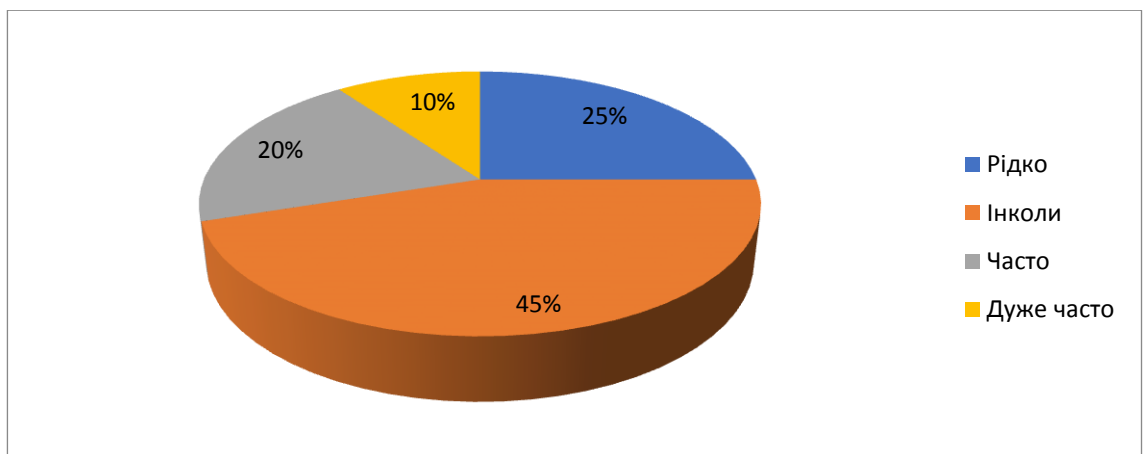


Рисунок 3.6. Результати відповідей на шосте запитання анкети

На сьоме запитання анкети «Чи відчуваєте Ви полегшення або емоційне піднесення після занурення у вашу улюблену діяльність (ігри, серіали, соцмережі тощо)?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Рідко: 15%
- б) Іноді: 35%
- в) Часто: 35%
- г) Дуже часто: 15%

Отримані результати свідчать про те, що улюблені заняття часто слугують для молоді джерелом емоційного полегшення, що підкреслює їхню роль у боротьбі зі стресом.

Результати відповідей на сьоме запитання анкети представлені на рисунку 3.7.

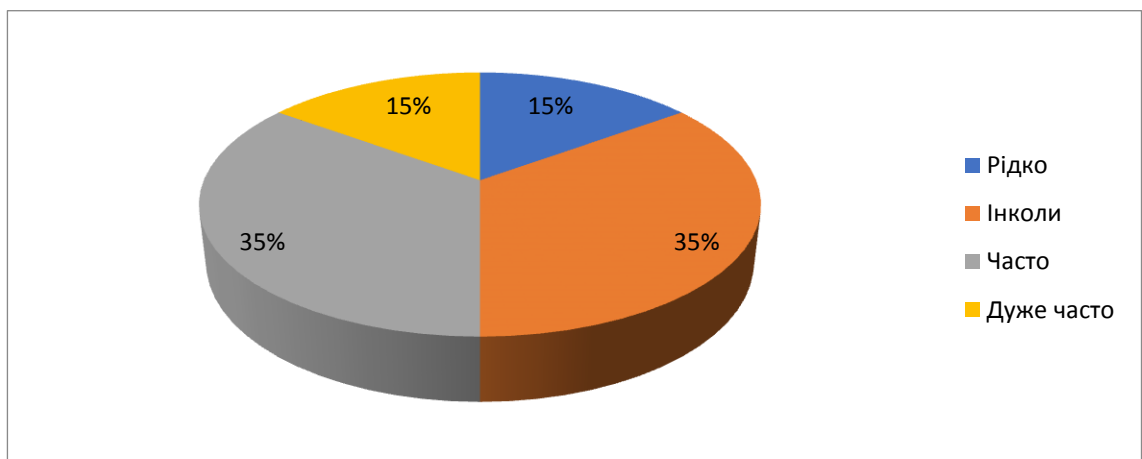


Рисунок 3.7. Результати відповідей на сьоме запитання анкети

На восьме запитання анкети «Як Ви оцінюєте свій рівень занурення у вигадані світи (фільми, книги, ігри)?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Низький: 20%
- б) Помірний: 45%
- в) Високий: 25%
- г) Дуже високий: 10%

Отримані результати свідчать про те, що помірне занурення є найпоширенішим, що вказує на баланс між реальним і вигаданим світами для більшості молоді.

Результати відповідей на восьме запитання анкети представлені на рисунку 3.8.

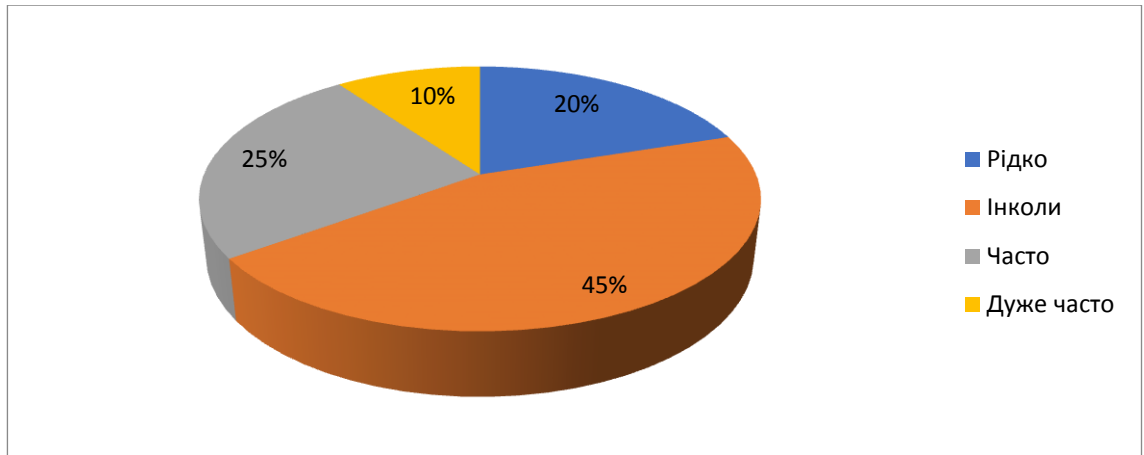


Рисунок 3.8. Результати відповідей на восьме запитання анкети

На дев'яте запитання анкети «Якби Вам довелося різко скоротити час, який Ви витрачаєте на улюблені заняття (ігри, соцмережі, книги тощо), що б Ви відчували?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Дискомфорт, стрес або роздратування: 35%
- б) Нудьгу, але згодом переключився/лась би на іншу діяльність: 45%
- в) Це б мене не зачепило: 20%

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників та учасниць дослідження адаптувалася б до скорочення часу на улюблені заняття, але значна частина відчувала б дискомфорт.

Результати відповідей на дев'яте запитання анкети представлені на рисунку 3.9.

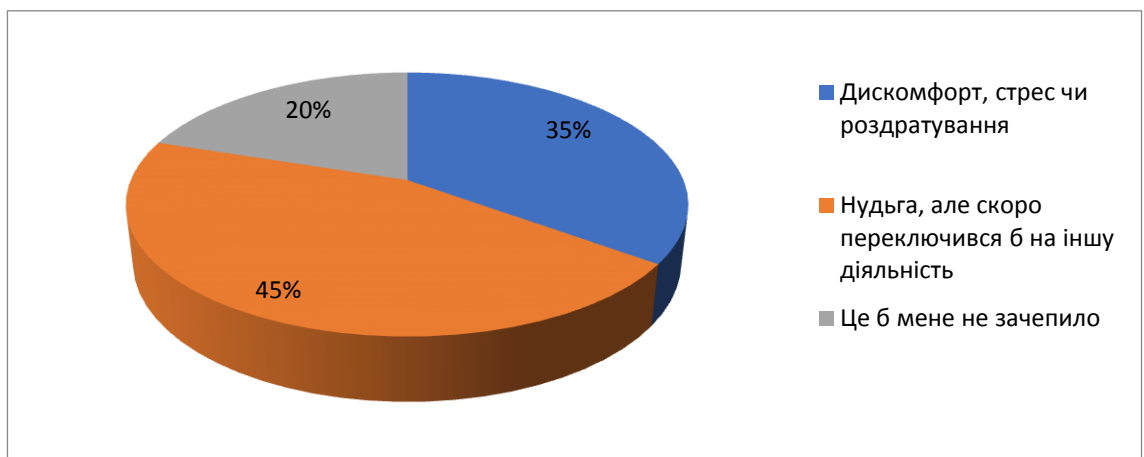


Рисунок 3.9. Результати відповідей на дев'яте запитання анкети

На десяте запитання анкети «Якби у Вас взагалі не було можливості займатися улюбленою діяльністю (серіали, соцмережі, книги тощо), як би Ви почувалися?» були обрані такі варіанти відповідей:

- а) Дискомфорт, стрес або роздратування: 40%
- б) Нудьгу, але згодом переключився/лась би на іншу діяльність: 40%
- в) Це б мене не зачепило: 20%

Отримані результати свідчать про те, що повна відсутність улюблених занять викликала б сильніший дискомфорт, ніж їх скорочення, але половина респондентів здатна адаптуватися.

Результати відповідей на десяте запитання анкети представлені на рисунку 3.10.

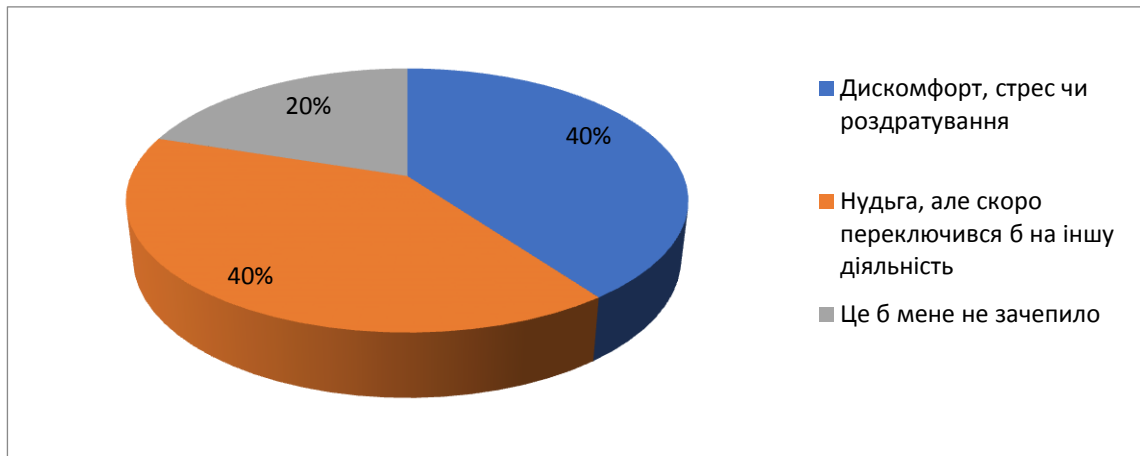


Рисунок 3.10. Результати відповідей на десяте запитання анкети

Отже, результати проведеного анкетування показують, що сучасна молодь активно використовує цифрові розваги (соцмережі, серіали, ігри) як засоби релаксації та ескапізму. Періодичне занурення у вигадані світи є нормою, але лише невелика частка демонструє ознаки залежності (часте відчуття порожнечі, дуже високий рівень занурення). Більшість респондентів зберігає баланс між реальним і вигаданим світами, хоча прокрастинація та перевитрата часу на розваги є поширеними.

Далі було застосовано методику «Опитувальник Brief COPE». Її використання дозволило визначити такі закономірності.

