

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология
(направленность (профиль)/специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Взаимосвязь рефлексивности личности со склонностью к эскапизму у женщин

Обучающийся К.А. Горностаева (Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Выпускная квалификационная работа посвящена изучению взаимосвязи рефлексивности личности со склонностью к эскапизму у женщин. Актуальность данной работы обусловлена малочисленностью научных исследований по данной тематике. Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между особенностями рефлексивности личности и склонностью к эскапизму у женщин.

В теоретической части исследования рассмотрены современные представления об эскапизме и его социокультурные, личностные предпосылки; изучены аспекты рефлексивности как свойства личности и ее роль в детерминации эскапистского поведения. Эмпирическая часть исследования направлена на выявление особенностей рефлексивности у женщин с различным уровнем склонности к эскапизму, а также установлению взаимосвязи рефлексивности личности и склонности к эскапистским тенденциям.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут послужить основой для дальнейших исследований в этой области и могут быть полезны в разработке программ психологической поддержки и консультирования, направленных на профилактику и коррекцию деструктивных форм эскапистского поведения у женщин посредством развития рефлексивных навыков.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы (35 источников). Работа проиллюстрирована 5 рисунками, 6 таблицами. Объем работы составляет 45 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Современные представления об эскапизме в отечественной и зарубежной литературе.....	8
1.1 Феномен эскапизма: характеристика и основные концепции.....	8
1.2 Социокультурные и личностные предпосылки эскапизма.....	13
Глава 2 Теоретические основы исследования рефлексивности личности...	18
2.1 Рефлексивность как свойство личности	18
2.2 Роль рефлексивности в детерминации эскапистского поведения	21
Глава 3 Эмпирическое исследование взаимосвязи рефлексивности личности со склонностью к эскапизму у женщин	26
3.1 Организация и методы исследования.....	26
3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	29
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	43

Введение

В условиях нестабильной мировой ситуации и неопределенности будущего, многие люди обращаются к эскапизму в попытке совладать с повседневными стрессами и внутриличностными конфликтами. Как известно, непродуктивные стратегии совладания, к которым многие исследователи относят и феномен эскапизма, направлены на избегание действительности и решения проблем.

Современные женщины часто прибегают к различным формам эскапизма как к средству временного облегчения от эмоциональных переживаний, социального давления, семейных и профессиональных обязанностей. Однако, такой побег от реальности не способствует разрешению ситуации и может привести к усугублению проблем, если не сопровождается осознанием и проработкой глубинных причин, вызывающих потребность в эскапизме. В этом контексте особый интерес представляет роль рефлексивности как свойства личности, влияющего на осознание и регулирование своего поведения и эмоционально-личностного благополучия, в аспекте развития эскапистских тенденций у женщин. Понимание того, как именно рефлексивность личности и ее мера выраженности влияет на процесс выбора совладающего поведения у женщин, приобретает важное значение в условиях, когда эскапизм становится популярным способом избегания жизненных проблем. Малочисленность научных работ, посвященных связи рефлексивности личности со склонностью к эскапизму у женщин, подчеркивает необходимость дальнейшего изучения этого вопроса и обуславливает актуальность нашего исследования.

Традиционно рефлексия понимается как способность человека обращать внимание на свои внутренние состояния и действия, оценивать их, корректировать свое поведение и, благодаря ей, принимать обоснованные и адаптивные решения. Однако, развитая рефлексия может рассматриваться и как фактор, способствующий формированию деструктивных состояний

благодаря непродуктивному внутреннему анализу что, в свою очередь, провоцирует избегание проблем и усиливает склонность к эскапизму. Это и обуславливает противоречие исследования – действительно ли высокий уровень рефлексивности способствует эффективному совладанию или же является фактором, усиливающим тенденцию избегания посредством эскапизма?

Несмотря на признание рефлексивности личности как важного механизма самодетерминации и адаптации, остается неясным, какие аспекты рефлексивности имеют связь со склонностью к эскапизму – в этом и заключается проблема исследования.

Исходя из актуальности данной проблемы сформулирована тема исследования: «Взаимосвязь рефлексивности личности со склонностью к эскапизму у женщин».

Цель настоящего исследования состоит в выявлении взаимосвязи между особенностями рефлексивности личности и склонностью к эскапизму у женщин.

Объект исследования – рефлексивность личности.

Предмет исследования – взаимосвязь между рефлексивностью личности и склонностью к эскапизму у женщин.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между рефлексивностью личности и склонностью к эскапизму у женщин.

С целью детального исследования аспектов рефлексивности и ее связи с эскапизмом нами были сформированы дополнительные частные предположения:

- женщины, склонные к эскапизму, отличаются сниженным уровнем рефлексивности, чем женщины, не склонные к эскапизму;
- системная рефлексия отрицательно коррелирует со склонностью к эскапизму у женщин.

Задачи исследования:

- изучить современные представления об эскапизме и рефлексивности личности в научных источниках;
- подобрать психодиагностический инструментарий: методики для выявления склонности к эскапизму, методики для определения уровня и особенностей рефлексивности исследуемых женщин;
- организовать и провести эмпирическое исследование;
- проанализировать и интерпретировать полученные результаты.

Теоретико-методологической основой исследования являются работы ряда исследователей, изучающих рефлексивность личности (А.В. Карпов, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков, А.А. Бехтер, А.О. Прохоров), а также труды авторов, исследующих эскапизм (Е.В. Беловол, Т.Н. Савченко, О.И. Теславская, М.А. Греков, Д.Г. Литинская).

Методы исследования:

- теоретический анализ научных источников;
- тестирование, количественный и качественный анализ, методы статистической обработки.

Психодиагностические методики исследования:

- методика измерения уровня выраженности эскапизма (Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева, Т.Н. Савченко, О.И. Теславская);
- методика диагностики интегрального уровня рефлексивности личности А.В. Карпова;
- методика «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

Эмпирическая база исследования: филиал Центра дополнительного образования и развития в г. Санкт-Петербурге. Выборочная совокупность – 40 женщин в возрасте от 25–34 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации взглядов на феноменологию эскапизма и рефлексивности личности. Полученные результаты способствуют расширению теоретических представлений о роли рефлексивности в формировании непродуктивных

стратегий совладания с жизненными трудностями, а также углубляют представление о взаимосвязи рефлексивности с эскапизмом.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы помогающими специалистами в сфере психологического здоровья (психологи, психотерапевты, специалисты по социальной работе) в контексте разработки программ психологического консультирования или коррекции, направленных на повышение уровня рефлексивности у женщин для снижения деструктивных форм эскапистского поведения. Также результаты проведенного исследования могут быть использованы для дальнейших исследований в данной области.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав (две теоретические и эмпирическая главы), заключения и списка используемой литературы (35 источников). Работа проиллюстрирована 5 рисунками и 6 таблицами. Объем работы составляет 45 страниц.

Глава 1 Современные представления об эскапизме в отечественной и зарубежной литературе

1.1 Феномен эскапизма: характеристика и основные концепции

Термин «эскапизм» (англ. – уходить, бежать от реальности) впервые появился в прошлом веке, но широкое распространение и интерес исследователей он получил лишь в начале XXI века. Тем не менее, феномен эскапизма малоизучен и рассматривается исследователями с разных точек зрения в контексте многообразия гуманитарных наук.

С точки зрения философии эскапизм зачастую понимается как свойство сознания, направленное на изоляцию себя от социума, или как попытку сознания выйти за пределы собственного «Я». Социологическая наука рассматривает эскапизм в виде признака дезадаптации индивида, отклоняющегося поведения, протестной деятельности против социальной среды или группы. Искусствоведение – как акт творчества или стратегию адаптации с помощью воображения.

В рамках психологической науки феномен эскапизма не имеет единой концепции и рассматривается учеными по-разному в зависимости от контекста исследования.

В.Н. Дружинин рассматривает эскапизм как механизм адаптации личности к неблагоприятным условиям действительности. В его понимании эскапизм помогает человеку временно снизить уровень стресса и эмоционального напряжения, предоставляя ему возможность избежать неприятной реальности посредством избегания [12].

Н.Н. Королева определяет эскапизм как вид активности, направленный на избегание дискомфорта путем погружения в альтернативную реальность. По ее мнению, человек, сталкиваясь с трудностями или стрессом, ищет утешение в фантазиях или других отвлекающих занятиях, чтобы избежать необходимости решать наличные проблемы [17].

Е.А. Башарова видит эскапизм как продукт деятельности человека, возникающий в процессе отражения объективной действительности. В ее концепции эскапизм понимается как способ интерпретации реальности, который позволяет человеку адаптироваться к ней, создавая для себя альтернативный мир, комфортный и безопасный [1].

Л.С. Ручко, Б.И. Додонов описывают эскапизм как специфическую копинг-стратегию или психологическую защиту, направленную на минимизацию стресса и поддержание психоэмоционального равновесия. Эскапизм как форма эмоционально-ориентированного совладания со стрессом, направленного на временное облегчение негативных переживаний, в долгосрочной перспективе часто оказывается неэффективным, так как не способствует решению проблем, а лишь временно отводит внимание от них.

