

Ігровий ескапізм: тенденції дослідження проблеми в межах методологем психологічного захисту особистості

Запропонований теоретичний аналіз проблеми ігрового ескапізму актуалізує питання чіткого окреслення тенденцій дослідження даного психологічного феномену в межах методологем психологічного захисту особистості. Деталізовано психологічний зміст конструктивного і деструктивного ескапізму, окреслено його адиктивні характеристики та побудовано теоретичну конструкцію розуміння ігрового ескапізму в структурі психологічного захисту особистості.

Ключові слова: ігровий ескапізм, конструктивний ескапізм, деструктивний ескапізм, адикція, психологічний захист, особистість.

Теоретический анализ проблемы игрового эскапизма предложенный в статье актуализирует проблему четкого определения тенденций исследования данного психологического феномена в пределах методологии психологической защиты личности. Детализировано психологическое содержание конструктивного и деструктивного эскапизма, определены его аддиктивные характеристики и выстроена теоретическая конструкция понимания игрового эскапизма в структуре психологической защиты личности.

Ключевые слова: игровой эскапизм, конструктивный эскапизм, деструктивный эскапизм, аддикция, психологическая защита, личность.

Швидкоплинний розвиток суспільства формує нову сучасну людину, яка в силу необхідності оволодіння інноваційними мобільними технологіями часто потрапляє в пастку залежності від них. Так, все частіше йдеться про те, що індустріальна цивілізація викликає велику кількість різноманітних ускладнень, серед яких одне з перших місць посідає спрощення духовної структури людини, аж до виникнення відчуття відчуження, патологічних станів або девіантних чи адиктивних форм поведінки.

В межах розвитку сучасної психологічної науки все гостріше актуалізуються питання вивчення конструювання та реконструювання структур свідомості людини. Цей аспект є вкрай важливим, адже у процесі життя людина не тільки відображає оточуючу реальність, вона її змінює, а інколи навіть й штучно

продукує, як-от починає вибудовувати віртуальну реальність. І як наслідок, така створена людиною реальність викликає в її свідомості знецінення інтелектуальних, естетичних, етичних та інших цінностей. Тому, актуалізація вивчення явищ ескапізму як прагнення особистості відійти від дійсності у світ ілюзій, фантазії є вкрай необхідною, особливо коли йдеться про такий його варіант, як ігровий. Так звана комп'ютерна залежність заставляє людину надавати перевагу комп'ютерному спілкуванню, і часто це відбувається у досить примітивних, але в той же час захоплюючих варіантах ігрових колізій. Гра стає варіантом реального життя людини, що безумовно впливає на стан фізичного та душевного здоров'я. Отже, вивчення ігрового ескапізму людини є актуальним і своєчасним, адже розуміння психологічних механізмів даного психологічного явища дасть змогу окреслити основні шляхи його подолання і попередження.

Мета цієї статті полягає у теоретичному аналізові ігрового ескапізму як психологічного явища, його змістовної конкретизації в структурі психологічного захисту особистості, розкритті теоретико-емпіричних тенденцій вивчення та побудові теоретичної конструкції розуміння ігрового ескапізму в структурі психологічного захисту особистості та перспектив подальших соціально-психологічних розвідок.

Вибір логіки дослідження ігрового ескапізму в структурі психологічного захисту особистості базується на попередніх дослідженнях А.Адлера, З.Фрейда, К.Юнга, Є.Фрома тощо, в яких чітко описані психологічні передумови відходу невротиків від реального життя. Однак з прикладів життя сучасного суспільства стає очевидним, що ескапізм більш складне явище, в якому переплітаються психофізіологічні та соціально-психологічні особливості. В цілому психологічні межі цієї проблематики торкаються питань відображення сучасного стану розвитку як загальної, так і педагогічної, соціальної та клінічної психології.

Виходячи з огляду теоретичних методологем психологічної науки, можна з впевненістю стверджувати, що основи цього психологічного феномену закладені в неусвідомлюваних аспектах психіки та особливостях прояву психологічного захисту в поведінці людини. На підтвердження такого положення пропонуємо теоретико-методологічний екскурс у дану проблему.

У сучасній психології ескапізм ще не був предметом ґрунтовного наукового аналізу, однак, слід зазначити, що у філософських, соціально-психологічних та культурологічних працях неодноразово дослідники торкаються проблем, які безпосередньо пов'язані з ескапізмом.