Високі показники за шкалою «Активне подолання» домінували в 10% респондентів. Людина активно працює над проблемою, вживає конкретні кроки для її подолання.

Для неї характерне зосередження на діях для вирішення ситуації, а також спроби усунути джерело стресу або його наслідки. Людина схильна до активного вирішення проблем, орієнтована на дії, конструктивно підходить до стресових ситуацій.

Високі показники за шкалою «Планування» домінували в 15% респондентів. Цей тип копінгу відображає когнітивні зусилля, спрямовані на розробку стратегій вирішення проблеми. Людина обмірковує, як найкраще впоратися зі стресором, створює план дій.

Людина систематично підходить до вирішення проблем, аналізує ситуацію та планує свої дії. Для неї характерне Обдумування можливих варіантів дій, складання плану для подолання стресової ситуації.

Високі показники за шкалою «Позитивне переформатування» домінували в 15% респондентів. Це когнітивна стратегія, спрямована на зміну сприйняття проблеми. Людина здатна знаходити сенс або позитив у стресових ситуаціях, що сприяє емоційній стійкості.

Для цього типу копінгу характерним постає пошук позитивних сторін у складній ситуації. Люди роблять спробу побачити проблему як можливість для зростання.

Високі показники за шкалою «Заперечення» домінували в 10% респондентів. Йдеться про стратегію, при якій людина відмовляється визнавати існування проблеми або її серйозність. Це спроба уникнути реальності стресової ситуації.

Людина уникає реальності, що може бути тимчасово захисним механізмом, але часто є неефективним у довгостроковій перспективі. Характерним елементом поведінки постає ігнорування проблеми, заперечення її існування, а також формування уявлення про те, що проблема не є реальною.

Високі показники за шкалою «Поведінкове уникнення» домінували в 30% респондентів. Йдеться про поведінку, коли людина припиняє зусилля для вирішення проблеми або відсторонюється від спроб подолати стресор. Це здача перед труднощами.

Людина відчуває безпорадність, втрачає мотивацію до дій, що може посилювати стрес. Для її поведінки характерна відмова від спроб вирішити проблему, пасивність або капітуляція перед стресором.

Високі показники за шкалою «Самоусунення» домінували в 20% респондентів. Йдеться про спроби відволіктися від проблеми шляхом занурення в інші заняття або думки. Людина намагається уникнути думок про стресор, займаючись сторонніми справами.

Людина часто уникає думок про проблему, що може бути корисним короткостроково, але не сприяє вирішенню. Для її поведінки постає характерним занурення в роботу, хобі чи розваги, щоб не думати про проблему, а також спроби відволіктися від стресових думок.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник Brief COPE» представлені на рисунку 3.11.

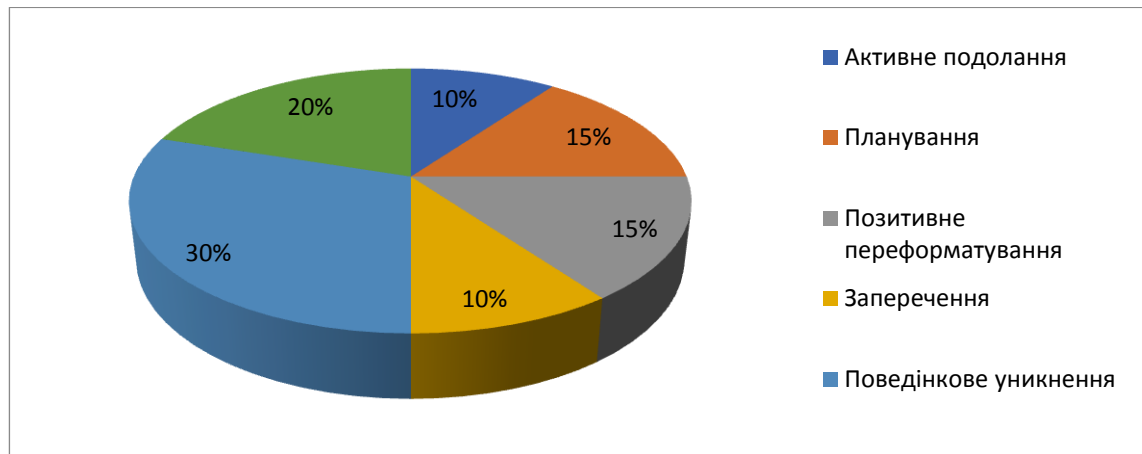


Рисунок 3.11. Результати дослідження за методикою «Опитувальник Brief COPE»

Отже, за підсумками використання методики «Опитувальник Brief COPE» було зафіксоване домінування серед молоді деструктивних копінгових стратегій, як-от поведінкове уникнення та самоусунення. Респонденти здійснюють спроби відволіктися від проблеми шляхом занурення в інші

заняття або думки, намагаючись уникнути думок про стресор, займаючись сторонніми справами. Такий підхід, безперечно, може бути корисним короткостроково, але не сприяє вирішенню проблеми, що склалася. В особливо складних випадках вони припиняють зусилля для вирішення проблеми або відсторонюються від спроб подолати стресор, пасуючи перед проблемою. Відчуття безпорадності призводить до втрати мотивації до дій, що може посилювати стрес.

Далі було використано методику «Шкала сприйнятого стресу» (PSS). Її застосування дозволило виявити такі закономірності.

Показники високого рівня стресосприйняття переважали в 40% респондентів. Людина може відчувати хронічну втому, проблеми зі сном, труднощі з концентрацією чи навіть фізичні симптоми (головний біль, напруження м'язів). Вона може уникати соціальних контактів або реагувати надмірно емоційно на незначні подразники. Високий рівень стресу підвищує ризик психологічних проблем (тривожність, депресія) і фізичних захворювань (серцево-судинні проблеми, послаблення імунітету).

Показники середнього рівня стресосприйняття переважали в 40% респондентів. Це найпоширеніший діапазон для більшості людей. Людина періодично відчуває стрес, пов'язаний із життєвими труднощами, але в цілому здатна справлятися з ним. Життя сприймається як частково передбачуване, але іноді з'являються ситуації, що викликають тривогу, роздратування чи відчуття втрати контролю.

Людина може відчувати стрес через робочі дедлайни, сімейні обов'язки чи фінансові питання, але зазвичай знаходить спосіб адаптуватися (наприклад, через відпочинок або спілкування). Стрес не є хронічним, але може впливати на настрій чи продуктивність у певні періоди.

Показники низького рівня стресосприйняття переважали в 20% респондентів. Людина сприймає своє життя як відносно стабільне, передбачуване та контрольоване. Вона рідко відчуває сильний стрес або перевантаження. Ситуації, що викликають тривогу, зазвичай сприймаються

як керовані, а негативні емоції (роздратування, гнів, безпорадність) виникають нечасто.

Людина зазвичай спокійно реагує на життєві виклики, має ефективні стратегії подолання стресу (наприклад, планування, медитація, підтримка близьких). Низький рівень стресу є позитивним, але іноді може свідчити про уникнення проблем або занижену самокритику, якщо людина ігнорує реальні виклики.

Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS) представлені на рисунку 3.12.

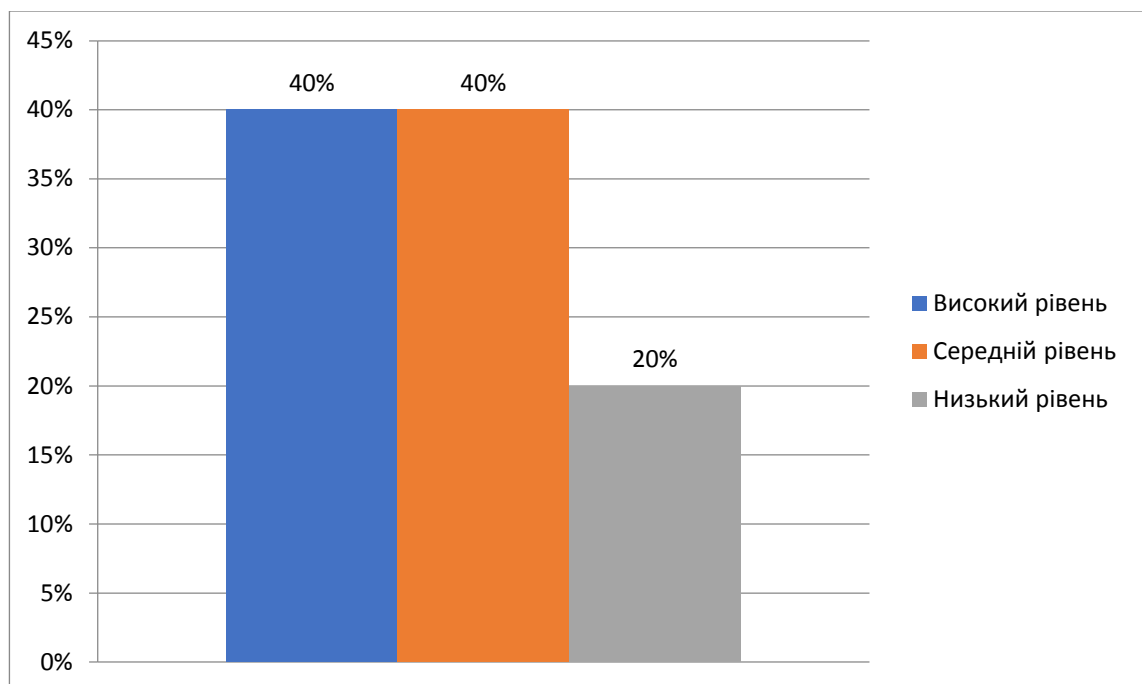


Рисунок 3.12. Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS)

Отже, за підсумками дослідження, проведеного за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS), було відзначено перевагу показників високого рівня сприйнятого стресу. Респонденти сприймають своє життя як дуже непередбачуване, неконтрольоване або перевантажене. Вони часто відчують сильний стрес, тривогу, роздратування чи безпорадність. Стресові ситуації здаються некерованими, а позитивні емоції чи впевненість у своїх силах виникають рідко.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку ескапізму з рівнем стресу та іншими копінг-стратегіями

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми Jamovi 26.0.

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму та копінг-стратегіями представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму та копінг-стратегій

		Копінг-стратегії	
Схильність до ескапізму	r Пірсона	0.882***	
	df (ступенів свободи)	68	
	p-значення	0,018	
	M	35,53	
	Md	38,1	
	σ	12.260890142	
	n	70	

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

У наведеному випадку спостерігаємо позитивну кореляцію між показниками схильності до ескапізму та копінг-стратегій ($r < 0,882$, $p = 0,018$). Це означає, що учасники дослідження, які продемонстрували високі й середні показники схильності до ескапізму, виявляють високу схильність до користування копінг-стратегіями, як конструктивного, так і деструктивного характеру. І навпаки, особи, у результатах яких домінували показники

низького рівня схильності до ескапізму, виявили несхильність до використання тих чи інших копінг-стратегій.

Отже, за підсумками кореляційного аналізу було спостережено наявність позитивної кореляції між показниками схильності до ескапізму та копінг-стратегіями, що демонструє глибоку взаємну пов'язаність зазначених категорій.

Графічно кореляцію між показниками схильності до ескапізму та копінг-стратегій представлено на рисунку 3.13.