Стремление к эскапизму возникает, когда человек сталкивается с несоответствием между требованиями жизни и своими возможностями. Вместо того, чтобы решать проблему, личность использует эскапизм как способ компенсировать этот разрыв и восстановить психоэмоциональное равновесие. Исследователи подчеркивают, что эскапизм, несмотря на его краткосрочные положительные эффекты, может привести к долгосрочным негативным последствиям, если становится основной стратегией совладания с трудностями [7].

Р. Баумейстер также рассматривает эскапизм как реакцию на негативные эмоции, вызванные самосознанием и самокритикой. Баумейстер признает эскапизм как способ избежать неприятных мыслей о себе и своих неудачах, и характеризует его как один из видов психологической защиты [33].

Ф. Стенсенг исследует эскапизм в контексте досуговых занятий как способ индивида достичь положительных впечатлений или убежать от негативных переживаний. Стенсенг утверждает, что несмотря на мотив, эскапистские практики снижают уровень самосознания и способствуют лишь

временному улучшению самочувствия, при этом, чрезмерное увлечение ими приводит к развитию зависимости [34].

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева рассматривают эскапизм как одну из форм поведения, связанного с избеганием реальности через постоянную фиксацию внимания на определенных видах деятельности. Авторы подчеркивают, что эскапизм может стать предвестником аддиктивного расстройства, если становится основным способом совладания с жизненными трудностями [18].

В.И. Белов характеризует эскапизм как «уход от обыденной реальности как сознательный творческий акт (или серия актов), сопровождаемый зависимостью от средств его осуществления, отчуждением от социального окружения и преддипенквентным поведением» [2, с. 273].

В рамках субъектно-деятельностного подхода О.И. Теславская представляет эскапизм «как форму активности личности, которая возникает вследствие рассогласования реальных и желаемых ценностных структур разного уровня в целях его уменьшения и реализуется путем погружения в субъективно альтернативную реальность» [27, с. 53].

А.Ш. Гусейнов представляет эскапизм как реакцию на межличностные и внутриличностные конфликты. Он определяет данное явление как «демонстративный уход от проблем, которые субъект хочет решать самостоятельно, но не способен решить сам» [10, с. 17].

В последние десятилетия исследователи рассматривают феномен эскапизма в контексте деятельностной направленности и мотивации участия личности в различных досуговых формах деятельности. Исследователь А. Эванс, «объясняя возникновение эскапизма особенностями современного медиа-общества, выделяет его следующие виды: избегающий (избегание другой деятельности); пассивный (не требует усилий: например, просмотр телевизора); активный (смена деятельности); экстремальный (употребление наркотиков, прыжки с крыш) эскапизм. Он выделяет здоровый и нездоровый эскапизм, последний отличают такие явления как: прокрастинация, трудности

в дифференциации реальной и виртуальной жизни, отрицание и изоляция, аддикции» [32, с. 2].

Р.Е. Мантов выделяет три вида эскапизма: «физический – изменение состояния сознания посредством специальных практик либо употребления психоактивных веществ, психофизический – интернет и компьютерные игры, эстетический – воздействие на психику произведений искусства» [23, с. 21].

В рамках своего дихотомического видения эскапизма Ф. Стенсенг подразделяет его на две вариации: самоподавление (уход от негативных эмоций) и самораскрытие (стремление получить позитивный опыт и увлеченность) [34].

Е.О. Труфанова предлагает выделять два типа эскапизма: «мягкий – подразумевает деятельность, ведущую к уходу от предписанной социальной активности, например занятия творчеством, путешествия, просмотр фильмов, чтение книг и так далее; жесткий – полный уход индивида в альтернативный мир, как это происходит, например, у некоторых интернет-зависимых» [28, с. 130]. Эскапизм в качестве предиктора зависимости часто фигурирует в исследованиях видеоигровой и кибер-аддикции. Индивид, находящийся в эпицентре внутренних и внешних конфликтов, наиболее склонен к замещению реальной картины действительности ее виртуальным эквивалентом, а также к формированию аддиктивной стратегии поведения, тем самым обуславливает изменения в своей психики и бегство от своего собственного «Я».

Б.И. Додонов предлагает различать характер и форму эскапизма, исходя из его воздействия на личность и конечных результатов для нее. Он рассматривает эскапизм как компенсаторный механизм и форму психологической защиты, которая включается непроизвольно в ответ на внутриличностный конфликт с целью восстановления психоэмоционального равновесия. Додонов считает, что «эскапизм может оказывать положительное влияние на личность, поскольку, несмотря на первоначальное бегство от реальности, он не позволяет человеку полностью отказаться от своих целей.

В процессе эскапизма могут возникать внутренние модели желаемого будущего, а также инструменты, способствующие снижению ценностно-смыслового рассогласования» [11]. Эти аспекты обладают мотивирующей силой, которая помогает человеку постепенно перейти к разрешению проблемы.

Если в результате эскапистской деятельности происходит разрешения внутриличностного рассогласования, то можно говорить о конструктивной форме эскапизма. Т.Н. Савченко считает, что даже если «эскапизм первоначально был реакцией на травмирующую ситуацию, связанную с невыносимым расхождением между реальным и желаемым, он может преобразоваться во внутреннюю потребность личности, способствуя актуализации образа цели и инструментов для ее достижения, и приведет к продуктивному совладанию с проблемой» [25].

Однако, по мнению О.И. Теславской, если «минимизации рассогласования не происходит, то эскапизм, носит компенсаторный характер и может со временем перерасти в деструктивную форму. Такая форма эскапизма способствует усилению внутренних противоречий и может привести к их обострению. В этом случае одной из ключевых задач специалистов, оказывающих психологическую помощь, становится поиск механизмов, которые позволят своевременно переключить эскапизм с его замещающей формы на мотивационную» [27].

Учитывая междисциплинарный анализ определения эскапизма, логично описать данный феномен как деятельность, направленную на снижение дискомфорта, вызванного социальными или внутриличностными причинами путем избегания. Таким образом, «сущность эскапизма раскрывается в нескольких вариантах: как стремление уйти от сложной, противоречивой действительности, как психологическая защита, способ совладания или мотив избегания трудностей, как механизм адаптации» [28]. Эскапизм может проявляться как в адаптивной форме, то есть способствующей снижению стресса и поддержанию психоэмоционального равновесия, так и в

неадаптивной – усиливающей внутриличностные и межличностные конфликты, и приводящей к разрыву семейных и социальных связей, дезадаптации, дебюте психологических расстройств.

1.2 Социокультурные и личностные предпосылки эскапизма

В зависимости от научной школы потребность в эскапистской деятельности объясняется исследователями социокультурными или же внутриличностными причинами.

Д.Г. Литинская объясняет склонность индивида к эскапизму «неудовлетворенностью и стремлением обрести свободу, найти баланс между свободой своих действий и ответственностью перед другими» [22, с. 310].

Р.Е. Мантов характеризует потребность в эскапизме «как острую реакцию на невыносимые социальные условия, невозможность общества удовлетворить базовые психологические потребности индивида, репрессивное воздействие общества на человека» [23, с. 11].

Е.О. Труфанова обуславливает склонность к эскапизму «страхом индивида перед неизведанным и глубинным, экзистенциальным чувством отвержения и нахождения не в своем времени» [28, с. 132]. М.А. Греков видит детерминантой эскапизма «потребительскую культуру современного общества и медиа-насыщенностью» [9, с. 10].

Опираясь на исследования А. Эванса, голландские ученые Х. Вармелинк, С. Хартевельд, И. Маейр, рассматривая «эскапизм как средство избавления от стресса и рутины повседневной жизни, выделили группу мотивов, обуславливающих стремление индивида к эскапизму: прерывание рутины, избавление от стресса, поиск удовольствия, использование воображения» [35].

Л.В. Козырева выделяет несколько детерминантов эскапизма: «психологические (излишняя индивидуализация, стресс, неуверенность в будущем); познавательные (ограниченность знания, относительность

истины); социальные» [16]. К социальным детерминантам возникновения эскапизма относятся низкий социально-экономический статус, одиночество, неопределенность будущего, давление общества на индивида, стресс от выполнения социальных ролей и ожиданий.

Финансовые трудности, одиночество, неопределенность будущего приводят к ощущению безысходности и неудовлетворенности жизнью. В таких условиях эскапизм является доступным механизмом временно забыть о проблемах и найти утешение в иной деятельности, помогающей избежать конфликта с реальностью, способствующей утрате смысла и мотивации. Вследствие этого индивид находится «в постоянном состоянии бегства от той действительности, в которой существует; при этом он стремится к разнообразию, вызванному недостаточностью впечатлений, ищет возможности расширения границ умственной реальности» [27, с. 129].

Давление общества на индивида, социальные ожидания, и роли, требующие от него соответствия определенным стандартам, являются фактором развития внутриличностных конфликтов, протестной реакции индивида на репрессивное воздействие общества, а также возникновению стресса и иных психических проблем.

Женщины оказываются особенно уязвимыми в склонности к эскапизму из-за совокупности социокультурных факторов. В традиционном обществе на женщин возлагаются многочисленные ожидания и роли – от профессиональных до семейных, что влечет за собой высокий уровень стресса, эмоционального напряжения, тревожных и депрессивных расстройств. Стремление соответствовать высоким стандартам приводит женщин к внутреннему конфликту и эмоциональному истощению. В таких условиях эскапистская деятельность становится для многих женщин своего рода обезболивающим и комфортным способом, позволяющим временно укрыться от трудноразрешимых проблем.