У сучасному світі існує багато способів уникнення живого контакту з реальністю, з людьми, а часто і з самим собою – це різного роду залежності, як-от багатогодинне віртуальне спілкування, комп'ютерні та рольові ігри тощо. Ми вважаємо, що всі ці явища мають під собою загальний психологічний фундамент – ескапізм. Слово “escape” перекладається з англійської як “втеча”, “позбавлення”, “порятунок”, “втекти (з ув'язнення)”, “врятуватися”, “звільнитися” [1, с.185]. Е. Еванс, посилаючись на Random House Dictionary, подає таке визначення ескапізму: “відхід від дійсності, коли розсудливість поглинається розвагами або уявними ситуаціями, діями тощо” [2, с.54]. Подібно з цим визначенням ескапіста характеризує оксфордський тлумачний словник англійської мови: “Особистість, яка уникає роздумів над серйозними питаннями, вважаючи за краще займати розум розвагами, мріями тощо” [3, с. 242]. Також Е. Еванс визначає ескапізм як тимчасове звільнення розуму від сприйняття дійсності, тенденцію піти від дійсності, відповідальності, рутини, буденності, яка виявляється в уявній активності [2, с. 54].

Причиною прагнення до ескапізму може стати повсякденна реальність, яка далеко не завжди може задовольнити потреби людини у цікавих насичених подіях, які б могли глибоко проникнути у її емоційну та духовну сферу. Щоденні обов'язки стають монотонною рутинною, що не дає ні яскравих емоцій ні цікавих вражень. Тому втеча у світ мрії чи гри стає можливістю задовольнити ці потреби. Також слід відмітити, що багатьом людям важко переносити самотність, залишатись на одинці зі своїми страхами, болем чи невизначеністю. Втеча від цього здається єдиною можливістю зберегти себе, свою цілісність. Інстинктивне бажання втекти зустрівши небезпеку чи противника, який значно сильніший, дано нам самою природою як можливість самозбереження. Тому, якщо у людини виникає бажання втекти від навколишньої реальності, це означає, що вона перестала бути для неї безпечною.

Значну увагу ескапізму приділено у дослідженнях Д.А. Кутузової. У широкому розумінні, на думку дослідниці, ескапізм – це відхід, ігнорування таємних “правил гри”, які задають “соціально інституціоналізовану” реальність. При цьому людина може бути соціальним “шпильбрехером”, яка вводить свої власні правила і створює власну спільноту, свій світ та простір для задоволення власних потреб та реалізації своїх інтенцій щодо розвитку. Цю форму ескапізму дослідниця номінує продуктивною.

У вузькому ж розумінні ескапізм – це відхід у соціально та загально невизнаний та спрощений світ, у якому людина не здатна

реалізувати свій потенціал, що призводить до обмеження її можливостей. Це зумовлено прагненням людини втекти від складної та суперечливої дійсності, яка постійно прагне залучити творчих та ризикованих людей, висуваючи до них нові вимоги. Неспроможність знайти відповіді на питання, які турбують людство протягом тривалого часу, провокують таких осіб зануритися у власний світ, позбавлений багатьох проблем та справ, будуючи свій світ [3].

У сучасному суспільстві дослідники часто відзначають високий рівень невротизації, що виражається у низьких показниках комунікативних навичок, відсутності єдиної системи інтелектуальних та духовних цінностей. Все це породжує у людини відчуття самотності, непотрібності і, як наслідок, хронічну незадоволеність якістю повсякденного існування, своєрідний комунікативний та емоційний голод. Відчуття екзистенціональної самотності, об'єднане з необхідністю виконувати повсякденні обов'язки, часто призводить людину до хронічного стресу. Стрес, якщо його своєчасно не подолати, є серйозною небезпекою для організму та психіки. Прагнення до ескапізму виробляється як захисний механізм психіки людини, відокремлення свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту. Дослідники зазначають, що основна проблема людського існування полягає в подоланні страху та тривоги, які виникають у різноманітних життєвих ситуаціях.