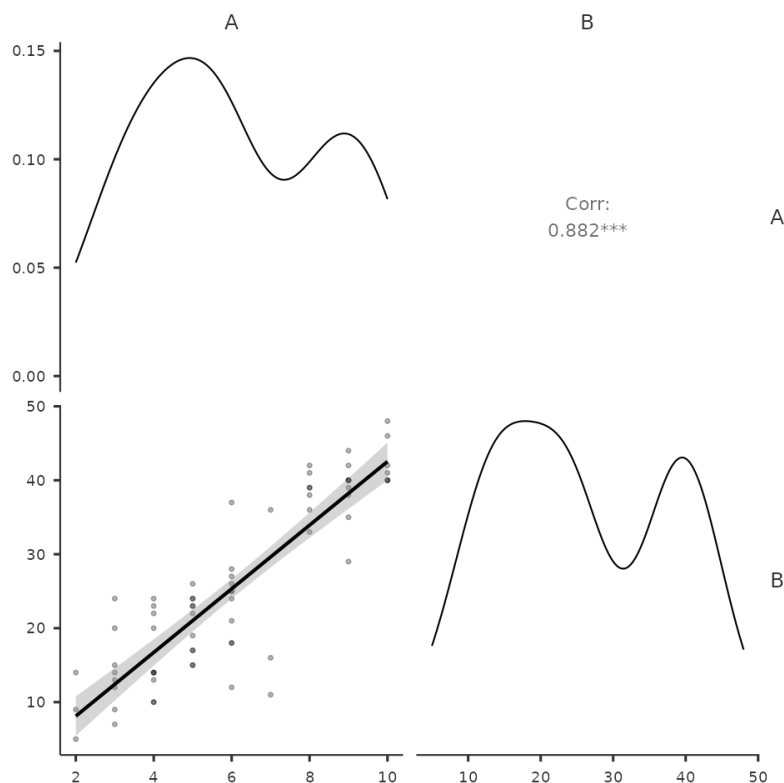


Рисунок 3.13. Кореляція між показниками схильності до ескапізму та копінг-стратегій

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму та стресостійкості представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму та стресостійкості

Стресостійкість

		Стресостійкість	
Схильність до ескапізму	до	r Пірсона	0.842***
		df (ступенів свободи)	68
		p-значення	0,018
		M	24,18
		Md	21,11
		σ	12.258890165
		n	70

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

У наведеному випадку спостерігаємо позитивну кореляцію між показниками схильності до ескапізму та стресостійкості ($r < 0,842$, $p = 0,018$). Це означає, що учасники дослідження, які продемонстрували високі й середні показники схильності до ескапізму, виявляють значну стресостійкість. І навпаки, особи, у результатах яких домінували показники низького рівня схильності до ескапізму, виявили низький рівень стресостійкості й, відповідно, значний ризик вразливості внаслідок стресових впливів.

Отже, за підсумками кореляційного аналізу було спостережено наявність позитивної кореляції між показниками схильності до ескапізму та стресостійкості, що демонструє глибоку взаємну пов'язаність зазначених категорій.

Графічно кореляцію між показниками схильності до ескапізму та стресостійкості представлено на рисунку 3.14.

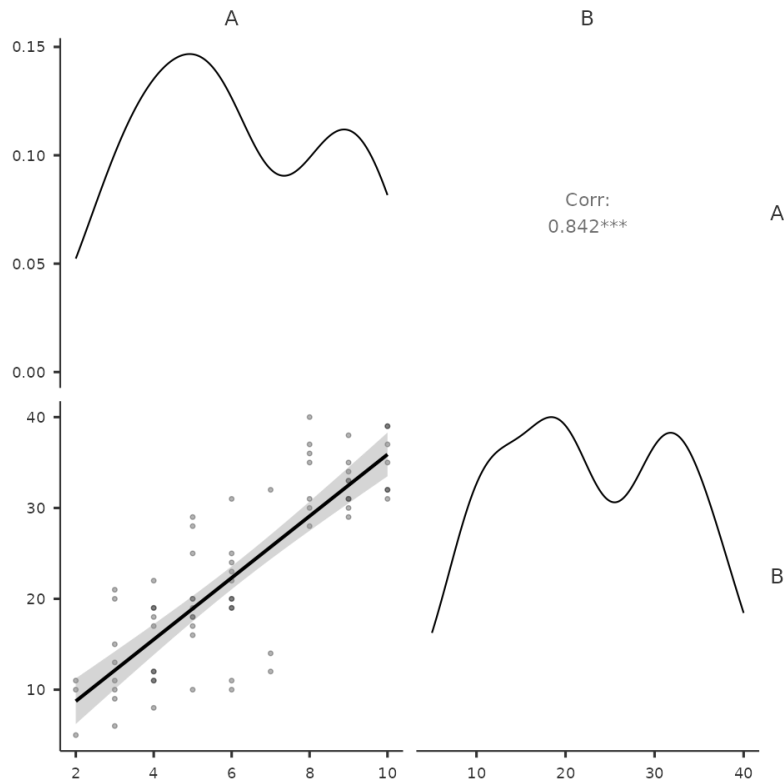


Рисунок 3.14. Кореляція між показниками схильності до ескапізму та стресостійкості

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та стресостійкості представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та стресостійкості

		Стресостійкість
Копінг-стратегії	r Пірсона	0.928***
	df (ступенів свободи)	68
	p-значення	0,018
	M	25,16
	Md	23,47
	σ	11.943265137
	n	70

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

У наведеному випадку спостерігаємо позитивну кореляцію між показниками копінг-стратегій та стресостійкості ($r=0,928$, $p=0,018$). Це означає, що учасники дослідження, які продемонстрували високі й середні показники схильності до використання копінг-стратегій, виявляють значну стресостійкість. І навпаки, особи, у результатах яких домінували показники низького рівня схильності до використання копінг-стратегій, виявили низький рівень стресостійкості й, відповідно, значний ризик вразливості внаслідок стресових впливів.

Отже, за підсумками кореляційного аналізу було спостережено наявність позитивної кореляції між показниками копінг-стратегій та стресостійкості, що демонструє глибоку взаємну пов'язаність зазначених категорій.

Графічно кореляцію між показниками копінг-стратегій та стресостійкості представлено на рисунку 3.15.

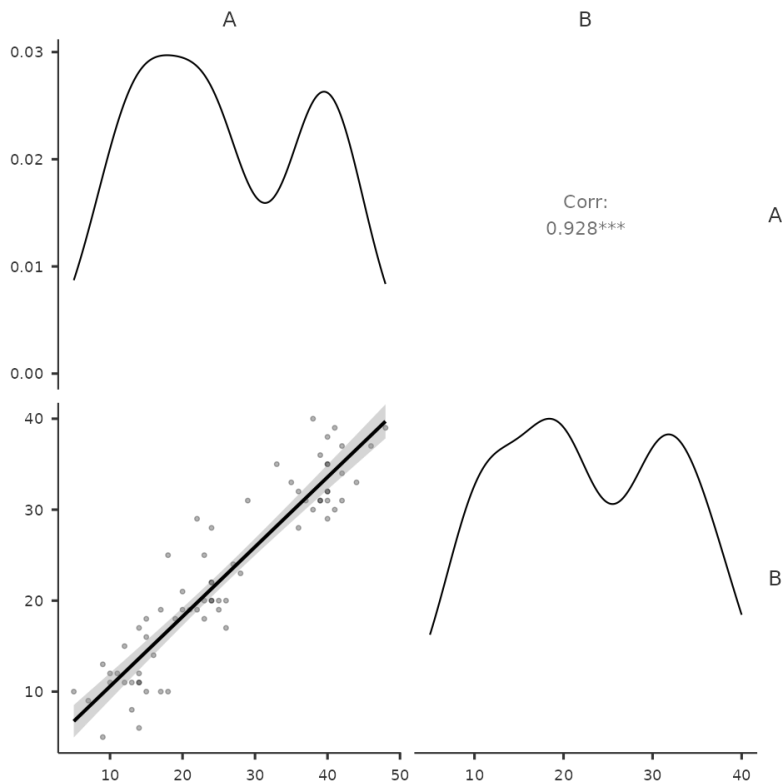


Рисунок 3.15. Кореляція між показниками копінг-стратегій та стресостійкості

Отже, за підсумками проведеного дослідження було встановлено наявність позитивних кореляційних зв'язків між показниками схильності до ескапізму, використання копінг-стратегій та стресостійкості.

3.3. Порівняльний аналіз особливостей ескапізму в різних групах молоді

Із метою виконання порівняльного аналізу особливостей ескапізму в молоді учасників дослідження було розбито на дві групи. Першу з груп склали респонденти, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму (30 осіб). Друга група була утворена з респондентів, які продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму (40 осіб).

На цьому етапі дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

«Шкала ескапізму» (методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса – Р. Даймонда);

«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

За методикою «Шкала ескапізму» в групі респондентів, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму, були отримані такі результати.

Високі показники переважали в 60% респондентів. Високий рівень за шкалою ескапізму вказує на виражену схильність людини уникати реальності та соціальних викликів. Такі особи часто уникають відповідальності, конфліктів або складних ситуацій, віддаючи перевагу ізоляції, фантазіям чи пасивним формам поведінки. Це може свідчити про низький рівень соціально-психологічної адаптації та проблеми у взаємодії з оточенням. Респонденти на цьому рівні воліють до уникнення соціальних контактів. Людина відчуває дискомфорт у спілкуванні, уникає ситуацій, що вимагають

взаємодії з іншими, або відчуває ніяковість у розмовах. Наприклад, може уникати групових заходів чи публічних виступів.

У респондентів із високим рівнем ескапізму наявна значна схильність до фантазій. Така людина часто занурюється в уявний світ, мрії чи ілюзії як спосіб уникнення реальних проблем. Це може проявлятися у надмірному захопленні віртуальними світами, літературою чи іншими формами «втечі».

Респондентам із високим рівнем ескапізму властива пасивність у вирішенні проблем. Замість активного пошуку рішень людина обирає ігнорування проблем або перекладання відповідальності на інших. Наприклад, уникає прийняття рішень чи конфронтації.

Суттєвою ознакою респондента із високим рівнем ескапізму постає емоційна відстороненість. Така людина може відчувати байдужість, апатію або емоційну віддаленість від подій у реальному житті, що знижує мотивацію до активної участі в соціальному середовищі.

Респондентам із високим рівнем ескапізму також притаманна низька самопрезентація. Така людина сумнівається у своїй привабливості для інших, що посилює прагнення уникати соціальних ситуацій через страх бути відкинутою чи незрозумілою.

Середні показники домінували в 20% респондентів. Середній рівень ескапізму вказує на помірну схильність до уникнення реальності, яка не є критичною, але може проявлятися в певних ситуаціях. Такі люди здатні адаптуватися до соціального середовища, але іноді вдаються до ескапізму як тимчасового способу справлятися зі стресом чи дискомфортом.

Людина може уникати складних чи стресових ситуацій, але це не є постійною поведінкою. Наприклад, уникає конфліктів у певних контекстах, але здатна брати на себе відповідальність в інших. Час від часу людина може «тікати» у мрії чи розваги (наприклад, перегляд серіалів, ігри), але це не заважає виконанню основних соціальних обов'язків. Хоча іноді відчуває ніяковість чи невпевненість у спілкуванні, людина здатна підтримувати соціальні контакти та брати участь у груповій діяльності.

Емоційний стан загалом стабільний, але в періоди стресу може з'являтися бажання відсторонитися від проблем чи уникнути їх вирішення. Людина може обирати як активні, так і пасивні стратегії залежно від ситуації, демонструючи адаптивність, але з періодичними проявами ескапізму.

Середній рівень ескапізму є типовим для багатьох людей і не свідчить про серйозні проблеми з адаптацією. Це може бути природною реакцією на тимчасовий стрес або перевантаження. Однак важливо звертати увагу на контекст: якщо ескапізм починає домінувати, це може сигналізувати про ризик переходу до вищого рівня.

Низькі показники переважали в 20% респондентів. Низький рівень ескапізму вказує на високу здатність людини справлятися з реальністю, вирішувати проблеми та активно взаємодіяти з соціальним середовищем. Такі особи демонструють стійкість до стресу, впевненість у собі та готовність брати на себе відповідальність.