Под личностными детерминантами эскапизма, исследователями понимаются конкретные черты характера и свойства личности, или их совокупность, а также и мотивы, способствующие развитию эскапизма.

В.И. Белов рассматривает внутриличностную причину склонности к эскапизму через «Я-концепцию» Э. Бернса [2]. По его мнению, эскапизм возникает как реакция на значительное расхождение между «реальным-Я» и «идеальным-Я». «Я-концепция» – это совокупность представлений человека о самом себе, включающая три ключевые модальности: «Реальное-Я», «Идеальное-Я» и «Зеркальное-Я». «Реальное-Я» отражает то, каким человек видит себя в данный момент, тогда как «Идеальное-Я» представляет собой образ, каким человек хотел бы быть. Когда между этими двумя модальностями возникает значительное несоответствие, у человека может возникнуть стремление компенсировать это расхождение посредством эскапизма. В данном контексте эскапизм рассматривается как мотив мгновенно преодолеть разрыв между реальным и желанным образом «Я», создавая иллюзорный мир, в котором идеальный образ возможно достичь. Этому же мнению придерживается и другие исследователей, выделяя потребность в преодолении разрыва между реальным и желанным образом «Я», как основную предпосылку возникновения эскапизма [8, 10, 23].

В отечественной психологии личностные предпосылки склонности к эскапизму недостаточно исследованы на сегодняшний день. Тем не менее, первые исследования особенностей личностей, склонных к эскапизму представила Л.С. Бобрышева (Ручко). По ее мнению, именно личностные особенности индивида являются ключевым фактором, способствующем развитию эскапизма. Л.С. Бобрышева выделила такие факторы склонности к эскапизму как «повышенная тревожность, неуверенность, низкая самооценка, незавершенность формирования личности, зависимость от требований референтной группы» [7, с. 113].

К внутриличностным детерминантам эскапизма относят «сочетание личностных характеристик, таких как дефензивность, отсутствие

авторитарности, стремление к хорошим поступкам и добрым делам, непрактичность, мечтательность, склонность к идеализации, эмоциональная нестабильность» [10]. Суть «душевных переживаний такого индивида заключается во врожденной борьбе чувства неполноценности с ранимым самолюбием» [8, с. 305].

У индивида, обладающего «подобным сочетанием личностных характеристик, тревога, вызванная внутриличностным конфликтом, вытесняется, но лишь частично, при этом конфликт прорывается в сознание в виде неприятия себя. Если внутриличностный конфликт осознается, то проявляется вовне в виде неудовлетворенности отношениями, чувства чрезмерной загруженности на работе, осознания трудностей, препятствующих возможности повышения статуса и карьерного роста» [10].

Исследования Ф. Стенсенга выявили, что для индивидов, склонных к самоподавляющему эскапизму, характерен низкий уровень эмоциональной саморегуляции, ощущения неблагополучия и неполноценности, подверженность депрессивному расстройству.

Результаты исследований О.И. Теславской и Т.Н. Савченко показывают, что индивиды с высоким уровнем выраженности эскапизма отличаются «повышенной неустойчивостью, конфликтностью и напряженностью внутриличностной сферы, сниженным субъективным качеством жизни и уровнем социально-психологической адаптации» [26, с. 149].

Снижение показателей касается «как внешних факторов, таких как стабильность в стране, уверенность в завтрашнем дне, социальное признание и удовлетворенность работой, так и внутренних – здоровье, внутренняя гармония, уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий и личное пространство» [26, с. 149]. Такие данные свидетельствуют о глубоком расхождении между внутренним миром и объективной реальностью, что выражается в различных аспектах поведения индивида и восприятия им окружающего мира.

Для индивидов с высоким уровнем эскапизма характерно испытывать трудности в принятии как самих себя, так и других, что и является проблемой в установлении и поддержании социальных связей. Такие показатели как интернальность, эмоциональный комфорт, стремление к доминированию также снижены у индивидов с высоким уровнем эскапизма, что проявляется в отсутствии уверенности в своих силах и неспособности брать ответственность за собственные действия и их последствия, тем самым обуславливая пассивность и склонность избегать активного участия в жизни.

Также, индивиды, склонные к высокому уровню эскапизма, обладают повышенным уровнем самоизбегания и отличаются низким уровнем самопознания, то есть непониманием своих внутренних процессов, мотивов и целей, и избеганием глубокого анализа себя и своих проблем. Важную роль здесь играет недостаточно развитая рефлексия способность к самоанализу и осознанию собственных мыслей, чувств и действий. Недостаток рефлексивности обуславливает стремление личности к эскапизму как к механизму избегания переживаний и действительности. Низкая рефлексивность делает индивида уязвимым перед внутренними конфликтами, поскольку он не способен адекватно осмыслить и разрешить возникающие противоречия, предпочитая вместо этого погрузиться в фантазии или выбрать иной способ избегания. В результате, такое сочетание факторов приводит к тому, что эскапист оказывается менее приспособленным к реальной жизни и более подвержен дезадаптации.

Напротив, согласно исследованиям О.И. Теславской и Т.Н. Савченко, «индивиды с низким уровнем эскапизма социально адаптивны и отличаются лучшим пониманием собственных чувств, большей удовлетворенностью как собой, так и своим окружением, принятием других, стабильным эмоциональным отношением к действительности, интернальностью и отсутствием склонности к избеганию проблем и зависимостям» [26].

Глава 2 Теоретические основы исследования рефлексивности личности

2.1 Рефлексивность как свойство личности

Истоки психологических представлений о рефлексии основаны на философских исследованиях отношения сознания к самому себе. Само понятие «рефлексия» означает с латинского «отражение, обращение назад». Несмотря на многовековую историю исследований, термин «рефлексия» до сих пор трактуется исследователями вариативно.

С.Л. Рубинштейн рассматривал рефлексию с точки зрения эмоционально-личностного аспекта, включающего саморегуляцию и самосознание. Л.С. Выготский и А.Н. Леонтьев видели в рефлексии компонент структуры деятельности, способствующий самоанализу. К.А. Абульханова-Славская и другие исследователи определяли рефлексию как личностное образование, свойство сознания, результат осмысления собственной жизнедеятельности. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев описывали рефлексию как механизм самопознания и самопонимания, самоконтроля и саморегуляции, самоопределения, а также как способность управлять своими состояниями, влечениями, свободой выбора, жизнью и самооценкой [31].

Интересной метакогнитивной концепцией о сущности рефлексии представляется понимание А.В. Карпова. Он трактует рефлексию как «сложную психическую реальность, которая может выступать одновременно и психическим процессом, и психическим свойством, и психическим состоянием, но не ограничиваться только одним из этих аспектов» [13, с. 50].

Таким образом, анализ представлений о рефлексии показал множественность ее толкований:

- рефлексия рассматривается как осознание человеком способов и средств своей деятельности, и возможность их изменения;

- рефлексия понимается как связующее звено, позволяющее индивиду интегрировать различные элементы своей деятельности в целостную систему, обеспечивая её координацию и эффективность;
- рефлексия представляет собой особое состояние сознания, обеспечивающее когнитивную активность, которая позволяет субъекту осознавать свои мысли и действия, а также регулировать их в соответствии с внутренними и внешними условиями;
- рефлексия реализуется как аналитическая функция внешнего наблюдения по отношению к действиям другого субъекта;
- рефлексия представляется ключевым механизмом личностного роста и развития, и выполняет функцию саморегуляции и самопознания, обеспечивая возможность субъективного контроля и оценки собственного поведения и эмоционального состояния.

Отечественные исследователи различают понятия «рефлексии» и «рефлексивности». Г.П. Щедровицкий описывает рефлексию как процесс воспроизведения производящих основ деятельности, в то время как рефлексивность определяется как базовое свойство личности, позволяющее человеку осознавать и регулировать свою деятельность. Как особое психическое свойство, рефлексивность имеет индивидуальную меру выраженности для каждого индивида и может быть измерена.

А.В. Карпов и В.Д. Шадриков рассматривают рефлексию как процесс познания себя, а рефлексивность как личностное свойство. В.Д. Шадриков отмечает, что рефлексивность, как свойство личности, определяет процесс рефлексии. Рефлексивность имеет степень выраженности и характеризуется направленностью познавательных процессов на себя в действиях, поступках и размышлениях. Рефлексивная направленность оценивается через критерии правильности действий и поступков, уровень развития познавательных способностей (интеллекта) и показатели самооценки [31].

В зависимости от объективной направленности Д.А. Леонтьев выделяет следующие типы рефлексии:

- арефлексия – отсутствие самоконтроля, сосредоточенность только на внешнем объекте деятельности;
- интроспекция – фокус на внутренних переживаниях и самокопании;
- системная рефлексия – основана на самоустранении и взгляде на себя со стороны, позволяя одновременно видеть как полюс субъекта, так и полюс объекта;
- квазирефлексия – направленность на объект, не связанный с актуальной жизненной ситуацией, что приводит к уходу в посторонние размышления или деятельность.

