

Эскапизм как стратегия совладания с информационным стрессом у девушек юношеского возраста

Рамазанова Айгуль Рафаиловна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: ramazanova.xvxx@mail.ru

Исследование проведено в рамках государственного задания № FZEW -2023-0003

В настоящее время становится все труднее контролировать информационные потоки, которые могут отличаться чрезмерным объемом воздействия, либо негативным содержанием. Это приводит к затруднениям в принятии и обработке такой информации, подобное постоянное напряжение вызывает информационный стресс, который, на данный момент, недостаточно изучен [4].

Люди юношеского возраста часто сталкиваются со стрессами различного типа. Это объясняется социальной ситуацией развития в данном периоде [2, 3]. Однако ощущение напряжения от информационных воздействий наиболее характерно для представителей, так как в данном возрасте многие используют сеть Интернет как основной ресурс информации. Также для данного возраста характерно погружение в альтернативные миры, к примеру игровые, ролевые и другие реальности, которые они создают сами. Чрезмерное дистанцирование от действительности ведет к эскапизму [1]. Данная тема также мало изучена в психологии, особенно в контексте исследуемого возраста.

Целью исследования было изучить эскапизм как стратегию совладания с информационным стрессом у девушек. Респондентами исследования являлись 49 девушек в возрасте от 16 до 25 лет, из которых 40 человек (82%) имеют выраженный уровень эскапизма, а 9 человек относятся к категории реалистов, согласно проведенной методике. Средний возраст респондентов - 20 лет.

Используемые методики:

1. Опросник способов совладания (WCQ) Р. Лазарус и С. Фолкман (1988); адаптация Т. Л. Крюкова (2004)

Направлен на определение копинг-стратегий: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

2. Методика измерения уровня выраженности эскапизма Т.Н. Савченко, О.И. Теславская, Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева (2019)

Методика содержит 3 шкалы:

- неудовлетворенность и избегание (наличие внутриличностного конфликта, склонности к избеганию, интенции к уходу от проблем в противовес ее решению, общую пассивную жизненную позицию)
- альтернативная социальная реальность (уровень выраженности негативистских, ретристских и утопических настроений относительно существующей социальной действительности; отражает степень раздвоенности сознания и удвоение жизненного мира, его разделенность на актуальный и воображаемый)
- состояние потока (степень погружения в субъективно-альтернативную реальность — при мечтании или осуществлении приятной деятельности, стремление к получению удовольствия, позитивных эмоций, наслаждению в ходе ее осуществления; при высоких значениях может выступать индикатором чрезмерной увлеченности)

3. Тест Диагностика информационного стресса М.Г. Ковтунович (2008)

Методика направлена на определение выраженности информационного стресса.

4. Феноменологическое полуструктурированное интервью, направленное на изучение специфики протекания эскапистской деятельности и причин эскапистского поведения у респондентов

5. Метод качественного анализа: метод кейс-стади

6. Методы математической статистики: описательная статистика, коэффициент корреляции Пирсона

В результате проведенного исследования были получены статистически значимые связи: между бегством-избеганием и состоянием Потока ($R=0,315$; $p \leq 0,048$), между информационным стрессом и интегральным показателем эскапизма ($R=0,529$; $p \leq 0,000$). Чем сильнее респонденты погружаются в собственные фантазии или комфортную для них деятельность, тем чаще они пытаются избежать тревожных мыслей и обдумывания решений проблемы. Также наблюдаемая значимая связь между уровнем информационного стресса и интегральным показателем эскапизма демонстрирует: чем длительнее оказывается информационное воздействие и чем больше проявляется выраженность информационного стресса, тем чаще респонденты отдаляются от окружающей действительности, стремятся создать или использовать уже существующие альтернативные реальности.

Резюмируя результаты проведения метода кейс-стади, у опрошенных респонденток с выраженным уровнем эскапизма наблюдаются явные признаки использования эскапизма как стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Исследуемые девушки прибегают к эскапизму осознанно и целенаправленно ради того, чтобы получить необходимые эмоции и чувства, которые они не могут испытать в объективной действительности, например, радость, ощущение счастья, удовлетворения, комфорта, безопасности. А также для того, чтобы реализовать те идеи и планы, которые не представляются для респонденток возможными в реальности. Немаловажным является осознанное стремление уйти в другую реальность, изолироваться, чтобы преодолеть собственные негативные эмоции, воздействия стресса извне, избежать негативной информации, получаемой из разных источников, снять с себя ответственность за принятие решение и таким образом совладать со своим стрессом.

Результаты проведения исследования показали, что эскапизм можно рассматривать в качестве стратегии совладающего поведения при информационном стрессе, так как респонденты прибегают к нему осознанно, имея цель преодолеть дискомфортное состояние, вызванное воздействием различных стрессоров, снизить напряжение и тревожность, а также минимизировать значимость актуальной проблемы. Однако такое поведение является неадаптивным, так как не способствует конструктивному решению проблемы и польза данного поведения проявляется только в краткосрочной перспективе и лишь в эмоциональном плане.

Источники и литература

- 1) Башарова Е.А. Эскапизм: новые подходы к исследованию // Вестник Ивановского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». 2014. № 2 (14). С. 71–76.
- 2) Бохан Т.Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней зрелости // Сибирский психологический журнал. 2002. № 16–17. С. 66–72.

- 3) Дудникова Т.А. Когнитивные стили и совладающее поведение // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №3. С. 112–117.
- 4) Королев А.А. Информационный стресс в учебном процессе: проблема личностного реагирования, риски невротизации // Психология и Психотехника. 2021. № 4. С. 1–14.