Людина легко вступає в контакт з іншими, не відчуває значного дискомфорту в спілкуванні та активно бере участь у соціальних заходах. Замість уникнення людина шукає конструктивні рішення, демонструючи проактивну поведінку. Наприклад, відкрито вирішує конфлікти чи бере на себе ініціативу. Хоча людина може мати творчу уяву чи захоплення, це не використовується як спосіб уникнення реальності. Мрії чи хобі є частиною збалансованого життя.

Людина демонструє стабільний емоційний стан, здатність справлятися зі стресом і низький рівень тривожності чи апатії. Впевненість у собі та позитивне самосприйняття дозволяють людині почуватися комфортно в соціальних ситуаціях і не уникати їх.

Низький рівень ескапізму свідчить про хорошу соціально-психологічну адаптацію, високу емоційну стійкість і здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. Такі люди зазвичай мають розвинені навички саморегуляції та мотивацію до досягнення цілей.

Результати дослідження за методикою «Шкала ескапізму» в групі респондентів, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму, представлені на рисунку 3.16.

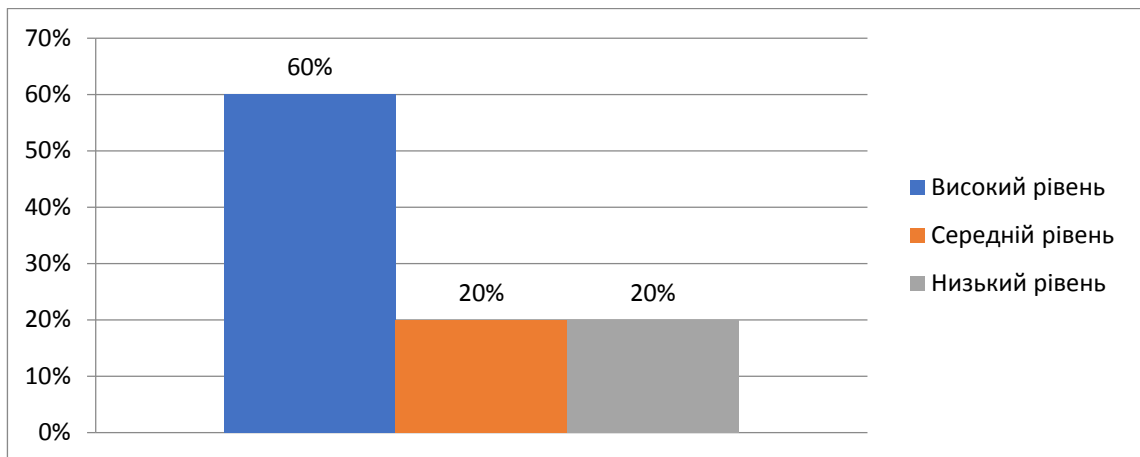


Рисунок 3.16. Результати дослідження за методикою «Шкала ескапізму» в групі респондентів, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму

За методикою «Шкала ескапізму» в групі респондентів, що продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму, були отримані такі результати.

Високі показники переважали в 10% респондентів. Респонденти на цьому рівні воліють до уникнення соціальних контактів. Людина відчуває дискомфорт у спілкуванні, уникає ситуацій, що вимагають взаємодії з іншими, або відчуває ніяковість у розмовах. Наприклад, може уникати групових заходів чи публічних виступів.

У респондентів із високим рівнем ескапізму наявна значна схильність до фантазій. Така людина часто занурюється в уявний світ, мрії чи ілюзії як спосіб уникнення реальних проблем. Це може проявлятися у надмірному захопленні віртуальними світами, літературою чи іншими формами «втечі».

Респондентам із високим рівнем ескапізму властива пасивність у вирішенні проблем. Замість активного пошуку рішень людина обирає ігнорування проблем або перекладання відповідальності на інших. Наприклад, уникає прийняття рішень чи конфронтації.

Суттєвою ознакою респондента із високим рівнем ескапізму постає емоційна відстороненість. Така людина може відчувати байдужість, апатію або емоційну віддаленість від подій у реальному житті, що знижує мотивацію до активної участі в соціальному середовищі.

Середні показники домінували в 50% респондентів. Людина може уникати складних чи стресових ситуацій, але це не є постійною поведінкою. Наприклад, уникає конфліктів у певних контекстах, але здатна брати на себе відповідальність в інших.

Час від часу людина може «тікати» у мрії чи розваги (наприклад, перегляд серіалів, ігри), але це не заважає виконанню основних соціальних обов'язків. Хоча іноді відчуває ніяковість чи невпевненість у спілкуванні, людина здатна підтримувати соціальні контакти та брати участь у груповій діяльності.

Емоційний стан загалом стабільний, але в періоди стресу може з'являтися бажання відсторонитися від проблем чи уникнути їх вирішення. Людина може обирати як активні, так і пасивні стратегії залежно від ситуації, демонструючи адаптивність, але з періодичними проявами ескапізму.

Низькі показники переважали в 40% респондентів. Людина легко вступає в контакт з іншими, не відчуває значного дискомфорту в спілкуванні та активно бере участь у соціальних заходах. Замість уникнення людина шукає конструктивні рішення, демонструючи проактивну поведінку. Наприклад, відкрито вирішує конфлікти чи бере на себе ініціативу.

Результати дослідження за методикою «Шкала ескапізму» в групі респондентів, що продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму, представлені на рисунку 3.17.

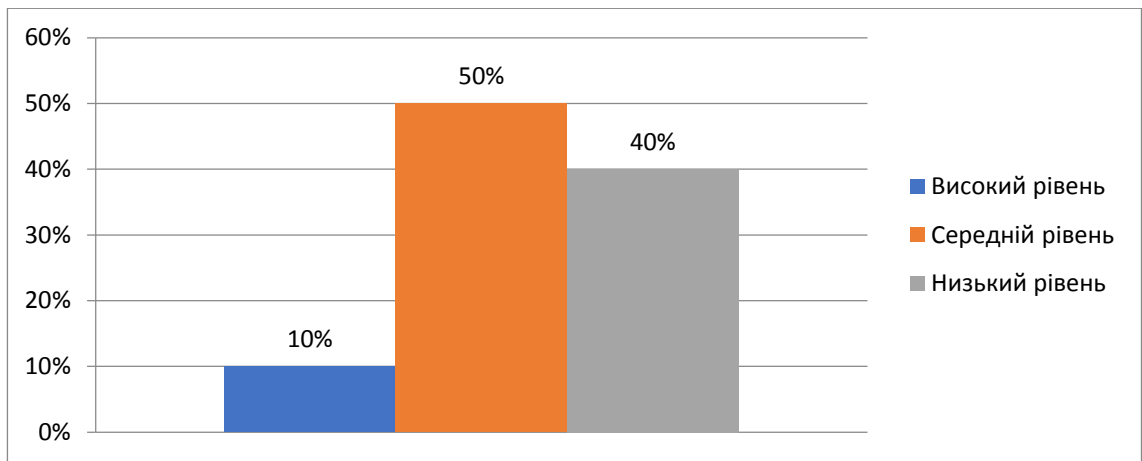


Рисунок 3.17. Результати дослідження за методикою «Шкала ескапізму» в групі респондентів, що продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму

Отже, проведене дослідження за методикою «Шкала ескапізму» виявило суттєві відмінності між респондентами з груп із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму. Представники першої групи виявляють високий ескапізм, що може вказувати на дезадаптацію, проблеми із самооцінкою, страх невдачі чи труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків. Натомість, у представників другої групи домінували показники середнього рівня ескапізму, який є типовим для багатьох людей і не свідчить про серйозні проблеми з адаптацією, може бути природною реакцією на тимчасовий стрес або перевантаження.

Далі було використано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан). У групі респондентів, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму, були отримані такі результати.

Копінг-стратегію «Вирішення проблем» як провідну було обрано 20% респондентів. Стратегія передбачає раціональний аналіз ситуації, постановку цілей, планування дій і їх виконання для усунення або зменшення впливу стресового фактора. Людина фокусується на проблемі та намагається знайти конструктивне рішення.

Виконується аналіз причин стресу, розробка плану дій, пошук інформації для вирішення проблеми, активне вжиття заходів (наприклад, звернення до фахівця, зміна поведінки чи обставин). Людина активно

використовує стратегію вирішення проблем, демонструє впевненість у своїй здатності впливати на ситуацію, орієнтована на результат. Це свідчить про адаптивний підхід до стресу, особливо в ситуаціях, які піддаються контролю.

Копінг-стратегію «Пошук соціальної підтримки» як провідну було обрано 30% респондентів. Людина звертається до оточення (друзів, сім'ї, колег) за порадою, співчуттям, розумінням або конкретною допомогою. Ця стратегія включає як емоційну підтримку (розмови, вираження почуттів), так і інструментальну (просити про допомогу у вирішенні проблеми).

Використовуються розмови з друзями про проблему, звернення за порадою до експерта, прохання про практичну допомогу, участь у групах підтримки. Людина активно шукає соціальну підтримку, має розвинені соціальні зв'язки та довіряє оточенню. Це може свідчити про хороші комунікативні навички та орієнтацію на співпрацю.

Копінг-стратегію «Уникнення» як провідну було обрано 50% респондентів. Людина уникає думок про проблему, заперечує її існування або відволікається на інші заняття, щоб не стикатися зі стресом. Це може включати як когнітивне уникнення (відмова думати про проблему), так і поведінкове (фізичне уникнення ситуацій).

Характерним постає ігнорування проблеми, втеча у фантазії, надмірне занурення в роботу чи хобі, уникнення розмов про стрес, вживання алкоголю чи інших засобів для відволікання. Людина часто вдається до уникнення, що може свідчити про низьку толерантність до стресу, страх перед проблемами або брак ресурсів для їх вирішення. Це може призводити до накопичення невирішених проблем.

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» в групі респондентів, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму, представлені на рисунку 3.18.

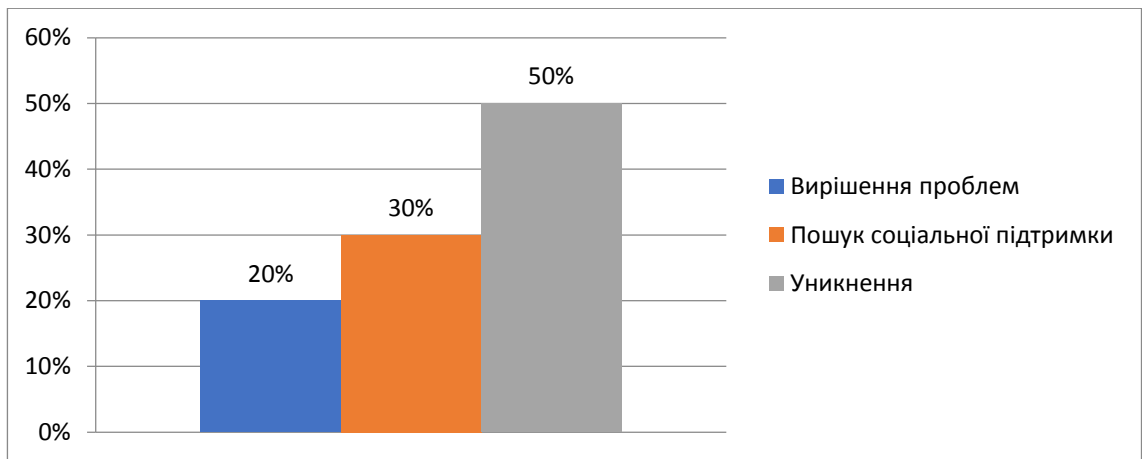


Рисунок 3.18. Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» в групі респондентів, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму

У групі респондентів, що продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму, були отримані такі результати.