А.В. Карпов представляет типологию рефлексии, основанную на функциях рефлексии:

- ситуативная рефлексия – соотношение своих действий с конкретной ситуацией, а также координация и контроль элементов своей деятельности в ответ на изменяющиеся условия;
- ретроспективная рефлексия – анализ уже выполненной деятельности и прошедших событий;
- проспективная рефлексия – размышления о предстоящей деятельности, представления о ходе её выполнения, планирование, выбор наиболее эффективных способов реализации и прогнозирование возможных результатов.

Рефлексия и рефлексивность реализуются посредством рефлексивных способностей. Рефлексивные способности в современной психологии «рассматриваются как универсальный механизм развития, способствующий осознанию необходимости изменения самосознания для продуктивной адаптации. Способности к рефлексии во многом определяют уровень, стратегии и эффективность произвольной психической регуляции деятельности и поведения» [14].

В результате анализа концепций определения рефлексии и рефлексивности, формируется представление о рефлексии как о процессе осознания и анализа индивидом своих мыслей, чувств, действий и их

последствий, а рефлексивность представляет собой многоаспектное свойство личности, включающее в себя способность к самоанализу, саморегуляции, принятию решений, прогнозированию последствий своих действий и адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

2.2 Роль рефлексивности в детерминации эскапистского поведения

Рефлексивность способствует самодетерминации, позволяя индивиду сознательно управлять своим поведением, а также определять цели, способы и средства для их достижения. Согласно А.О. Прохорову «рефлексия, как центральный элемент в регуляторном процессе, играет ключевую роль в самодетерминирующих и саморегулирующих действиях субъекта» [24, с. 247]. Она позволяет осознавать, оценивать и сравнивать текущее состояние с исходным и в случае необходимости вносить коррективы в методы и приемы регуляции. Рефлексия не только результат, но и процесс, связанный с внутренними преобразованиями, такими как переосмысление оснований мышления и особенностей психического состояния.

Рефлексивные механизмы сознания обуславливают смену одного состояния на иное с помощью психорегулирующих процессов. «Регуляторный процесс совершается при активном участии основных когнитивных (восприятие, представление, мнемические процессы, мышление), интегральных (целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, планирование, программирование, контроль, самоконтроль) и метакогнитивных процессов (метавосприятие, метапамять, метамышление) с опорой на свойства личности (темперамент, характер)» [24, с. 248].

Как уже стало известно из первой главы нашей работы, эскапизм рассматривается исследователями в контексте «копинг-стратегии совладания посредством избегания реальности в условиях, когда внешние или

внутренние требования не совпадают с наличными ресурсами человека» [21, с. 33]. Для нашего исследования важно изучить роль рефлексивности личности в структуре совладающего поведения. На данный момент не представлено конкретных эмпирических исследований влияния рефлексивности на эскапистское поведение.

Рефлексивность рассматривается исследователями и как свойство личности, и как ресурс, имеющий большое значение в процессе выбора наиболее адекватных стратегий совладающего поведения. Роль рефлексивности в контексте совладания исследуется «в структуре когнитивного оценивания, саморегуляции эмоциональных состояний, принятия решений и других психических процессов» [5, с. 60].

Согласно исследованиям Е.В. Битюцкой, когнитивное оценивание детерминирует выбор стратегии совладания посредством влияния на процессы восприятия и интерпретации субъектом происходящего, эмоционального оценивания и формирования отношения к ситуации [6]. Процесс когнитивного оценивания включает категоризацию событий, то есть их отнесение к определенным классам или типам на основе предыдущего опыта, влияющего на то, как индивид воспринимает ситуацию и какие эмоции она вызывает. Эмоции возникают в ответ на когнитивную оценку события и влияют на процесс когнитивного оценивания.

Эмоции, переживаемые в процессе, служат маркерами благополучия или неблагополучия и могут исказить восприятие ситуации, заставляя человека преувеличивать угрозу или недооценивать свои ресурсы для преодоления трудностей. Важность эмоций, как индикаторов и средств включения процесса рефлексии отметил М.В. Чумаков. В процессе осмысления своего состояния рефлексия может быть направлена как на умственные операции, ставшие причиной отрицательных эмоций, так и на сами эти эмоции. «Осознание особенностей процесса, стимулированное эмоцией, может приводить индивида к перестройке деятельности и осуществлять ее с большим учетом потребностей, индивидуальных

особенностей, ценностей, направленности личности конкретного человека» [30, с. 90]. С.А. Хазова отмечает, что способность рефлексировать свое эмоциональное состояние и реакции является решающим фактором в процессе совладания [29].

Дальнейший процесс принятия решения о выборе стратегии совладания предполагает актуализацию рефлексивности. «Рефлексивность действует как «пауза», позволяя субъекту оценить внутренние ресурсы и возможности для выбора стратегии» [4, с. 26].

Согласно А.В. Карпову, «рефлексия выполняет интегративную функцию в процессе принятия решений. Этот процесс включает осознание необходимости принятия решения, разработку возможных вариантов, их анализ, разработку программы достижения цели и непосредственную реализацию решения (согласование, убеждение, прогнозирование последствий) в условиях преодоления множества трудностей. Следовательно, рефлексия играет важную роль не только в преодолении субъективно осознаваемых трудностей, но и в построении стратегии действий, которая нейтрализует причины этих трудностей и организует реализацию выбранного решения. Это и выработка, и принятие субъективно правильного и эффективного варианта, даже в условиях стресса» [13, с. 51].

Таким образом, этапы процесса совладания (оценка ситуации, поиск ресурсов для совладания, принятие решения и его осуществление) обуславливаются рефлексивностью личности и в зависимости от уровня выраженности отличаются отсутствием коррекции представлений о себе или же переосмыслению и образованию новых смыслов.

Как свойство личности рефлексивность может быть измерена, и имеет индивидуальную меру выраженности. Высокий уровень рефлексивности проявляется в способности человека ясно осознавать свои мотивы, цели и эмоциональное состояние в ситуации выбора стиля совладания, опираясь на текущие обстоятельства и усвоенный прошлый опыт. А.А. Бехтер отмечает, что высокий уровень рефлексивности является значимым фактором,

препятствующим возникновению стремлений к избеганию реальности, так как он способствует саморегуляции и самосознанию.

Средний уровень рефлексивности характеризуется умением осознавать свои действия и эмоции, а также адекватно понимать происходящее. Однако, при выборе способа совладания индивид полагается только на прошлый опыт, не всегда учитывая текущие обстоятельства, тем самым ограничивается его способность к адаптации в изменяющихся ситуациях.

Низкий уровень рефлексивности характеризуется тем, что индивид не осознает мотивы своего поведения и легко поддается влиянию извне. У него слабо развиты волевые качества, и он часто не имеет ясного представления о том, чего хочет достичь своими действиями, что обуславливает низкий уровень самоконтроля и неспособности гибко реагировать на изменения в сложившейся ситуации. В результате такой человек может упорствовать в своих действиях, даже если они не приносят результатов, не понимая своих ошибок и не внося нужных изменений в поведение.

Согласно Д.А. Леонтьеву, «рефлексивность в процессе совладания и ее показатель (уровень) отражают ее интегральную характеристику и взаимосвязь с различными свойствами и процессами личности: когнитивным мышлением, эмоционально-волевой сферой, жизненными ценностями, саморегуляцией, жизнестойкостью в процессе совладания» [19, с. 51].

На всех этапах процесса совладания индивид проводит значительную рефлексивную работу, активно размышляя и анализируя. Роль рефлексии не ограничивается только регулированием и адаптацией к обстоятельствам, а представляет собой глубокую работу личности над собой.

Таким образом, рефлексивность играет важную роль в поддержании равновесия в системе эмоционально-личностного благополучия личности. Отсутствие навыков рефлексии затрудняет анализ собственных чувств, эмоций и мотивов поведения, что ведет к непониманию течения собственной жизни и снижению самооценки. Это приводит к избеганию реальности и способствует развитию неадаптивных стратегий совладания, которые

сопровождается снижением уровня рефлексивности, что и затрудняет самопознание и решение жизненных задач, ограничивая возможности личностного роста и саморазвития. Рефлексия позволяет осмысливать жизненный опыт и интериоризировать его. В процессе рефлексии «личность анализирует мотивы и цели своей деятельности, осознает внутренние состояния и активирует внутренние ресурсы для преодоления трудностей, корректируя свою жизнедеятельность в ответ на воздействие окружающей среды» [19].

Рефлексивность играет роль протектора, влияющего на предотвращение формирования неадаптивных стратегий поведения. Механизм рефлексивности заключается в осознании личностью своих внутренних ресурсов для адаптации и принятия решений в изменяющихся условиях жизнедеятельности. Осознание и анализ собственных эмоциональных и психологических состояний, потребностей, мотивов, поступков позволяет личности принимать решения, способствующие глубокому пониманию последствий своих действий. Высокий уровень рефлексивности предоставляет личности возможность выбирать адаптивные стратегии поведения, активно формировать свою жизненную траекторию. Низкий же – приводит к непониманию собственных эмоций и мотивов, затрудняет саморегуляцию, что и способствует стремлению уйти от проблем и стресса посредством избегания реальности в качестве стратегии совладания. Следовательно, развитие рефлексивных способностей способствует формированию более жизнестойкой личности, что минимизирует риск эскапистских тенденций.

