МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-1
спеціальності: 053 «Психологія»
освітньої програми: 053 «Психологія»
Болотова Поліна Євгенівна
Науковий керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В. о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«_____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Болотовій Поліні Євгенівні

Тема роботи Зв'язок рівня особистісної тривожності та ескапістської поведінки в підлітковому віці

керівник роботи Губа Н. О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 р. №1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): розкрити сутність і зміст поняття ескапізму та ескапістської поведінки у психологічній науковій літературі; проаналізувати особистісну та ситуативну тривожність як психологічні чинники розвитку ескапістської поведінки; охарактеризувати основні форми ескапізму у підлітковому віці та їхній вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості; емпірично дослідити рівень ескапістської поведінки та рівень тривожності у підлітків; встановити взаємозв'язок між показниками особистісної тривожності, ситуативної тривожності, ескапізму та соціально-психологічної адаптації у підлітковому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Губа Н. О., доцент		
Розділ 1	Губа Н. О., доцент		
Розділ 2	Губа Н. О., доцент		
Розділ 3	Губа Н. О., доцент		
Висновки	Губа Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ П. Є. Болотова

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 57 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, 45 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження: ескапістська поведінка у підлітковому віці.

Предмет дослідження: зв’язок рівня особистісної тривожності та ескапістської поведінки у підлітковому віці.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв’язок між рівнем особистісної тривожності та ескапістською поведінкою у підлітковому віці, а також визначити специфіку проявів ескапізму залежно від рівня тривожності.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує позитивний зв’язок між рівнем особистісної тривожності підлітків та рівнем проявів ескапізму (віртуального, ігрового, фантазійного): зі зростанням тривожності підвищується рівень ескапістичних тенденцій.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація наукових джерел; емпіричні: анкетування, психодіагностика (методика Спілбергера для оцінки тривожності, опитувальники ескапізму), кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у виявленні та характеристиці взаємозв’язку між рівнем особистісної тривожності та різними формами ескапістської поведінки у підлітковому віці.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

ЕСКАПІЗМ, ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, АДДИКТИВНА ПОВЕДІНКА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ.

SUMMARY

Bolotova P.E. The relationship between the level of personal anxiety and escapist behavior in adolescence.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References. Bachelor's qualification work: 57 pages, 6 tables, 5 figures, 45 sources, 6 appendices.

The object of the study: escapist behavior in adolescence.

The subject of the study: the connection between levels of personal anxiety and escapist behaviour in adolescence.

The aim of the study: to theoretically substantiate and empirically study the relationship between the level of personal anxiety and escapist behaviour in adolescence, as well as to determine the specifics of escapism manifestations depending on the level of anxiety.

The research tasks are:

1. To analyse psychological scientific literature on the problem of personal anxiety and escapist behaviour in adolescence, which will help to identify the main theoretical and empirical approaches to their study.

2. To reveal the psychological content and structure of personal anxiety, outline its manifestations and factors of formation in adolescence.

3. To analyse the concepts of escapism and escapist behaviour, determine its forms, functions and characteristics of manifestation in the adolescent environment.

4. Empirically investigate the level of personal anxiety and the severity of escapist behaviour in adolescents (based on the results of psychodiagnostics methods).

5. Identify and statistically substantiate the relationship between the level of personal anxiety and manifestations of escapist behaviour in adolescents.

6. Interpret the results and formulate practical recommendations for the prevention of excessive escapist behaviour.

The first chapter «Escapist behaviour in adolescence as a subject of research» provides a theoretical analysis of escapist behaviour in adolescence, reveals its essence, forms, functions and mechanisms of manifestation, and identifies the main factors of its formation.

The second chapter «Specifics of escapist behaviour in adolescents in the context of personal anxiety levels» analyses personal anxiety as a psychological characteristic of adolescence and substantiates the specifics of escapist behaviour in adolescents in the context of different anxiety levels.

The third section «Empirical study of the specifics of escapist behaviour» describes the organisation and methods of the empirical study, presents the characteristics of the sample, analyses the results of the diagnosis, and formulates practical recommendations based on the data obtained.

The results of the study can be used in the training of future psychologists in higher education institutions and sports psychologists.