Копінг-стратегію «Вирішення проблем» як провідну було обрано 40% респондентів. Стратегія передбачає раціональний аналіз ситуації, постановку цілей, планування дій і їх виконання для усунення або зменшення впливу стресового фактора. Людина фокусується на проблемі та намагається знайти конструктивне рішення.

Виконується аналіз причин стресу, розробка плану дій, пошук інформації для вирішення проблеми, активне вжиття заходів (наприклад, звернення до фахівця, зміна поведінки чи обставин). Людина активно використовує стратегію вирішення проблем, демонструє впевненість у своїй здатності впливати на ситуацію, орієнтована на результат. Це свідчить про адаптивний підхід до стресу, особливо в ситуаціях, які піддаються контролю.

Копінг-стратегію «Пошук соціальної підтримки» як провідну було обрано 40% респондентів. Людина звертається до оточення (друзів, сім'ї, колег) за порадою, співчуттям, розумінням або конкретною допомогою. Ця стратегія включає як емоційну підтримку (розмови, вираження почуттів), так і інструментальну (просити про допомогу у вирішенні проблеми).

Використовуються розмови з друзями про проблему, звернення за порадою до експерта, прохання про практичну допомогу, участь у групах

підтримки. Людина активно шукає соціальну підтримку, має розвинені соціальні зв'язки та довіряє оточенню. Це може свідчити про хороші комунікативні навички та орієнтацію на співпрацю.

Копінг-стратегію «Уникнення» як провідну було обрано 20% респондентів. Людина уникає думок про проблему, заперечує її існування або відволікається на інші заняття, щоб не стикатися зі стресом. Це може включати як когнітивне уникнення (відмова думати про проблему), так і поведінкове (фізичне уникнення ситуацій).

Характерним постає ігнорування проблеми, втеча у фантазії, надмірне занурення в роботу чи хобі, уникнення розмов про стрес, вживання алкоголю чи інших засобів для відволікання. Людина часто вдається до уникнення, що може свідчити про низьку толерантність до стресу, страх перед проблемами або брак ресурсів для їх вирішення. Це може призводити до накопичення невирішених проблем.

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» в групі респондентів, що продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму, представлені на рисунку 3.19.

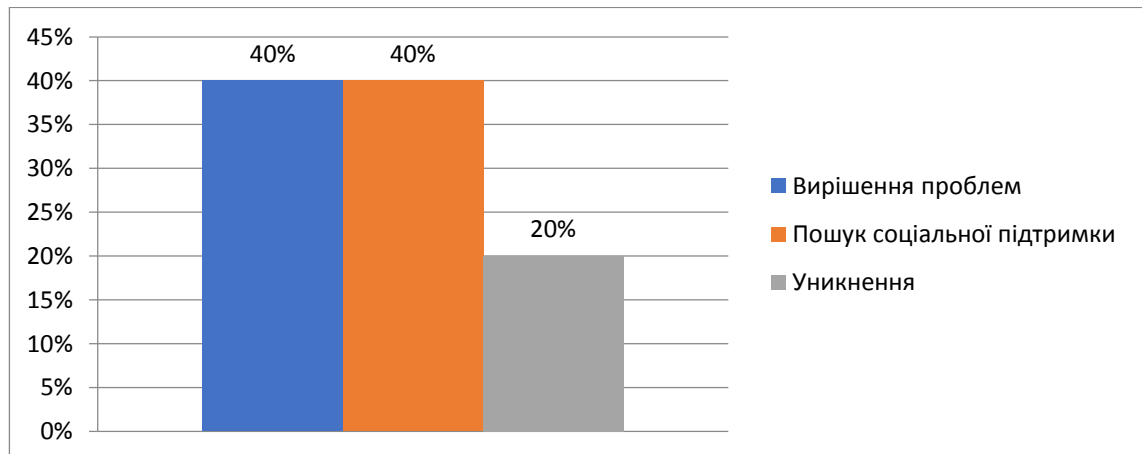


Рисунок 3.19. Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» в групі респондентів, що продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму

Отже, проведене дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» виявило суттєві відмінності між респондентами з груп із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму. Представники першої групи

тяжіють до уникнення. Уникнення може бути корисним у короткостроковій перспективі, особливо в ситуаціях, де стрес є тимчасовим або проблема не піддається контролю. Наприклад, відволікання може допомогти знизити емоційну напругу. Однак у довгостроковій перспективі уникнення вважається дезадаптивною стратегією, оскільки воно не вирішує проблему, а може посилювати стрес і призводити до психологічних труднощів (наприклад, тривожності чи депресії).

Натомість, у представників другої групи домінували показники вирішення проблем. Ця стратегія вважається найбільш адаптивною в ситуаціях, де проблема піддається контролю (наприклад, робочі завдання, конфлікти, які можна вирішити). Вона асоціюється з високим рівнем психологічної стійкості та ефективним управлінням стресом. Однак у ситуаціях, де проблему неможливо вирішити, надмірна орієнтація на вирішення проблем може бути менш ефективною.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми Jamovi 26.0.

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму у групах із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму у групах із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму

		df		
		Статистика	(ступенів свободи)	p
Група з	Стьюдент	41.2	29.0	<.001

		df			p
		Статистика	(ступенів свободи)		
високою	t				
схильністю					
до					
ескапізму					
Група з	Стьюдент	20.4	39.0		<.001
низькою	t				
схильністю					
до					
ескапізму					

Середні показники у групах із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.5.

Середні показники у групах із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму

		N	Сере днє	Меди ана	SD	SE
Група з		3	37.8	38.0	5.	0.91
високою		0			02	6
схильністю						
до						
ескапізму						
Група з		4	18.9	19.0	5.	0.92
низькою		0			86	6

	N	Сере дне	Меди ана	SD	SE
схильністю до ескапізму					

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму у групі з високою схильністю до ескапізму представлені на рисунку 3.20.

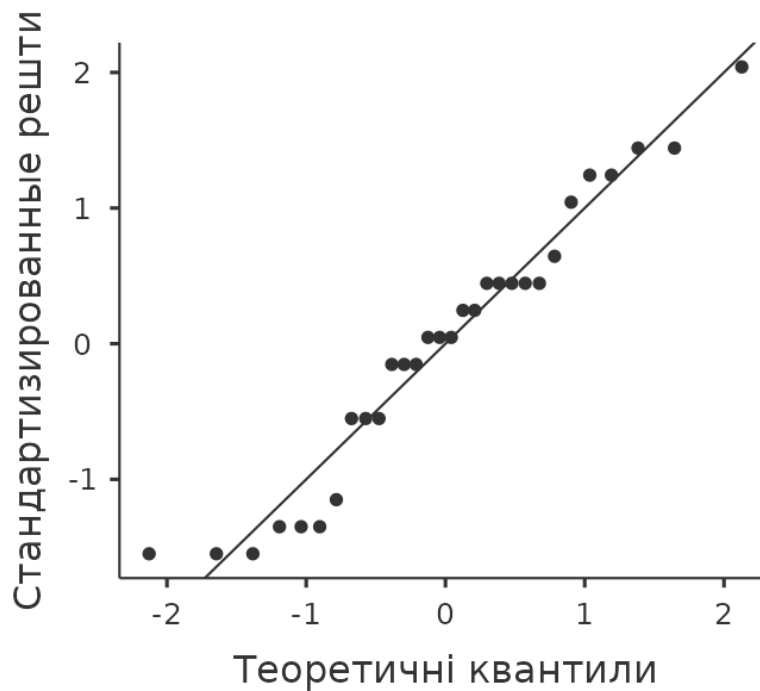


Рисунок 3.20. Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму у групі з високою схильністю до ескапізму

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму у групі з середньою/низькою схильністю до ескапізму представлені на рисунку 3.21.

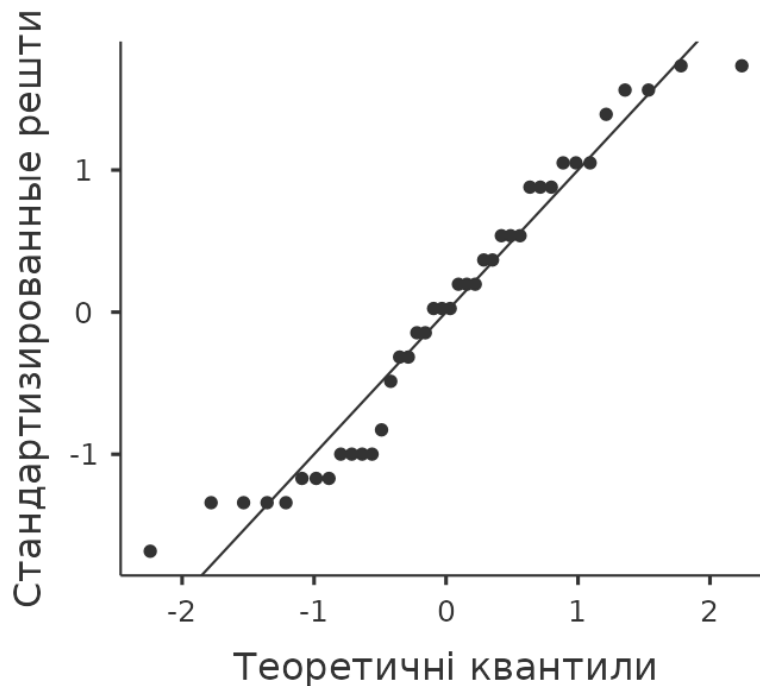


Рисунок 3.21. Кореляційні зв'язки між показниками схильності до ескапізму у групі з середньою/низькою схильністю до ескапізму

Показник, що характеризує статистичну двосторонню значущість за t -критерієм Стюдента, є нижчим за 0,05, а отже, вибірки характеризуються значущими відмінностями.

3.4. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій у молоді

У сучасному інформаційно перевантаженому світі молодь дедалі частіше стикається з високим рівнем психоемоційного напруження. Академічний тиск, постійне порівняння себе з іншими у соціальних мережах, нестабільна соціальна ситуація, відсутність чітких життєвих орієнтирів — усе це формує сприятливий ґрунт для появи ескапізму як домінантної дезадаптивної копінг-стратегії. Ескапізм у цьому контексті виступає спробою уникнення емоційного болю та тривоги шляхом втечі у віртуальні світи, фантазії, серіали, комп'ютерні ігри, безцільне скролення соціальних мереж, вживання психоактивних речовин або самоізоляцію.

Хоча подібна поведінка може тимчасово створювати ілюзію безпеки та зниження напруги, у довготривалій перспективі вона не лише не вирішує проблем, а й може поглиблювати відчуття беспорядності, соціальної відчуженості та емоційної нестабільності. Такий тип копіngu не сприяє психологічному зростанню, а, навпаки, формує замкнене коло повторюваної втечі від реальності.

Для фахівців у галузі психології важливо розглядати ескапізм не просто як деструктивну поведінкову реакцію, а як індикатор внутрішньої дезадаптації і сигнал про потребу в корекції копіng-репертуару. Водночас ця проблема може бути використана як точка входу для роботи з молоддю — розкриття функцій ескапістської поведінки дозволяє запропонувати конструктивні, гнучкі та екологічні шляхи подолання стресу.

Формування адаптивних копіng-стратегій у молоді є важливим завданням для психологів, оскільки молодь стикається з численними викликами, такими як академічний стрес, соціальний тиск, невизначеність щодо майбутнього та вплив цифрового середовища. Адаптивні копіng-стратегії допомагають молодим людям ефективно справлятися зі стресом, зберігати психологічне благополуччя та розвивати стійкість (резилієнс).