Глава 3 Эмпирическое исследование взаимосвязи рефлексивности личности со склонностью к эскапизму у женщин

3.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе «Центра дополнительного образования и развития» г. Санкт-Петербурга. Выборка составила 40 женщин. Возраст 25–34 года. Средний возраст составил 29 лет. Семейное положение: замужем 22 – женщины; не замужем – 18. Бездетные – 16 женщин, есть дети у 24 женщин. Высшее образование имеют 31 женщины, среднее профессиональное образование – 9 женщин.

Для достижения целей исследования были использованы следующие диагностические методики:

- методика измерения уровня выраженности эскапизма (Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева, Т.Н. Савченко, О.И. Теславская);
- методика диагностики уровня рефлексивности личности А.В. Карпова;
- методика «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

Методика измерения уровня выраженности эскапизма разработана научными сотрудниками института психологии РАН (Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева, Т.Н. Савченко, О.И. Теславская) и опирается на теоретическую базу, созданную в ходе тщательного междисциплинарного анализа подходов к изучению эскапизма. Методика включает в себя субшкалы «Неудовлетворенность и избегание», «Альтернативная социальная реальность» и «Состояние потока».

Субшкала «Неудовлетворенность и избегание» характеризует «наличие внутриличностного конфликта, глобальной неудовлетворенности жизнью и собой, рассогласования между актуальным и желаемым состоянием дел, а

также склонности к избеганию, интенции к уходу от проблем в противовес ее решению, общую пассивную жизненную позицию» [3].

Субшкала «Альтернативная социальная реальность» обозначает «уровень выраженности негативистских и утопических настроений относительно существующей социальной действительности; отражает степень раздвоенности сознания, его разделенность на актуальный и воображаемый миры» [3].

Субшкала «Состояние потока» отражает «степень погружения в субъективно-альтернативную реальность при мечтании или осуществлении приятной деятельности, стремление к получению удовольствия, позитивных эмоций, наслаждению в ходе ее осуществления; при высоких значениях может выступать индикатором чрезмерной увлеченности» [3].

Методика состоит из 35 утверждений, на которые предлагается отреагировать следующими степенями согласия: 1 – не согласен; 2 – скорее не согласен; 3 – не могу определиться; 4 – скорее согласен; 5 – согласен. Сумма баллов по трем шкалам позволяет определить интегральный уровень эскапизма: меньше 90 баллов означает низкий уровень, от 9 до 115 баллов – средний, выше 116 баллов – высокий уровень выраженности.

Методика диагностики уровня рефлексивности А.В. Карпова предназначена «для определения интегральной меры выраженности рефлексивности личности и основывается на теоретических представлениях А.В. Карпова, где рефлексия рассматривается в контексте закономерностей ее процессуальной организации как психический процесс и как психическое состояние» [15].

«Методика состоит из 27 утверждений, содержание каждого из утверждений необходимо оценить по 7-балльной шкале, где: 1 – это абсолютно неверно; 2 – неверно; 3 – скорее неверно; 4 – не могу определиться; 5 – скорее верно; 6 – верно, а 7 – совершенно верно. Подсчет баллов осуществляется в соответствии с ключом. Сырые баллы переводятся в стеноны: показатели в диапазоне 4–7 стенонов означают средний уровень

рефлексивности; показатели меньше 4 стенов отображают низкий уровень; показатели более чем 7 стенов свидетельствует о высоком уровне рефлексивности» [15].

Методика «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина опирается на авторскую теоретическую модель рефлексии и позволяет измерять рефлексивность дифференцированно, различая ее продуктивные (системная рефлексия) и непродуктивные типы (интроспекция, квазирефлексия).

Методика состоит из 30 утверждений, «содержание которых необходимо оценить по восходящей шкале: 1 – нет, 2 – скорее нет, 3 – скорее да, 4 – да. Баллы по шкале рассчитываются как сумма ответов на составляющие ее пункты в соответствии с ключом методики» [20].

На первом этапе исследования мы протестировали респондентов для выявления склонности к эскапизму с помощью методики измерения уровня выраженности эскапизма (Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева, Т.Н. Савченко, О.И. Теславская). После подсчета результатов и, в зависимости, от уровня выраженности склонности к эскапизму респонденты были распределены на 2 группы: склонные к эскапизму и не склонные.

На втором этапе эмпирического исследования проведена диагностика интегрального уровня рефлексивности личности по всей выборке согласно методике А.В. Карпова. Следующим шагом были определены результаты диагностики уровня рефлексивности женщин, имеющих склонность к эскапизму и несклонных.

На третьем этапе для выявления особенностей рефлексивности личности у обеих групп исследуемых женщин была проведена диагностика типов рефлексии посредством методики «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

На четвертом этапе исследования с помощью критерия Манна-Уитни была выявлена значимость различий по показателям в уровне и типах рефлексивности между группами склонных и не склонных к эскапизму

женщин. На пятом заключительном этапе с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена были установлены значимые связи между исследуемыми переменными.

Обработка данных и их анализ выполнен с помощью пакетов программного обеспечения: MS Excel, SPSS.

3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Первым этапом исследования являлось выявление общего представления о склонности к эскапизму в исследуемой выборке. Для этого участницам исследования было предложено пройти опрос для определения уровня выраженности эскапизма по методике Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцевой, Т.Н. Савченко, О.И. Теславской.

Методика оценивает различные аспекты сущности эскапистского поведения, такие как стремление к уходу от реальности и предпочтение альтернативных форм активности.

Полученные данные позволили нам сформировать общее представление о склонности к эскапизму в исследуемой выборке. Результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Процентное распределение выборки по уровням выраженности эскапизма (методика «измерения уровня выраженности эскапизма»)

Эти данные показывают, что в нашей выборке: 25% женщин (10 человек) характеризуются низким уровнем выраженности эскапизма; 35% женщин (14 человек) обладают средним уровнем выраженности эскапизма, а 40% женщин (16 человек) имеют высокий уровень выраженности эскапизма.

На следующем этапе мы распределили женщин на группы по показателям уровня выраженности эскапизма (рисунок 2).

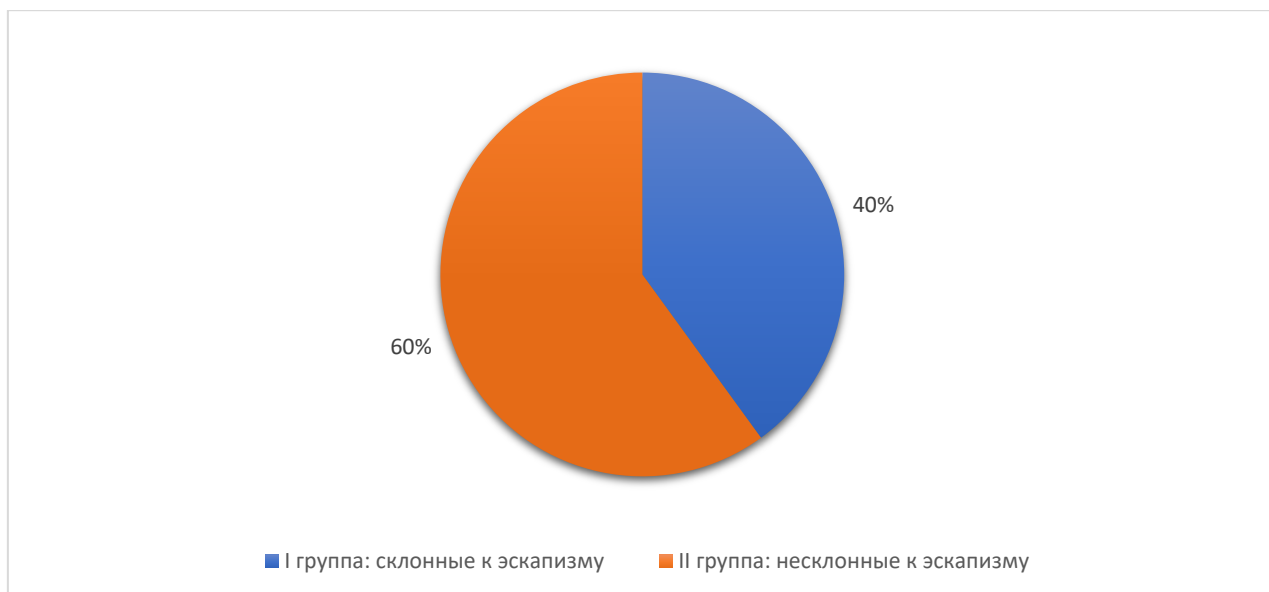


Рисунок 2 – Распределение выборки на группы по показателю уровня выраженности эскапизма

В первую группу, склонных к эскапизму, вошли исследуемые с высоким уровнем выраженности эскапизма, согласно применяемой методике, то есть 16 человек, а во вторую – с низким и средним уровнями, то есть 24 человека.

Сравнение по среднему значению выраженности склонности к эскапизму в обеих исследуемых группах представлено в таблице 1. Данные таблицы 1 демонстрируют, что склонные к эскапизму женщины имеют средние показатели на 54,2% выше по сравнению с группой несклонных к эскапизму. Увеличение среднего значения уровня в группе склонных к эскапизму свидетельствует о значительной выраженности признаков эскапизма.