Key words: adolescence, personal anxiety, escapist behaviour, virtual reality, social networks, psychological characteristics.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ЕСКАПІСТСЬКА ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ 12
1.1. Поняття ескапізму та ескапістської поведінки у психологічній науці 12
1.2. Форми ескапістської поведінки у підлітковому віці 16
1.3. Ескапістська поведінка у підлітків: функції та чинники формування 19
РОЗДІЛ 2. СПЕЦИФІКА ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ 22
2.1. Особистісна тривожність як психологічна характеристика підліткового віку 22
2.2. Аналіз взаємозв'язку тривожності та ескапістської поведінки 27
РОЗДІЛ 3. ЕМПРІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ 36
3.1. Організація та методи дослідження 36
3.2. Аналіз дослідження 41
3.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження 49
ВИСНОВКИ 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що наразі сучасні підлітки щоденно перебувають під впливом великого обсягу інформації, інтенсивного цифрового середовища та соціального тиску. Працюючи разом, ці фактори сприяють підвищенню рівня особистісної тривожності. І, тому, одним із поширених способів уникнення емоційного напруження стає ескапізм — схильність до втечі від реальних труднощів через занурення у віртуальні світи, ігри, онлайн-контент або фантазії. Вивчення взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності та ескапістською поведінкою саме у підлітків є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів уникнення та чинників, які впливають на емоційне благополуччя та соціальну адаптацію.

Проблема особистісної тривожності у підлітковому віці є широко розкритою в працях зарубіжних дослідників. Теоретичні основи вивчення тривожності були закладені К. Спілбергером (C. Spielberger) [26], який розробив концепцію ситуативної та особистісної тривожності, а також стандартизований інструмент її вимірювання — State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Питання емоційної регуляції та її зв'язку з тривожністю розглядаються у роботах А. Алдао (A. Aldao) [13] та С. Нолен-Гуксема (S. Nolen-Hoeksema) [25]: як дослідники, вони підкреслюють роль неадаптивних емоційних стратегій у формуванні підвищеної тривожності.

Ескапістська поведінка як психологічний механізм уникнення детально аналізується у працях Ф. Стенсенга (F. Stenseng) [44], зокрема, як вона проявляється в межах адаптивної та дезадаптивної форми втечі від реальності. Також, значний внесок у дослідження інтернет-ескапізму зробив Д. Кардефельт-Вінтер (D. Kardefelt-Winther) [19], який у своїх роботах розглядає онлайн-активність як спосіб психологічної компенсації тривожності та стресу. Проблеми ігрового та медіа-ескапізму у підлітковому віці досліджували Д. Кусс (D. Kuss) [23] і М. Ґріффітс (M. Griffiths). Вони, у свою чергу, наголошують на ролі тривожності як одного з ключових предикторів ескапістської мотивації в цифровому середовищі.

В українській психологічній науці проблематика особистісної тривожності, стресу та ескапістської поведінки підлітків висвітлена у працях Виговської О. І. [9], Кравченко Ю. [22], Шумської І [41]. Ці дослідники аналізують чинники формування тривожності та особливості її проявів у сучасних соціальних умовах. Значний внесок у вивчення стресостійкості та емоційного розвитку особистості зробили Кокун М. О [19] і Моляко В. [29], які розглядають підлітковий вік як період підвищеної вразливості до тривожності та поведінкових ризиків. Отже, при узагальненні зарубіжних і українських наукових джерел є наявність стійкого взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності та проявами ескапістської поведінки у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: ескапістська поведінка у підлітковому віці.

Предмет дослідження: зв'язок рівня особистісної тривожності та ескапістської поведінки у підлітковому віці.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та ескапістською поведінкою у підлітковому віці, а також визначити специфіку проявів ескапізму залежно від рівня тривожності.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує позитивний зв'язок між рівнем особистісної тривожності підлітків та рівнем проявів ескапізму (віртуального, ігрового, фантазійного): зі зростанням тривожності підвищується рівень ескапістичних тенденцій

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психологічної наукової літератури з проблеми особистісної тривожності й ескапістської поведінки у підлітковому віці, яка допоможе визначити основні теоретичні та емпіричні підходи до їх вивчення.
2. Розкрити психологічний зміст та структуру особистісної тривожності, окреслити її прояви й чинники формування в підлітковому віці.
3. Проаналізувати поняття ескапізму та ескапістської поведінки, визначити її форми, функції та особливості прояву в підлітковому середовищі.

4. Емпірично дослідити рівень особистісної тривожності та вираженість ескапістської поведінки у підлітків (за результатами психодіагностичних методик).

5. Виявити та статистично обґрунтувати взаємозв’язок між рівнем особистісної тривожності й проявами ескапістської поведінки у підлітків.