Перед початком роботи з молоддю психологу необхідно оцінити, які копіng-стратегії вже використовуються, їх ефективність та адаптивність. Доречно провести структуроване інтерв'ю, щоб виявити, як молодь реагує на типові стресові ситуації (наприклад, конфлікти, невдачі, перевантаження). Необхідно визначити основні джерела стресу (школа, стосунки, сім'я, соціальні мережі), з'ясувати, які стратегії молодь вважає ефективними, а які призводять до погіршення стану (наприклад, уникнення чи надмірне занурення в гаджети). Слід враховувати темперамент, рівень тривожності, самооцінку та соціальну підтримку. Актуальним є створення індивідуального профілю копіng-стратегій для кожного клієнта, щоб відстежувати прогрес і адаптувати втручання.

Адаптивні копінг-стратегії поділяються на три основні категорії: орієнтовані на проблему, на емоції та на соціальну підтримку. Психологу слід допомогти молоді розвинути баланс між цими типами, щоб вони могли гнучко реагувати на різні ситуації.

1. Стратегії, орієнтовані на проблему. Ці стратегії спрямовані на активне вирішення стресової ситуації. Вони включають планування, аналіз проблеми та пошук рішень.

Навчання тайм-менеджменту. Допоможіть молоді складати реалістичні плани та розставляти пріоритети (наприклад, за допомогою техніки Eisenhower Matrix або Pomodoro). Практикуйте розбиття великих завдань на менші кроки.

Розвиток навичок вирішення проблем. Використовуйте модель вирішення проблем (Problem-Solving Therapy):

Визначення проблеми.

Генерація можливих рішень (мозковий штурм).

Оцінка плюсів і мінусів кожного рішення.

Вибір і реалізація найкращого варіанту.

Оцінка результатів.

Проводьте рольові ігри, де молодь може відпрацювати ці кроки в безпечному середовищі.

Тренування наполегливості (assertiveness). Навчайте молодь висловлювати свої потреби та встановлювати межі у спілкуванні (наприклад, за допомогою техніки I-statements: «Я відчуваю... коли... і мені б хотілося...»). Практикуйте сценарії, де потрібно сказати «ні» або відстояти свою позицію. Використовуйте робочі зошити або мобільні додатки (наприклад, Trello для планування чи Mindly для мапування ідей), щоб зробити процес інтерактивним і цікавим.

2. Стратегії, орієнтовані на емоції. Ці стратегії допомагають регулювати емоційний стан, коли проблему неможливо вирішити одразу.

Когнітивна реструктуризація. Навчайте молодь розпізнавати когнітивні спотворення (наприклад, катастрофізацію чи чорно-біле мислення) за допомогою КПТ. Практикуйте техніку Socratic questioning (сократівське опитування), щоб переосмислити негативні думки. Наприклад: «Який доказ того, що все буде погано?» або «Який найгірший і найкращий сценарій?».

Майндфулнес і релаксація. Введіть техніки усвідомленості (mindfulness), такі як медитація, дихальні вправи (наприклад, 4-7-8 breathing) або сканування тіла. Рекомендуйте додатки, такі як Headspace або Calm, для самостійної практики. Навчайте прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном.

Експресивні техніки. Заохочуйте вести щоденник для вираження емоцій (наприклад, техніка expressive writing – 15 хвилин письма про свої почуття щодня). Використовуйте арт-терапію (малювання, ліплення) для невербального вираження емоцій.

Проводьте групові заняття з майндфулнес, щоб молодь могла ділитися досвідом і відчувати підтримку однолітків.

3. Стратегії, орієнтовані на соціальну підтримку. Соціальна підтримка є ключовим фактором резилієнсу. Психологу слід допомогти молоді будувати та використовувати соціальні зв'язки.

Розвиток комунікативних навичок. Навчайте активного слухання та емпатії через рольові ігри. Практикуйте техніки, які допомагають просити про допомогу (наприклад, чітке формулювання прохання).

Створення мережі підтримки. Допоможіть молоді визначити «команду підтримки» (друзі, родина, наставники). Заохочуйте участь у групах за інтересами (спортивні секції, волонтерство, творчі гуртки).

Робота з конфліктами. Навчайте стратегій вирішення конфліктів, таких як win-win negotiation або техніка DEAR MAN (з діалектичної поведінкової терапії). Практикуйте сценарії, де молодь може відпрацювати мирне вирішення суперечок. Організуйте групові тренінги чи психологічні клуби, де молодь може практикувати соціальні навички в безпечному середовищі.

Резилієнс є основою для адаптивних копінг-стратегій. Позитивна психологія пропонує інструменти для зміцнення внутрішніх ресурсів молоді.

Розвиток сильних сторін. Використовуйте тест VIA Character Strengths для визначення сильних сторін особистості (наприклад, креативність, доброта, наполегливість). Допоможіть молоді застосовувати ці сильні сторони у стресових ситуаціях.

Практика вдячності. Заохочуйте вести щоденник вдячності (записувати 3 речі, за які вони вдячні щодня). Проводьте групові вправи, де учасники діляться позитивними моментами.

Постановка цілей. Навчайте техніки SMART для постановки реалістичних і мотивуючих цілей. Допомагайте молоді бачити невдачі як можливості для навчання (growth mindset). Використовуйте метафори (наприклад, «життя як подорож» або «резилієнс як м'яз»), щоб зробити концепції більш зрозумілими для молоді.

Деякі молоді люди використовують дезадаптивні стратегії, такі як уникнення, агресія, надмірне використання гаджетів або самокритика. Психологу слід допомогти замінити їх на адаптивні.

Виявлення дезадаптивних стратегій. Попросіть клієнта описати, що вони роблять у стресових ситуаціях, і оцініть наслідки. Використовуйте техніку chain analysis (аналіз ланцюжка поведінки), щоб розібрати, що призводить до дезадаптивної реакції.

Поступова заміна. Замість уникнення (наприклад, прокрастинації) вводьте мікрокроки для вирішення проблеми. Замість агресії навчайте технік управління гнівом (наприклад, time-out або дихальні вправи). Якщо молодь «тікає» в соціальні мережі, допоможіть встановити цифрові межі (наприклад, таймер на використання гаджетів).

Робота з соромом і самокритикою. Використовуйте техніки самоспівчуття (self-compassion) за Крістін Нефф: самодружелюбність, усвідомлення спільності людського досвіду та майндфулнес. Практикуйте вправи, де клієнт пише лист собі від імені «турботливого друга».

Будьте обережні, щоб не викликати сором за використання дезадаптивних стратегій. Підкреслюйте, що це нормальна спроба справитися, але є більш ефективні способи.

Сучасна молодь активно використовує технології, тому цифрові інструменти можуть бути ефективними для формування копінг-стратегій.

Мобільні додатки. Рекомендуйте додатки для медитації (Insight Timer), тайм-менеджменту (Todoist) або ведення щоденника (Daylio). Заохочуйте використовувати трекери настрою для відстеження емоційних патернів.

Соціальні мережі. Навчайте критичного сприйняття контенту в соціальних мережах, щоб уникати порівняння себе з іншими. Рекомендуйте підписуватися на акаунти, які надихають і пропонують корисні поради з ментального здоров'я.

Гейміфікація. Використовуйте гейміфіковані підходи (наприклад, додаток Habitica), де молодь отримує винагороди за виконання завдань або практику копінг-стратегій. Попросіть клієнта поділитися улюбленими додатками чи платформами, щоб інтегрувати їх у роботу.

Групові формати є особливо ефективними для молоді, оскільки вони створюють відчуття спільності та дозволяють вчитися одне в одного.

Тренінги зі стрес-менеджменту. Організуйте воркшопи, де молодь практикує копінг-стратегії через інтерактивні вправи (наприклад, симуляції стресових ситуацій). Темі можуть включати: «Як справлятися з іспитами», «Як сказати ні» або «Як пережити конфлікт».

Групи підтримки. Створюйте безпечний простір, де молодь може ділитися досвідом і отримувати зворотний зв'язок. Використовуйте фасилітовані дискусії, щоб учасники могли пропонувати одне одному ідеї.

Для закріплення адаптивних копінг-стратегій необхідна систематична підтримка.

Регулярний зворотний зв'язок. Проводьте періодичні сесії, щоб оцінити, які стратегії працюють, а які потребують коригування.

Використовуйте шкали самооцінки (наприклад, від 1 до 10) для відстеження прогресу.

Створення звичок. Допоможіть молоді інтегрувати копінг-стратегії в повсякденне життя через нагадування чи ритуали (наприклад, 5 хвилин медитації перед сном). Використовуйте техніку habit stacking (поєднання нової звички з уже наявною).

Підтримка після завершення роботи. Надайте клієнтам список ресурсів (книжки, відео, додатки) для самостійної роботи. Рекомендуйте періодичні «чек-іни» для підтримки мотивації. Створіть «копінг-кіт» – набір карток або цифровий документ із переліком стратегій, до якого молодь може звертатися у стресових ситуаціях.

Отже, формування адаптивних копінг-стратегій у молоді вимагає комплексного підходу, який поєднує діагностику, навчання, групову роботу та використання сучасних технологій. Психологам слід бути гнучкими, емпатичними та орієнтованими на індивідуальні потреби клієнтів. Основна мета – не лише навчити молодь справлятися зі стресом, але й розвинути в них резилієнс і впевненість у своїх силах, щоб вони могли успішно долати життєві виклики.

Окрему увагу слід приділити тому, що феномен ескапізму, характерний для значної частини сучасної молоді, нерідко виступає маркером дезадаптивної копінг-стратегії. В умовах тривожності, перевантаження, соціальної ізоляції або відсутності підтримки, молода людина схильна шукати швидке полегшення шляхом «втечі» — у віртуальні світи, серіали, комп'ютерні ігри, надмірне скролення соціальних мереж, фантазування або самоізоляцію. Хоча ці форми поведінки можуть тимчасово зменшувати емоційний дискомфорт, вони не вирішують саму проблему, а часто лише посилюють почуття безпорадності, тривоги й роз'єднаності з реальністю.

З точки зору психологічної практики, важливо не лише виявити такі форми ескапізму, а й розглядати їх як сигнал про потребу у формуванні більш адаптивних способів реагування на труднощі. Замість уникнення — можна

навчити зустрічі з проблемою, замість пасивного споживання контенту — розвитку емоційної регуляції, усвідомленості та здатності просити про допомогу.

Психологам доцільно розглядати ескапізм як точку входу у роботу з клієнтом, використовуючи його як початкову мову контакту — без осуду, а з емпатією, розумінням і поступовим переналаштуванням на активні копінг-стратегії.

Батькам варто уважно ставитися до змін у поведінці дитини: ізоляції, дратівливості, тривалого перебування онлайн. Важливо не контролювати, а підтримувати емоційний контакт, спільно шукати альтернативи для зниження стресу.

Самій молоді слід усвідомити, що ескапізм — це не прояв слабкості, а природна спроба справитися. Однак існують способи, які дозволяють не тільки уникнути болю, а й подолати його, зберігаючи цілісність, гідність і внутрішню силу.

Таким чином, у роботі з молоддю важливо не боротися з ескапізмом як явищем, а допомагати трансформувати його в усвідомлену та ресурсну відповідь на життєві труднощі. Формування адаптивних копінг-стратегій стає не просто методом психологічної допомоги, а інструментом глибокого особистісного розвитку.

Висновок до розділу III

Результати проведеного анкетування показують, що сучасна молодь активно використовує цифрові розваги (соцмережі, серіали, ігри) як засоби релаксації та ескапізму. Періодичне занурення у вигадані світи є нормою, але лише невелика частка демонструє ознаки залежності (часте відчуття порожнечі, дуже високий рівень занурення). Більшість респондентів зберігає баланс між реальним і вигаданим світами, хоча прокрастинація та перевитрата часу на розваги є поширеними.