Переживання людиною внутрішнього конфлікту-зіткнення її важливих відносин із суперечливими обставинами життєвої ситуації, призводить до нездатності людини розв'язати такий конфлікт і, як наслідок, викликає у неї зростання внутрішньої напруги та дискомфорту. В цей момент активуються спеціальні психологічні механізми захисту, які відокремлюють свідомість людини від неприємних, травмуючих вражень. Включення механізмів захисту супроводжується суб'єктивним відчуттям полегшення – зняттям напруги. Більшість дослідників схиляється до висновку, що функціональне призначення та ціль психологічного захисту полягає в послабленні внутрішнього конфлікту (напруги, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами неусвідомлюваного і засвоєними (інтеріорізованими) вимогами зовнішнього середовища, які виникають у ході соціальної взаємодії [4].

Ескапізм, як і психологічний захист по типу заміщення, виконує функцію захисту від тривожної чи то навіть нестерпної ситуації

за допомогою переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – “доступний” по типу заміни неприємної дії на приємну. Передусім основним механізмом захисту є переадресація реакції. Тому заміщення як форма психологічного захисту розгортається як трансформація реальних дій в інший план – з реального світу у світ втішаючих фантазій. Відомо, що людина не тільки охороняє, але й створює свій внутрішній світ, і коли не може досягнути бажаного у зовнішньому світі, тоді занурюється у події, які здійснюються у світі внутрішньому, реалізуючи себе в них. Також прослідковується зв'язок ігрового ескапізму з таким видом психологічного захисту, як ідентифікація, пов'язаним з неусвідомлюваним ототожненням себе з персонажем гри, та переносом на себе бажаних відчуттів та властивостей. Але, на відміну від ідентифікації, яка забезпечує взаємодію особистості з соціальним оточенням і використовується як неусвідомлюване моделювання відносин та поведінки іншої людини, при ігровому ескапізмі ці процеси гальмуються та руйнуються. Тобто якщо ідентифікація сприяє підвищенню самооцінки, то при ескапізмі можна простежити гамму неадекватності самооцінювання.

Традиційно ескапізм поділяють на позитивний та деструктивний. Тимчасове переключення на діяльність, яка відмінна від повсякденної, можна розглядати як своєрідний відпочинок, що й є метою позитивного ескапізму. В такому ракурсі можна виділити достатньо велику кількість соціально прийнятих форм ескапізму – медитація, полювання, колекціонування, відвідування різноманітних клубів тощо. Все це способи релаксації, відновлення сили, отримання нових вражень, які сприяють подальшій діяльності у реальному житті. Ставлення до ігор в цьому сенсі є неоднозначним. Так, як вид позитивного ескапізму можна розглядати ігрове навчання, що вважається найбільш ефективним і для дітей і для дорослих, а також пов'язане із створенням альтернативної ігрової реальності та тимчасовим перебуванням у неї. Але надмірне захоплення будь-якою грою може призвести до того, що ігрові інтереси стають для людини важливішими, ніж реальні, а ігрове життя стає більш значущим, ніж реальне. На наш погляд, це є яскравий приклад деструктивного ігрового ескапізму. Деструктивний ескапізм – це відхід до ілюзорного світу фантазії, в якому людина не може досягти реалізації свого соціального потенціалу. Метою деструктивного ескапізму є відхід від складної суперечливої дійсності, яка потребує ризику, активності та відповідальності. При цьому повсякденні проблеми не вирішуються, а навпаки накопичуються, можливість освоєння нових навичок блокується,

втрачається вже існуючий досвід. Як наслідок, людина втрачає віру у себе та в свої можливості, її самооцінка знижується. Вона починає сприймати реальне життя як безнадійне, жорстоке, і тоді бажання втекти від нього посилюється з подвійною силою. Коли відхід від дійсності стає основною життєвою стратегією, людина відмовляється від активної діяльності у реальному житті, відмовляється налагоджувати глибокі міжособистісні стосунки і однозначно надає перевагу віртуальному світові.

Наслідками деструктивного ескапізму стає відчуження людини від самої себе як суб'єкта дії, гальмування творчого потенціалу, імітація життя, діяльності, відчуттів і вчинків. В той час як реальна присутність та участь людини у власному житті характеризуються адекватним уявленням про дійсність та про себе, уявленням сенсу своїх вчинків та дій, переживанням власної неповторності та унікальності, наявністю творчої активності.

Також сутність ігрового ескапізму може бути виражена через підміну справжньої життєвої активності її симуляцією. Розваги можуть симулювати певні життєві реалії. У такому разі реальна життєва активність лише моделюється, замінюється віртуальним програванням. Граючи у комп'ютерну гру, людина якийсь час не належить справжньому світові, адже вона занурена у штучний світ. Коли цей віртуальний світ виявляється привабливішим, ніж реальний, присутність переживання свого життя розсіюється, і тоді уявний світ починає домінувати над реальним. Таким чином ескейпер переносить свою життєву реалізацію з дійсності в суб'єктивну реальність.