Таблица 1 – Групповое различие по среднему значению выраженности склонности к эскапизму

Группа		Среднее значение	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
I	Склонные к эскапизму	139,7	114	154	11,91
II	Несклонные к эскапизму	90,6	52	113	19,03

Для более детального исследования различий в исследуемых группах женщин был проведен анализ социально-демографических характеристик по следующим показателям: возраст, образование, семейное положение, наличие детей и уровень образования. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2.

Согласно социально-демографическим характеристикам респондентов, представленным в таблице 2 – группа, склонная к эскапизму отличается на 6,8% меньшим средним возрастом по сравнению с группой, несклонной к эскапизму. В группе склонных к эскапизму на 14,5% меньше людей с высшим образованием по сравнению с группой несклонных. В группе склонных к эскапизму на 12,4% больше женщин, состоящих в браке, по сравнению с группой несклонных и на 14,6% больше, имеющих детей по сравнению с группой несклонных.

Таблица 2 – Характеристика исследуемых групп по социально-демографическим признакам

Группа		Кол-во, чел.	Возраст, среднее значение	Образование, %		Семейное положение, %		Дети, %	
				ВО	СПО	в браке	не в браке	есть	нет
I	Склонные к эскапизму	16	27,9	68,8%	31,2%	45,8%	54,2%	68,8%	32,2%
II	Несклонные к эскапизму	24	29,8	83,3%	16,7%	33,4%	66,6%	54,2%	45,8%

Результаты сравнительного анализа позволяют предположить, что различие в возрасте между группами, указывает на то, что склонность к эскапизму более характерна для молодых женщин, так как с возрастом у зрелых личностей развиваются адаптивные стратегии преодоления трудностей.

Также люди с высшим образованием менее склонны к эскапизму, предположительно, из-за большего количества ресурсов и навыков для решения проблем. Наличие детей и брака, вероятно, повышает уровень стресса и способствует использованию ухода от реальности как механизма преодоления трудностей.

Для демонстрации различий между двумя группами по субшкалам методики выявления выраженности эскапизма и интерпретации их значений был проведен сравнительный анализ средних значений между двумя группами исследуемых женщин. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень проявления характеристик склонности к эскапизму, измеренный в средних значениях

Субшкала	I группа: склонные к эскапизму	II группа: несклонные к эскапизму
Неудовлетворенность и избегание	60,7	42,1
Альтернативная социальная реальность	48,3	28,3
Состояние потока	30,7	20,1

Значения неудовлетворенности и избегания в группе, склонных к эскапизму, на 44,2% выше по сравнению с группой несклонных. Согласно авторам методики эта субшкала «отражает наличие внутриличностного конфликта, глобальной неудовлетворенности жизнью и собой, рассогласования между актуальным и желаемым состоянием дел, а также склонности к избеганию, интенции к уходу от проблем в противовес ее решению, общую пассивную жизненную позицию» [3].

Значения по субшкале «Альтернативная социальная реальность» в группе склонных к эскапизму на 70,7% выше по сравнению с группой несклонных к эскапизму. Данный показатель характеризует уровень выраженности у респондента негативистских и утопических настроений относительно существующей социальной действительности, а также отражает степень раздвоенности сознания и удвоение жизненного мира, его разделенность на актуальный и воображаемый.

Значения по субшкале «Состояние потока» в группе склонных к эскапизму на 52,7% выше по сравнению с группой несклонных к эскапизму и отражают степень погружения респондента в субъективно-альтернативную реальность и стремление к получению удовольствия.

Используя методику для выявления индивидуального уровня рефлексивности личности А.В. Карпова, мы определили общий уровень рефлексивности исследуемых женщин. Результаты диагностики представлены на рисунке 3.

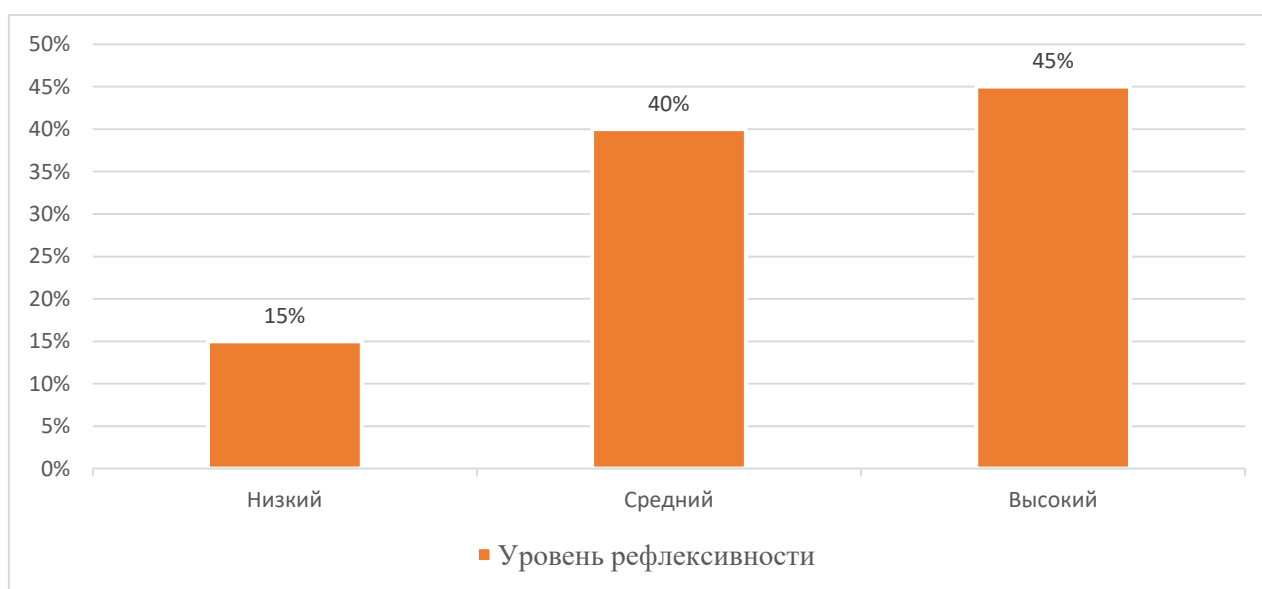


Рисунок 3 – Процентное распределение выборки по уровням рефлексивности (методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпов)

Высокий уровень рефлексивности выявлен у 45% (16 человек) респондентов, средний – у 40% (18 человек), низкий уровень выявлен у 15%

(6 человек). Высокий уровень рефлексивности отражает способность к глубокому анализу своей деятельности, прогнозированию последствий и планированию деятельности. Согласно автору методики определения уровня рефлексивности, «люди с высоким уровнем рефлексии лучше понимают других людей, могут поставить себя на их место, предсказать их поведение и понять, что те думают о них самих» [13].

Респонденты с низким уровнем менее склонны к размышлениям о своей деятельности и поступках других людей. Им сложнее выяснять причины и следствия своих действий, прогнозировать последствия и понимать других людей. Низкий уровень рефлексивности показывает несущественное стремление к размышлению о происходящем в жизни.

Респонденты со средними результатами по методике А.А. Карпова характеризуются не системным, не полным осознанием и анализом происходящего с ними. Они могут размышлять о причинах и следствиях своих действий, но не склонны к чрезмерному анализу, способны понимать других и предсказывать их поведение. Такие люди обдумывают свои действия и могут планировать их, но не обращают внимание на мельчайшие детали.

В целях выявления меры выраженности рефлексивности личности исследуемых женщин, распределенных по группам по критерию склонности к эскапистским тенденциям, был выполнен анализ показателей рефлексивности каждой из групп.

Дальнейшее изучение интегрального показателя рефлексивности, продемонстрировало значительные отличия в уровнях рефлексивности по методике А.В. Карпова между женщинами, склонными к эскапизму и теми, кто не имеет такой склонности. Полученные результаты представлены на рисунке 4.

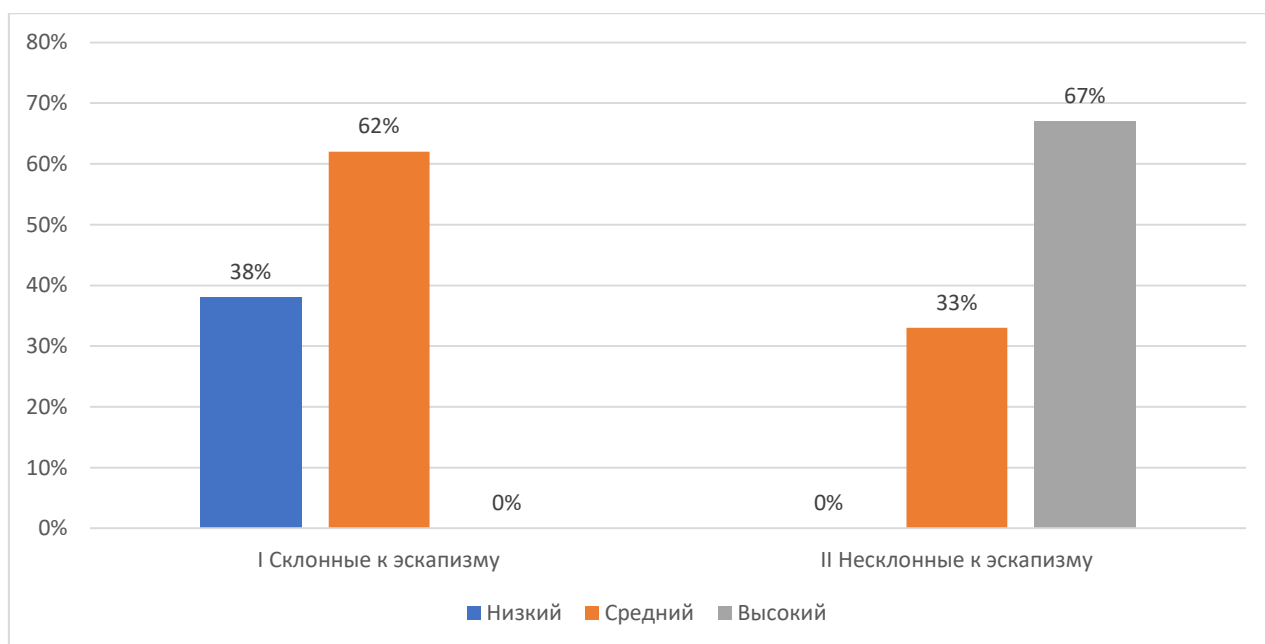


Рисунок 4 – Распределение респондентов, имеющих и не имеющих склонность к эскапизму по уровню рефлексивности в процентах