За підсумками використання методики «Опитувальник Brief COPE» було зафіксоване домінування серед молоді деструктивних копінгових стратегій, як-от поведінкове уникнення та самоусунення. Респонденти здійснюють спроби відволіктися від проблеми шляхом занурення в інші заняття або думки, намагаючись уникнути думок про стресор, займаючись сторонніми справами. Такий підхід, безперечно, може бути корисним короткостроково, але не сприяє вирішенню проблеми, що склалася. В особливо складних випадках вони припиняють зусилля для вирішення проблеми або відсторонюються від спроб подолати стресор, пасуючи перед проблемою. Відчуття безпорадності призводить до втрати мотивації до дій, що може посилювати стрес.

За підсумками дослідження, проведеного за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS), було відзначено перевагу показників високого рівня сприйнятого стресу. Респонденти сприймають своє життя як дуже непередбачуване, неконтрольоване або перевантажене. Вони часто відчують сильний стрес, тривогу, роздратування чи безпорадність. Стресові ситуації здаються некерованими, а позитивні емоції чи впевненість у своїх силах виникають рідко.

Із метою виконання порівняльного аналізу особливостей ескапізму в молоді учасників дослідження було розбито на дві групи. Першу з груп склали респонденти, що продемонстрували високу схильність до виявів ескапізму (30 осіб). Друга група була утворена з респондентів, які продемонстрували середню та низьку схильність до виявів ескапізму (40 осіб).

Проведене дослідження за методикою «Шкала ескапізму» виявило суттєві відмінності між респондентами з груп із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму. Представники першої групи виявляють високий ескапізм, що може вказувати на дезадаптацію, проблеми із самооцінкою, страх невдачі чи труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків. Натомість, у представників другої групи домінували показники

середнього рівня ескапізму, який є типовим для багатьох людей і не свідчить про серйозні проблеми з адаптацією, може бути природною реакцією на тимчасовий стрес або перевантаження.

Проведене дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» виявило суттєві відмінності між респондентами з груп із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму. Представники першої групи тяжіють до уникнення. Уникнення може бути корисним у короткостроковій перспективі, особливо в ситуаціях, де стрес є тимчасовим або проблема не піддається контролю. Наприклад, відволікання може допомогти знизити емоційну напругу. Однак у довгостроковій перспективі уникнення вважається дезадаптивною стратегією, оскільки воно не вирішує проблему, а може посилювати стрес і призводити до психологічних труднощів (наприклад, тривожності чи депресії).

Натомість, у представників другої групи домінували показники вирішення проблем. Ця стратегія вважається найбільш адаптивною в ситуаціях, де проблема піддається контролю (наприклад, робочі завдання, конфлікти, які можна вирішити). Вона асоціюється з високим рівнем психологічної стійкості та ефективним управлінням стресом. Однак у ситуаціях, де проблему неможливо вирішити, надмірна орієнтація на вирішення проблем може бути менш ефективною.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми Jamovi 26.0. За підсумками проведеного дослідження було встановлено наявність позитивних кореляційних зв'язків між показниками схильності до ескапізму, використання копінг-стратегій та стресостійкості.

Результати дослідження підтверджують, що сучасна молодь активно використовує цифрові розваги (соцмережі, серіали, ігри) як засоби релаксації та ескапізму. Хоча періодичне занурення у вигадані світи є нормальним

механізмом відпочинку, лише незначна частка респондентів демонструє ознаки залежності, пов'язаної з надмірним ескапізмом.

Проведений аналіз засобами методик Brief COPE, Шкали сприйнятого стресу (PSS) та Індикатора копінг-стратегій виявив, що молодь із високою схильністю до ескапізму має тенденцію до використання деструктивних копінг-стратегій, таких як уникнення та самоусунення, що посилює суб'єктивно сприйнятий стрес і знижує мотивацію до активного подолання труднощів. Натомість молоді з нижчим рівнем ескапізму притаманна більша орієнтація на адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне вирішення проблем, що корелює з кращою психологічною стійкістю та здатністю ефективно управляти стресом.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між рівнем ескапізму, типом копінг-стратегій та ступенем суб'єктивного стресу, що свідчить про складну взаємодію психологічних механізмів регуляції стресу в молодіжному віці.

На основі отриманих даних розроблено комплекс практичних рекомендацій, які можуть бути корисними для психологів-практиків у діагностиці та корекції дезадаптивних форм ескапізму. Запропоновані методичні підходи, що охоплюють роботу з поведінковими, емоційними та соціальними аспектами копіngu, можуть ефективно застосовуватися також педагогами, батьками та самою молоддю для підвищення психологічної стійкості та адаптації.

Практична цінність роботи полягає у можливості використання її результатів для профілактики емоційного вигорання, зниження проявів ескапістської поведінки, а також сприяння розвитку більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Отримані висновки підтверджують актуальність подальших досліджень у сфері ескапізму, зокрема з урахуванням зростання цифрової залежності та трансформації соціального досвіду сучасної молоді.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи проведені дослідження теоретичних засад і емпіричних аспектів ескапізму як копінг-стратегії сучасної молоді, можна зробити низку комплексних висновків, що відповідають меті та завданням наукової роботи.

Підводячи підсумки дослідження теоретичних основ дослідження ескапізму як копінг-стратегії, можемо зробити висновки, що:

1) Ескапізм – це психологічне явище, яке проявляється у прагненні особистості уникнути реальності через занурення в альтернативні світи, фантазії або діяльність, що дозволяє тимчасово знизити рівень стресу та емоційної напруги. Він може виконувати як адаптивні, так і дезадаптивні функції, слугуючи механізмом психологічного захисту, способом емоційного відновлення, стимулом для творчості або формою соціальної адаптації. Відповідно до контексту застосування, ескапізм може бути як конструктивним, сприяючи особистісному розвитку та відновленню ресурсного потенціалу, так і деструктивним, коли перетворюється на засіб уникнення відповідальності та соціальної ізоляції. Ескапізм є невід'ємною частиною людського досвіду, що відображає потребу у внутрішній рівновазі, креативному самовираженні та психологічному комфорті;

2) Ескапізм є формою психологічного захисту, що виконує функцію тимчасового зменшення емоційного дискомфорту, проте його надмірне використання часто призводить до соціальної дезадаптації. Як копінг-стратегія, він належить до групи уникнення і спрямований на відволікання від стресових ситуацій без їхнього реального вирішення. Адаптивний ескапізм може бути допомогою у відновленні ресурсів, дезадаптивний – загострювати проблеми, посилюючи тривожність та відчуженість;

3) Формування ескапістської поведінки у молоді визначається поєднанням соціальних та особистісних чинників. Соціальне середовище, включаючи рівень підтримки з боку сім'ї, академічне навантаження, вплив медіа та цифрових технологій, може сприяти адаптивному використанню

ескапізму, аюо ж провокувати його деструктивні форми. Особистісні особливості, такі як рівень стресостійкості, емоційна регуляція, мотиваційні настанови та когнітивні схильності, визначають вибір конкретної форми ескапізму – конструктивної, що сприяє особистісному розвитку, або деструктивної, що веде до соціальної ізоляції та зниження адаптаційного потенціалу.

Підводячи підсумки емпіричного дослідження ескапізму як копінг-стратегії сучасної молоді, яке проводилося онлайн за допомогою сервісу Google Forms у березні-квітні 2025 року та вибірку якого склали 70 представників молоді обох статей віком від 18 до 24 років, можемо зробити висновки, що:

1) Результати проведеного анкетування показують, що сучасна молодь активно використовує цифрові розваги (соцмережі, серіали, ігри) як засоби релаксації та ескапізму. Періодичне занурення у вигадані світи є нормою, але лише невелика частка демонструє ознаки залежності (часте відчуття порожнечі, дуже високий рівень занурення). Більшість респондентів зберігає баланс між реальним і вигаданим світами, хоча прокрастинація та перевитрата часу на розваги є поширеними.

2) За підсумками використання методики «Опитувальник Brief COPE» було зафіксоване домінування серед молоді деструктивних копінгових стратегій, як-от поведінкове уникнення та самоусунення. Респонденти здійснюють спроби відволіктися від проблеми шляхом занурення в інші заняття або думки, намагаючись уникнути думок про стресор, займаючись сторонніми справами. Такий підхід, безперечно, може бути корисним короткостроково, але не сприяє вирішенню проблеми, що склалася. В особливо складних випадках вони припиняють зусилля для вирішення проблеми або відсторонюються від спроб подолати стресор, пасуючи перед проблемою. Відчуття безпорадності призводить до втрати мотивації до дій, що може посилювати стрес.

3) За підсумками дослідження, проведеного за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS), було відзначено перевагу показників високого рівня сприйнятого стресу. Респонденти сприймають своє життя як дуже непередбачуване, неконтрольоване або перевантажене. Вони часто відчують сильний стрес, тривогу, роздратування чи безпорадність. Стресові ситуації здаються некерованими, а позитивні емоції чи впевненість у своїх силах виникають рідко.

4) Проведене дослідження за методикою «Шкала ескапізму» виявило суттєві відмінності між респондентами з груп із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму. Представники першої групи виявляють високий ескапізм, що може вказувати на дезадаптацію, проблеми із самооцінкою, страх невдачі чи труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків. Натомість, у представників другої групи домінували показники середнього рівня ескапізму, який є типовим для багатьох людей і не свідчить про серйозні проблеми з адаптацією, може бути природною реакцією на тимчасовий стрес або перевантаження.

5) Проведене дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» виявило суттєві відмінності між респондентами з груп із високою та середньою/низькою схильністю до ескапізму. Представники першої групи тяжіють до уникнення. Уникнення може бути корисним у короткостроковій перспективі, особливо в ситуаціях, де стрес є тимчасовим або проблема не піддається контролю. Наприклад, відволікання може допомогти знизити емоційну напругу. Однак у довгостроковій перспективі уникнення вважається дезадаптивною стратегією, оскільки воно не вирішує проблему, а може посилювати стрес і призводити до психологічних труднощів (наприклад, тривожності чи депресії).

Натомість, у представників другої групи домінували показники вирішення проблем. Ця стратегія вважається найбільш адаптивною в ситуаціях, де проблема піддається контролю (наприклад, робочі завдання, конфлікти, які можна вирішити). Вона асоціюється з високим рівнем

психологічної стійкості та ефективним управлінням стресом. Однак у ситуаціях, де проблему неможливо вирішити, надмірна орієнтація на вирішення проблем може бути менш ефективною.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми Jamovi 26.0. За підсумками проведеного дослідження було встановлено наявність позитивних кореляційних зв'язків між показниками схильності до ескапізму, використання копінг-стратегій та стресостійкості.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що ескапізм є поширеною і психологічно значущою копінг-стратегією серед сучасної молоді, яка формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціокультурних) чинників. Його використання часто є реакцією на зростання рівня психоемоційного напруження, стресових впливів, інформаційного перевантаження та невизначеності соціального середовища. У цьому контексті ескапізм може виступати як адаптивна відповідь, спрямована на тимчасове зниження внутрішнього дискомфорту, проте у випадках домінування деструктивних або залежнісних форм – свідчити про знижену здатність до конструктивної саморегуляції та психологічної адаптації.

Комплексний підхід, що застосовувався в межах дослідження, включав теоретичний аналіз наукових джерел, емпіричне вивчення явища за допомогою анкетування, використання психодіагностичних методик, а також математико-статистичну обробку отриманих даних із використанням описової статистики, коефіцієнта кореляції Пірсона та t-критерію Стьюдента. Це забезпечило можливість всебічно дослідити психологічні чинники ескапізму, виявити його взаємозв'язок із рівнем стресу, особистісними особливостями та соціальним контекстом функціонування молоді, а також встановити міжгрупові відмінності, що мають практичну цінність.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх застосування для формування психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості, зміцнення навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого використання цифрових технологій у повсякденному житті молоді. Зокрема, результати можуть бути корисними фахівцям у сфері психологічного консультування, освіти, молодіжної політики та психогігієни для більш ефективного реагування на актуальні запити молодіжного середовища.