Стани "кризи, безсилля, відчуження" можуть також узгоджуватись з наявністю невротизму або психічного відхилення. Так, П. Тиллих характеризує людину, що уникає зустрічі з реальністю, як невротика: "невротик хворий і потребує лікування, адже він знаходиться в конфлікті з реальністю. У такому конфлікті реальність, яка проникає всередину уявного ним світу, відгородженого стінами замку, постійно травмує його. Обмежене і фіксоване самоутвердження невротика охороняє його від нестерпного тиску тривоги, але в той же час руйнує, звертаючи його проти реальності, а реальність проти нього і знову викликаючи нестерпний напад тривоги" [5].

Про розрив з реальністю у вигляді невротичної реакції на зміни у суспільстві говорить Е. Тоффлер: "Зміни, що зворушують суспільство, збільшують розрив між нашими уявленнями і тим, що є насправді, між образами і реальністю, яку, як передбачається, ці образи відображають. Коли цей розрив відносно невеликий, ми

можемо більш-менш раціонально пристосуватися до змін, можемо розумно реагувати на нові умови, тобто ми зберігаємо контакт з реальністю, коли ж розрив великий, ми втрачаємо здатність до пристосування, неадекватно реагуємо, терпимо невдачі, відступаємо і, нарешті, впадаємо в паніку. У самому крайньому варіанті, коли розрив надмірно збільшується, у людини розвивається психоз...” [6].

Ще одним досить цікавим теоретико-методологічними аспектом розгляду ескапізму є аспект його співвідношення із психологічним явищем адикції. Адиктивна поведінка виявляється у відході від реальності за допомогою зміни психічного стану. Ескапізм – це не відразу помітний для людини стан неприйняття, розриву зі своєю реальністю. Залежність може бути заснована на ескапізмі, коли втеча в інший світ стає для людини постійною потребою і необхідністю.

З огляду на проведений аналіз спробуємо запропонувати теоретичну конструкцію розуміння ігрового ескапізму в структурі психологічного захисту особистості, в якій конкретизовано основні складові цього психологічного феномену (Рис.1). Психологічний зміст кожного із запропонованих компонентів чітко визначає їх функціональність (фактори впливу, які викликають незадоволення, фіксація, яка відбувається при зустрічі з тим, що призвело до враження та залишається в пам'яті, переживання бажаних відчуттів, бажання пережити змінений стан ще раз), що, на нашу думку, є гарною ознакою побудови в подальшому структурно-функціональної моделі цього психологічного феномену.

В повсякденному житті кожна людина, як правило, має певний, вироблений нею у процесі розвитку набір навичок позбавлення від психологічного дискомфорту. Переважно використання цих навичок відбувається на автоматичному рівні, без особливого замислювання. До такого індивідуального арсеналу засобів належать різноманітні способи переключення уваги на емоційно стимулюючі дії чи активність [5]. Найбільш популярним серед молоді, і дуже розповсюдженим способом ескапізму стають віртуальні ігри. Захоплюючий сюжет гри, постійна необхідність дії значною мірою сприяють глибокому зануренню у віртуальну реальність. Таким чином гравець починає проживати своє життя у віртуальному світі. Динамічний характер сучасних комп'ютерних ігор викликає збудження, емоційне піднесення. Гра стає основним об'єктом, на який спрямована увага. Захоплений гравець може досить негативно реагувати на спроби вивести його за межі віртуальної реальності. Тільки гра починає сприйматися ним як

цінність. Проходження гри, поліпшення результатів може виходити для гравця на перше місце серед життєво важливих дій. Навіть поза грою, він може повертатися думками до гри, прагнути знову опинитися в ній. Після проходження гри, людина, як правило втрачає до неї інтерес, але пройдена гра може змінитися на іншу, ігровий процес повторюється і продовжується. Таким чином, захоплення може перетворитися на залежність. Незважаючи на те, що комп'ютерні ігри дають змогу зайняти і цікаво провести вільний час, вони також моделюють певні ситуації, дозволяють програти ті чи інші соціальні ролі, що в кінцевому результаті може призвести до поглинання об'єктивної реальності віртуальною.