Согласно полученным данным, представленным на рисунке 4, распределение респондентов по интегральному уровню рефлексивности личности выявило, что большая часть женщин в группе склонных к эскапизму обладает средним уровнем рефлексивности – 62%, низкий уровень имеется у 38% женщин, высокий уровень рефлексивности не был обнаружен. В группе несклонных к эскапизму средний уровень выявлен у 33% женщин, высокий – у 67%. Низкий уровень рефлексивности в этой группе исследуемых не выявлен.

Исследование различий меры выраженности рефлексивности личности между группами склонных и не склонных к эскапизму женщин посредством сравнения интегрального уровня рефлексивности, выраженного в средних значениях, выявило наличие значимых различий между исследуемыми группами. Стандартное отклонение в обеих группах продемонстрировало небольшую вариативность в уровнях рефлексивности, однако, разброс диапазона минимальных и максимальных значений показателя рефлексивности свидетельствует о более высоком уровне рефлексивности

личности у женщин, не склонных к эскапизму. Подробные результаты сравнительного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительный анализ уровня рефлексивности по среднему значению между исследуемыми группами

Группа		Среднее значение	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
I	Склонные к эскапизму	4,38	2	7	2,62
II	Несклонные к эскапизму	7,46	4	10	2,45

Согласно данным, представленным в таблице 4, респонденты группы, склонных к эскапизму женщин обладают низким уровнем рефлексивности по сравнению с другой группой, что указывает на их меньшую способность к анализу своих действий и поступков других людей, способность к прогнозированию последствий своих действий. Это объяснимо тем, что женщины, склонные к эскапизму, предпочитают избегать трудной действительности и не размышлять о своих проблемах.

Уровень рефлексивности группы несклонных к эскапизму на 70,3% выше по отношению к группе, склонных к эскапизму. Респонденты второй группы демонстрируют высокий уровень рефлексивности, что указывает на их склонность к тщательному анализу своей деятельности, мыслей. Полученные различия подчеркивают влияние рефлексивности как свойства личности на склонность к эскапизму.

Для изучения особенностей рефлексивности личности исследуемых женщин была проведена диагностика типов рефлексии посредством методики «Дифференциальный тип рефлексии» (ДТР) Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, определяющей преобладающий тип рефлексии у личности, например, системную рефлекссию или интроспекцию или же квазирефлекссию. Данные по результатам методики «Дифференциальный тип рефлексии» представлены на рисунке 5.

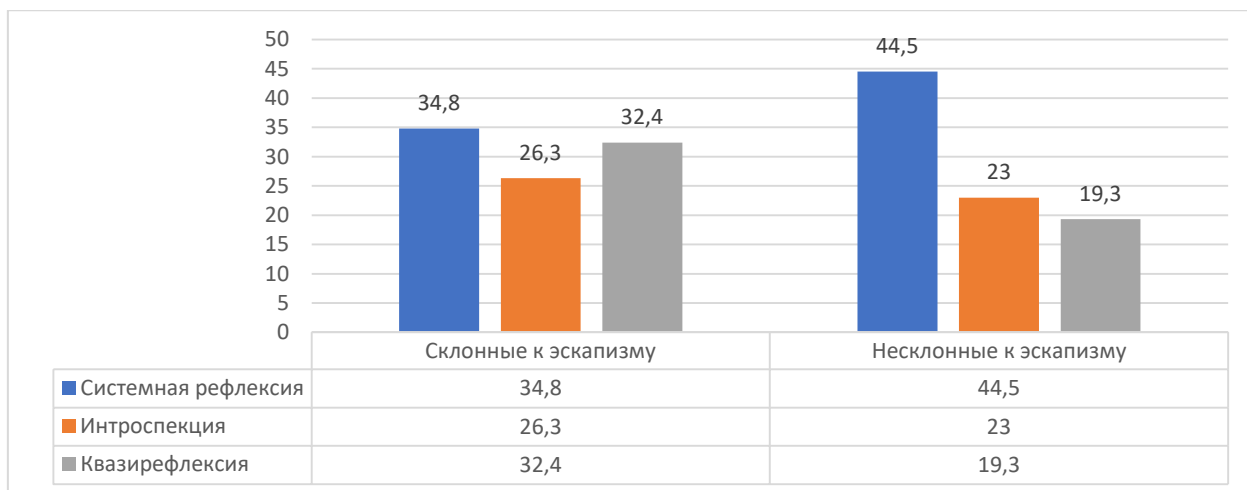


Рисунок 5 – Распределение типов рефлексии по группам в средних значениях (Методика «Дифференциальный тип рефлексии»)

Значение системной рефлексии в группе несклонных к эскапизму на 27,9% выше по сравнению с группой склонных. Это различие объясняется тем, что несклонные к эскапизму женщины способны к полному осмыслению себя и своей деятельности, самодистанцированию и непредвзятому взгляду на себя со стороны. Они анализируют причинно-следственные связи происходящего с ними, стремятся к самопознанию и пониманию других. Этот тип рефлексии является продуктивным и адаптивным и показывает личностную зрелость индивида. Д.А. Леонтьев, автор методики «ДТР», замечает, что «системная рефлексия позволяет избирательно относиться к самому себе как к авторскому проекту, заботиться о себе и работать над собой, предпринимая усилия по направленному изменению того, что субъект считает нужным изменить» [20].

Показатель интрореплексии в группе несклонных к эскапизму на 12,6% ниже по сравнению с группой склонных. Такой результат показывает, что склонные к эскапизму респонденты сильнее всего сосредоточены на собственных переживаниях и внутреннем состоянии. Интрореплексия, хотя и позволяет глубоко погрузиться в собственные переживания и эмоции, зачастую приводит к непродуктивному самоанализу, который не способствует решению внешних задач.

Значение квазирефлексии в группе несклонных к эскапизму на 40,4% ниже по сравнению с группой склонных. Это указывает на то, что склонные к эскапизму женщины предпочитают погружаться в размышления, не связанные с актуальными жизненными ситуациями, и, таким образом, избегают анализа причинно-следственных связей происходящего и поиск решений справления с ситуацией.

По мнению авторов методики, «квазирефлексия является скорее формой психологической защиты через уход от неприятной ситуации, реальное разрешение которой не просматривается» [20]. Такой подход может помочь временно снизить уровень деструктивных эмоциональных состояний, но при частом повторении не способствует развитию адаптивных стратегий совладания с жизненными вызовами, что и приводит к потребности в компенсации в виде избегания действительности.

На следующем этапе исследования выявлена значимость различий по показателям в уровне и типах рефлексивности между склонными и несклонными к эскапизму группами по U-критерию Манна-Уитни (таблица 5).

Таблица 5 – Сравнительный анализ уровня и типов рефлексивности между группами исследуемых женщин (по U-критерию Манна-Уитни)

Шкала	Склонные к эскапизму	Несклонные к эскапизму	U-критерий
Уровень рефлексивности	4,38	7,46	63*
Системная рефлексия	34,8	44,5	55*
Интроспекция	26,3	23	192*
Квазирефлексия	32,4	19,3	264*
* $p \leq 0,05$			

Различия значений в группе несклонных к эскапизму значимо выше, чем в группе склонных по шкалам «Уровень рефлексивности» (63 при $p \leq 0,05$), «Системная рефлексия» (55 при $p \leq 0,05$). Различия значений в группе

склонных к эскапизму по шкале «Квазирефлексия» (264 при $p \leq 0,05$) значительно выше, чем в группе несклонных. Данные результаты показывают, что для большинства шкал существуют статистически значимые различия между группами с высоким уровнем эскапизма и группами с низким и средним уровнями эскапизма. В группе несклонных к эскапизму уровень рефлексивности значительно выше, чем в группе склонных, что указывает на то, что женщины, не склонные к эскапизму, предрасположены к системному анализу своей деятельности и личности.