Отже, отримані дані не лише поглиблюють наукове розуміння феномену ескапізму як копінг-стратегії, але й окреслюють перспективи подальших досліджень у напрямках психологічної допомоги молоді, профілактики емоційного вигорання, дезадаптації та формування зрілої особистісної автономії в умовах викликів сучасного інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Іванова Т.В., Зимогляд І. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року*. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
3. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 29 с.
4. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23–30.
5. Кашкарова Ю. Ігровий ескапізм: тенденції дослідження проблеми в межах методології психологічного захисту особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2019. №16. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%p>
6. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125с.
7. Коваленко А. Б., К. С. Безверха. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. Український психологічний журнал 1 2017. С 48-62.

8. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013. Вип. 1 (1). С. 163–175.
9. Ковальова Г. П. Основні підходи до розуміння сутності феномену ескапізму. *Культура України*. Серія: Культурологія. 2015. №49. С. 64-74. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kukl_2015_49_8.
10. Козігора М.А. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. № 97. С. 56–58.
11. Козлова Є. У. Тривога як одна з основних проблем, які є в людини в процесі соціалізації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник статей*. Хмельницький. 2017. Вип 3. С. 45-53.
12. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ: КНТЕУ, 2014. 275 с.
13. Михальська Ю., Ренке С. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. №30. С. 23-31. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>
14. Новохатько А. В. Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Філософські обрії*. 2018. № 40. С. 97-105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/FiloFilo_2018_40_9.
15. Носенко, Е., Аршава, І. Особистісні чинники схильності до негативного ескапізму серед студентів університету. *Journal of Psychology Research*, 2020.26(9), С. 103-109. <https://doi.org/10.15421/102010>
16. Носенко Е., Аршава І. Особистісні показники схильності індивідуума до переживання позитивного ескапізму і форми її прояву. *Journal of Psychology Research*, №27(10), 2021. С. 59-68. URL: <https://doi.org/10.15421/102107>

17. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.
18. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
19. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.
20. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 328 с.
21. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
22. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2018. № 1. С. 120–129.
23. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.
24. Сорока А. В. Дистрес як різновид стресу. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених SCIENCE ON CIVIL PROTECTION AS A WAY OF BECOMING YOUNG SCIENTISTS*, 2019. С. 265.
25. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50–56.
26. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я* / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ. міжнар. ун-т, Київ. військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України. Київ: «Інкос», 2022. С. 227–260.

27. Федотова Т. Переживання морального дистресу особистістю: теоретичне осмислення проблеми. *Psychological Prospects Journal*, 2022. Вип. 40. С. 180–193.
28. Фурта І. Ю. Ескапізм як психологічний захисту. ОНУ імені І. І. Мечникова, ІМЕМ, Наукове студ. т-во «Розквітання»; відп. ред. В. М. Буганова. Одеса, 2018. С. 104-107.
29. Хілько С. О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том І. Випуск 45. С. 144-150.
30. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
31. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. К., 2010. Т. X. Вип. 16. С. 564–574.
32. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. К., 2007. Т. IX. Ч. 4. С. 399–404.
33. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2010. № 8. С. 18-30.
34. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2012. № 37. С. 246-249.
35. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66-72.
36. Calleja, G. (2010). Digital games and escapism. *Games and Culture*, 5(4), 335-353.

37. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
38. Drapeau A, Marchand A, Beaulieu-Prévost D. Epidemiology of Psychological Distress. L'Abate L, ed. *Mental Illnesses – Understanding, Prediction and Control*. InTech, 2012; 105–35.
39. Evans A. *This Virtual Life. Escapism and Simulation in Our Media World*. London: Fusion Press. 2021. 275 p.
40. Hagström 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*. 2024. 17 (1).
41. Henning B., Vorderer P. Psychological escapism: Predicting the amount of television viewing by need for cognition. *Journal of Communication*. 2021. Vol. 51. № 1. P. 100-120.
42. Izard C.E. *The Psychology of Emotions*. N. Y.: Plenum. 1991. 458 p.
43. Kaczmarek L. D., Drażkowski 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*, 2024. 17 (5).
44. Konzack L. Escapism. In: *The Routledge companion to imaginary worlds*. Routledge, 2017. p. 246-255.
45. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.
46. Olkina, O. (2015). Escapism: current studies and research prospects in contemporary psychology. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. 3–4 (1), 103–10.
47. Stenseng F. *A Dualistic Approach to Leisure Activity Engagement – On The Dynamics of Passion, Escapism, and Life Satisfaction*. University of Oslo, 2019.

48. Stenseng F. Rise J. Activity engagement as escape from self: the role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sciences: and Interdisciplinary Journal*, 2018. P.19-38.
49. Sung, Y. H., Kang, E. Y., and Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *J. Broadcast. Elec. Media* 62, 408–426.
50. Tokunaga, R. S., and Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic internet use, time spent using the internet, and psychosocial problems. *Hum. Commun. Res.* 36, 512–545.
51. Tolkien on Fairy-stories: Expanded Edition, with Commentary and Notes. Harper Collins Publishers; UK, 2008. 326 p.
52. Triberti, S., Milani, L., Villani, D., Grumi, S., Peracchia, S., Curcio, G., et al. (2018). What matters is when you play: investigating the relationship between online video games addiction and time spent playing over specific day phases. *Addict. Behav. Rep.* 8, 185–188.
53. Trouleau, W., Ashkan, A., Ding, W., and Eriksson, B. (2016). “Just one more: modeling binge watching behavior.” in *KDD. Proceedings of the 22nd ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining*. eds. I. B. Krishnapuram, M. Shah, A. Smola, C. Aggarwal, D. Shen, and R. Rastogi (New York: ACM Publications), 1214–1224.
54. Van Looy, J., Courtois, C., De Vocht, M., and De Marez, L. (2012). Player identification in online games: validation of a scale for measuring identification in MMOGs. *Media Psychol.* 15, 197–221.
55. Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., and Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *Soc. Sci. J.* 56, 470–479.
56. Wagner, C. N. (2016). “*Glued to the Sofa*”: *Exploring Guilt and Television Binge-Watching Behaviors*. San Antonio, TX: Trinity University.
57. Warmelink H., Harteveld C., Mayer I. Press Enter or Escape to play: Deconstructing escapism in multiplayer gaming. *Proceedings of DiGRA*. 2019. P.5. P. 34-52.

58. Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychol. Behav.* 9, 772–775.
59. Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., and Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Comput. Hum. Behav.* 71, 24–31.
60. Yzerbyt, V., Muller, D., Batailler, C., and Judd, C. M. (2018). New recommendations for testing indirect effects in mediational models: The need to report and test component paths. *J. Pers. Soc. Psychol.* 115, 929–943.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Оцінка схильності до ескапізму»

Інструкція: Оберіть всі варіанти, що підходять або вкажіть власний.

1. Як Ви зазвичай проводите вільний час після складного, напруженого або просто довгого дня?

- а) Насолоджуюсь усамітненням
- б) Сиджу в соціальних мережах
- в) Граю у відеоігри
- г) Дивлюся фільми/серіали
- д) Спілкуюся з близькими
- е) Займаюся спортом
- є) Читаю книги
- ж) Гуляю на свіжому повітрі

2. Якщо Ви відчуваєте стрес, тривогу або інші негативні емоції, як Ви зазвичай з цим справляєтеся?

- а) Надаю перевагу усамітненню та обмірковую свої переживання,
- б) Говорю з кимось про свої переживання, щоб отримати підтримку,
- в) Займаюся хобі, щоб розслабитися та отримати нові позитивні емоції,
- г) Дивлюся фільми/серіали, щоб відполіктися та покращити свій настрій

3. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви намагаєтеся відволіктися від реальності, повністю занурюючись у певну діяльність?

- а) Рідко
- б) Іноді
- в) Часто
- г) Дуже часто

4. Як часто Ви відкладаєте справи або обов'язки, бо віддаєте перевагу приємній діяльності (серіали, соцмережі, ігри тощо)?

- а) Рідко
- б) Іноді
- в) Часто
- г) Дуже часто

5. Чи були у Вас ситуації, коли Ви усвідомлювали, що витратили значно більше часу на розважальну діяльність, ніж планували?

- а) Рідко
- б) Іноді
- в) Часто
- г) Дуже часто

6. Чи трапляється так, що після повернення до реального життя після захоплюючої діяльності Ви відчуваєте розчарування або порожнечу?

- а) Рідко
- б) Іноді
- в) Часто
- г) Дуже часто

7. Чи відчуваєте Ви полегшення або емоційне піднесення після занурення у вашу улюблену діяльність (ігри, серіали, соцмережі тощо)?

- а) Рідко
- б) Іноді
- в) Часто
- г) Дуже часто

8. Як Ви оцінюєте свій рівень занурення у вигадані світи (фільми, книги, ігри)?

- а) Низький
- б) Помірний
- в) Високий
- г) Дуже високий

9. Якби Вам довелося різко скоротити час, який Ви витрачаєте на улюблені заняття (ігри, соцмережі, книги тощо), що б Ви відчували?

- а) Дискомфорт, стрес або роздратування
- б) Нудьгу, але згодом переключився/лась би на іншу діяльність
- в) Це б мене не зачепило

10. Якби у Вас взагалі не було можливості займатися улюбленою діяльністю (серіали, соцмережі, книги тощо), як би Ви почувалися?

- а) Дискомфорт, стрес або роздратування
- б) Нудьгу, але згодом переключився/лась би на іншу діяльність
- в) Це б мене не зачепило

Числові результати за методиками дослідження

Анкета	Brief COPE	PSS- 10	Шкала ескапізму	Індикатор копінг- стратегій
3	12	15	17	13
2	14	11	19	12
8	33	35	20	31
9	29	31	26	30
3	14	6	9	11
8	36	28	22	31
2	9	5	7	11
5	17	19	22	14
6	12	11	13	13
7	16	14	15	19
8	38	40	35	40
7	11	12	14	13
5	23	25	24	21
6	27	24	20	24
6	18	25	21	16
9	35	33	30	32
3	9	13	11	11
10	41	39	37	45
4	10	11	19	12
4	10	12	14	13
3	7	9	12	9
10	46	37	32	48
6	28	23	25	24
4	14	11	20	18
10	48	39	27	44
5	24	20	37	28
6	26	20	21	21
9	40	29	25	37
6	25	20	23	22
5	23	20	25	20
9	40	31	26	45
8	41	30	27	40
4	13	8	12	11
9	42	34	31	39
9	44	33	30	40
3	15	10	14	17
10	40	32	30	38

9	39	31	30	35
2	5	10	20	12
9	38	30	19	25
6	18	10	35	37
5	17	10	23	30
9	40	35	11	18
8	39	31	34	37
6	24	22	23	25
5	26	17	20	29
4	24	22	21	28
4	23	18	14	22
4	22	19	25	19
3	24	20	23	30
3	20	21	23	24
6	25	19	23	27
5	15	18	23	20
9	40	38	34	38
3	13	11	18	17
4	14	12	13	19
10	42	31	33	40
6	21	19	17	25
10	40	32	30	38
10	40	35	30	37
5	19	18	20	25
8	39	36	30	44
4	14	17	20	17
5	15	16	20	18
6	37	31	29	22
4	20	19	18	31
7	36	32	31	30
8	42	37	30	40
5	22	29	25	20
5	24	28	24	29