Рис. 1. Теоретична конструкція розуміння ігрового ескапізму в структурі психологічного захисту особистості

Реальність сприймається, усвідомлюється чи впливає на підсвідомість, призводить до виникнення дискомфортного внутрішнього психічного стану, якого хочеться позбутися. Як і при адикції, розвиток деструктивного ескапізму починається з фіксації, яка відбувається під впливом того, що вчинило на майбутнього ескейпера дуже сильне враження, яке залишилось у пам'яті і яке

може бути вилученим з підсвідомості. Фіксація може бути пов'язана з дією, що змінює психічний стан, участю в будь-якому виді активності, наприклад, ігровій. Особливість фіксації полягає в тому, що вона спричиняє прагнення повторювати щоразу цей змінений стан. Циклічність неусвідомлюваних впливів у прояві ескапізму показана у схемі на рисунку 1.

Наслідками такого деструктивного ескапізму стають: замкнутість, внаслідок чого втрачається контакт з близькими та рідними: втрата навичок соціальної адаптації; моральна слабкість та нестійкість до впливів і стресів; різні розлади особистості (неврози, депресії, манії тощо). Тому є важливим вміння відчувати межу між тим, коли гра стає не тільки розвагою, але й щоденним та єдиним способом, за допомогою якого можна уникнути проблем. Наслідком такого неусвідомлюваного захоплення може стати довготривала пастка утопічного світу ескапізму.

З огляду на проведений теоретичний аналіз проблеми можна зробити висновки, в яких чітко вимальовується необхідність подальшого вивчення цієї проблеми. Передусім більш конкретизованого вивчення потребує аспект виникнення та прояву ігрового ескапізму через визначення основних компонентів, механізмів та рівнів функціонування. Досліджені закономірності прояву ігрового ескапізму в структурі психологічного захисту можуть бути використаними в роботі практичних психологів для складання цільових навчально-корекційних програм для роботи з людьми, які страждають на ігрову залежність і в яких є труднощі уреальнення життя в адекватних формах діяльності та поведінки.

Список використаних джерел

1. Аракин В.Д. Англо-русский словарь / В.Д. Аракин, З.С. Выгодская, Н.Н.Ильина. – [14-е изд., стереотип]. – М. : Русский язык, 1997. – 592 с.
2. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П.Короленко, Н.В.Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251с.
3. Кутузова Д.А. Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте / Д.А.Кутузова. –[Електронний режим]. – Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html>
4. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2001. – 507 с.
5. Тиллих П. Мужество быть. Избранное: Теология культуры/ Пауль Тиллих : [пер. с англ.] – М. : Юрист, 1995. – 479 с.
6. Тоффлер Э. Шок будущего / Э.Тоффлер. – М. : ООО "Изд-во АСТ", 2002. – 557с.

7. Хейзинга Й. Homo Ludens. В тени завтрашнього дня / Й.Хейзинга.: [пер. с нидерланд. В Описа.] – М. : ООО “Издательство АСТ”, 2004. – 539с.
8. Evans A. This Virtual Life. Escapism and Simulation in Our Media World. – London: Fusion Press, 2001. – 275р.
9. Hornby A.S. with Cowie A.P., Gimson A.C. Oxford Advanced learners dictionary of current English. – London: Oxford University Press, 1980. – 1037р.

This article deals with the theoretical analysis of gaming escapism. Extensive attention is paid to the tendencies of the research of this phenomenon within the methods of personality's psychological defense. Two types of escapism have been analyzed: constructional and destructive; the addictive characteristics of escapism have been defined; the theoretical construction of understanding of gaming escapism in the structure of personality's psychological defense has been built.

Key words: gaming escapism, constructional escapism, destructive escapism, addiction, psychological defense, personality.

Отримано: 7.02.2012 р.

УДК 159.923.3:141.21

М.Б.Кліманська

Психологічні особливості копінг-стратегій старшокласників з різним рівнем оптимізму

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій старшокласників з різним рівнем оптимізму. Встановлено схильність до застосування активних та прямих копінг-стратегій особами з високим рівнем диспозиційного оптимізму й непрямих і просоціальних – з низьким. Емпірично обґрунтовано класифікацію досліджуваних залежно від міри прояву позитивних та негативних очікувань. Виявлено особливості копінг-стратегій та стилів гумору представників різних типів.

Ключові слова: диспозиційний оптимізм, копінг-стратегії, стилі гумору, стрес, особистісні характеристики.