Таким образом, можем утверждать, статистически, что женщины, склонные к эскапизму обладают пониженным уровнем рефлексивности по сравнению с женщинами, не имеющими склонность к эскапизму.

Для выявления значимых связей между рефлексивностью и склонностью к эскапизму, был проведен корреляционный анализ по Ч. Спирмену (таблица 6).

Таблица 6 – Корреляционный анализ взаимосвязи интегрального уровня и типов рефлексивности со склонностью к эскапизму (по Спирмену)

Переменные	Уровень рефлексивности	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
Эскапизм	-0,60*	-0,65*	0,20**	0,74*
* $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$				

На основании корреляционного анализа было выявлено, что существует статистически значимая умеренная отрицательная корреляция ($r = - 0,60$ при $p \leq 0,01$) уровня рефлексивности и уровня выраженности эскапизма, то есть со снижением уровня рефлексивности склонность к эскапизму увеличивается. Развитая рефлексивность служит защитным механизмом, позволяет глубоко анализировать ситуации и находить продуктивные способы их разрешения, способствуя развитию личностного роста и улучшению качества жизни. Низкая рефлексивность же приводит к непониманию своих чувств и мотивов и часто ведет к уходу от реальности и избеганию проблем.

Также выявлена значимая умеренная отрицательная корреляция между системной рефлексией и эскапизмом ($r = -0,65$ при $p \leq 0,01$). Данная связь свидетельствует о том, что при увеличении системной рефлексии склонность к эскапизму снижается. Системная рефлексия характеризуется высокой способностью анализировать свои чувства, действия, реакции и мотивы, а также смотреть на себя объективно и с разных сторон. Предположительно, люди с развитой системной рефлексией менее склонны к стремлению избегать реальности, благодаря адаптивным стратегиям совладания с жизненными трудностями и внутриличностными конфликтами.

Слабая положительная корреляция ($r = 0,20$ при $p \leq 0,05$) выявлена между интроспекцией и эскапизмом. Такая связь указывает на то, что стремление уйти от реальности обусловлено интенсивным самоанализом, то есть самокопание несколько увеличивает склонность к эскапизму.

Сильная значимая положительная корреляция между квазирефлексией и эскапизмом ($r = 0,74$ при $p \leq 0,01$). Данная корреляция подтверждает, что квазирефлексия как непродуктивная форма рефлексии, смещающая фокус сознания на фантазии и отвлекающие размышления, значительно увеличивает эскапистские тенденции личности.

Исходя из полученных данных, можно заключить, что наибольшее количество женщин, проявляющих склонность к эскапизму, характеризуются низким и средним уровнем рефлексивности, выраженностью типов рефлексии в виде повышенной квазирефлексии и сниженной системной рефлексии. Полученные результаты подчеркивают важность развития продуктивных и адаптивных форм рефлексии, то есть системной рефлексии, для улучшения психологического благополучия и снижения выраженности эскапизма.

Заключение

Теоретическое исследование эскапизма позволило систематизировать и углубить понимание данного феномена. В рамках нашего исследования эскапизм рассматривается как форма непродуктивного совладания с трудностями, которая проявляется в уходе от реальности через погружение в различные виды деятельности или фантазийные миры. Он может способствовать временному облегчению эмоционального состояния, однако, если эскапизм становится основной стратегией совладающего поведения, усугубляет проблемы и препятствует успешной адаптации личности.

В рамках теоретического изучения рефлексивности личности было проанализировано множество подходов к пониманию этого сложного личностного свойства. Рефлексивность понимается как свойство личности, обеспечивающее способность к осознанию и анализу собственных мыслей, эмоций, действий и жизненных ситуаций, а также к выполнению регуляторных функций, направленных на адаптацию в соответствии с актуальными условиями и целями. Особое внимание в исследовании было уделено изучению роли рефлексивности в процессе совладающего поведения и детерминации эскапистских тенденций.

Результаты проведенного эмпирического исследования подтвердили наличие значимой взаимосвязи между уровнем рефлексивности личности и склонностью к эскапизму – чем выше уровень рефлексивности личности, тем меньше выражена тенденция личности к эскапизму. В частности, женщины с низким уровнем рефлексивности личности продемонстрировали более высокую склонность к эскапистскому поведению. Кроме того, была выявлена отрицательная корреляция между системной рефлексией и склонностью к эскапизму, что свидетельствует о том, что высокий уровень системной рефлексии способствует снижению тенденции к избеганию реальности, тогда как квазирефлексия и интроспекция усиливают интенцию к эскапизму.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении представлений о взаимосвязи рефлексивности и эскапизма. Практическая значимость исследования состоит в возможности применения его результатов для разработки программ психологической поддержки и консультирования, направленных на профилактику и коррекцию деструктивного эскапистского поведения у женщин посредством развития рефлексии. Также данная работа может быть основой для дальнейших исследований в области изучения рефлексивности личности, эскапизма и неадаптивных форм совладающего поведения.

Таким образом, исследование подтвердило важность учета интегральной меры выраженности рефлексивности личности и типов рефлексии при работе с эскапистскими тенденциями у женщин и предложило новые перспективы для дальнейших исследований в данной области.

Список используемой литературы

1. Башарова Е. А. Эскапизм: новые подходы к исследованию // Вестник Ивановского государственного университета. 2014. № 2 (14). С. 71.
2. Белов В. И. Эскапизм: причины, функции и границы // Инновационная наука, № 3, 2017, С. 270–276.
3. Беловол Е. В., Кардапольцева А. А., Савченко Т. Н., Теславская О. И. Методика измерения уровня выраженности эскапизма [Электронный ресурс]. URL : https://psyjournals.ru/files/107789/exppsy_2019_n2_Teslavskaya_Savchenko.pdf (дата обращения: 25.05.2024).
4. Бехтер А. А. Особенности проявления рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2012. № 4. С. 24–27.
5. Бехтер А. А. Рефлексивный компонент психологической культуры личности // Психологическая культура в современном образовании: сборник научных трудов. 2013. №6. С. 58–62.
6. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях : дисс. ... канд. психологических наук, МГУ. 2007. 208 с.
7. Бобрышева Л. С. (Ручко Л. С.). Эскапизм в досуговом поведении молодежи // Социальные технологии в сфере культуры и досуга: Опыт. Проблемы. Инновации. 2001. С. 112–115.
8. Волков П. В. Разнообразие человеческих миров. М. : Издательство «Этерна», 2013. 640 с.
9. Греков М. А. Феномен эскапизма в медиа-насыщенном обществе : дисс. ... канд. филос. наук. Омск, 2008. 177 с.
10. Гусейнов А. Ш. Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности // Человек. Сообщество. Управление. 2013. №3. С. 20.
11. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М. : Политиздат, 1978. 470 с.

12. Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. СПб. : Издательство «Питер», 2010. 156 с.
13. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2004. 424 с.
14. Карпов А. В. Психология рефлексии. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2002. 304 с.
15. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. С. 45–57.
16. Козырева Л. В. Социальная детерминация эскапизма: опыт концептуализации // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=6067> (дата обращения: 29.07.2024).
17. Королева Н. Н. Психосемиотика субъективных реальностей личности : автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 2006. 13 с.
18. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Н. : Издательство «Олсиб», 2013. 151 с.
19. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования. 2011. № 2. С. 51.
20. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
21. Либина А. В. Психология совладания. М. : Издательство «Юрайт», 2024. 318 с.
22. Литинская Д. Г. Типы современного эскапизма и феномен экзистенциального эскапизма // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 1. Т. 1. С. 308–311.
23. Мантов Р. Е. Виды эскапизма и современное искусство : дисс. ... канд. филос. наук. М., 2003. 126 с.
24. Прохоров А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 190 с.

25. Савченко Т. Н., Теславская О. И. Типы внутриличностных конфликтов как детерминанты эскапизма // Прикладная юридическая психология. 2023. № 4. С. 144–154.
26. Савченко Т. Н., Теславская О. И. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма // Экспериментальная психология 2019. Т. 12. № 2. С. 162–176.
27. Теславская О. И., Кардапольцева А. А., Беловол Е. В., Савченко Т. Н. Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии // Психологический журнал. 2017. № 6. С. 52–65.
28. Труфанова Е. О. Эскапизм: между природой и культурой // Вестник Северного Арктического университета. 2021. №1. С. 125–134.
29. Хазова С. А. Когнитивный ресурс и совладание с трудностями // Журнал практического психолога. 2010. №2. С. 75–85.
30. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая сфера как рефлексивный процесс // Вестник Курганского государственного университета. Серия «Физиология, психология, медицина». 2016. № 1 (35). С. 88–92.
31. Шадриков В. Д. Общая психология. М. : Издательство «Юрайт», 2024. 411 с.
32. Evans A. This Virtual Life. Escapism and Simulation in Our Media World. London, 2001.
33. Baumeister R. F. The self against itself: Escape or defeat // The relational self: Theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology. N. Y. : Guilford, 1991. P. 238–256.
34. Stenseng F., Rise J, Kraft P. Activity engagement as escape from self: The role of self-suppression and self-expansion // Leisure Sciences. 2012. Vol. 34. №1.
35. Warmelink H., Hartevald C., Mayer I. Press enter or escape to play deconstructing escapism in multiplayer gaming / Breaking new ground: innovation in games, play practice and theory // Proceedings.