6. Інтерпретувати результати та сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики надмірної ескапістської поведінки

У дослідженні було використано такі методи: теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел з метою уточнення стану розробленості проблеми; емпіричні методи: спостереження та застосування психодіагностичних методик для вивчення психологічних особливостей досліджуваного явища; а також методи математичної статистики для обробки та узагальнення результатів емпіричного дослідження.

У ході емпіричного аналізу застосовано було такі психодіагностичні методики: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера», анкетування для вимірювання рівня ескапізму, Опитувальник «Оцінка соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда.

Наукова новизна полягає у виявленні та характеристиці взаємозв’язку між рівнем особистісної тривожності та різними формами ескапістської поведінки у підлітковому віці. Тому, усвідомлення цих двох факторів дає змогу більш ефективно організовувати профілактичну та корекційну роботу, спрямовану на формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів та фахівців психологічної служби.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення психолого-педагогічного супроводу підлітків, орієнтованого на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та запобігання надмірному зануренню у дезадаптивні форми ескапізму.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ЕСКАПІСТСЬКА ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Поняття ескапізму та ескапістської поведінки у психологічній науці

Сьогодні уявлення про ескапізм не закріплене в межах чіткої наукової чи філософської дефініції — він не має однозначного категоріального статусу. Проте, незважаючи на це, даний термін набув широкого застосування в суспільному житті. Нині жодне явище не має такої популярності та масштабності в культурному просторі, як ескапізм. На перетині різних тем — від засобів масової інформації до наукової літератури — дедалі частіше порушується питання його поширення, що зумовлене надто швидким розвитком інформаційних технологій, глобалізацією та надмірним використанням Інтернету.

Досить швидкоплинні зміни в соціокультурному житті людей породжують процеси, які мають неоднозначний вплив на саму особистість. Надлишок інформаційного обміну та посилення комунікаційних зв'язків змушують людину постійно адаптуватися до нових умов. Відповідно, у такій ситуації виникає почуття фрустрації, яке виступає каталізатором ескапістських тенденцій.

Первісно, як нормативне явище, ескапізм розглядався відомим письменником Дж. Р. Р. Толкіном у його праці «Про чарівні казки». Він висловив думку, що ескапізм — це своєрідний акт «утечі» від сучасності у світ фантастичної та пригодницької літератури. У своїх міркуваннях Толкін виокремив три аспекти ескапізму: по-перше, втечу від потворності та духовної спустошеності суспільства; по-друге, втечу від особистих страждань і нещасть — хвороб, голоду, болю тощо; і, по-третє, втечу від самої Смерті [37].

Крім того, у наукових підходах до трактування ескапізму простежується певна подібність до позиції Толкіна. Зокрема, Е. Фромм розглядав його крізь призму внутрішнього конфлікту особистості. На його думку, цей конфлікт виникає через невідповідність між високою інтелектуальною зрілістю людини та її емоційною незрілістю, тобто між прагненням до самостійності й сили — та водночас відчуттям власної безпорадності [17].

Фромм вважав, що чим гостріше людина усвідомлює цей розрив, тим активніше намагається «розширити» або «подовжити» себе різними способами. Одним із ранніх проявів ескапізму стає прагнення до міфологізації навколишнього світу, у якому людині відводиться особлива, провідна роль і де вона може відчувати причетність до чогось великого. Подібні механізми можуть проявлятися також у творчості або навіть у звичайному мріянні. Проте, обираючи шлях втечі від самого себе, людина, хоч і намагається подолати почуття власної слабкості, фактично втрачає внутрішню цілісність.

На основі наведеного можна дійти висновку, що ескапізм — це прагнення людини втекти або уникнути реальності, дистанціюватися від проблем, страждань і внутрішнього конфлікту через занурення в уявні чи альтернативні світи, де вона може відчувати більшу значущість, контроль і цілісність власного життя.

Водночас доцільно розглянути співвідношення понять ескапізму, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Їх варто аналізувати в контексті загальної адаптації особистості до стресу й внутрішнього конфлікту. Усі три феномени виконують функцію зниження психоемоційного напруження та підтримання рівноваги «Я» в несприятливих умовах. Проте їх відмінність виявляється на рівні механізму дії, ступеня усвідомленості та характеру взаємодії з реальністю.

За словами, Рисиниць Т. П., копінг-стратегії — це переважно усвідомлені поведінкові зусилля, спрямовані на зміну стресової ситуації.

Вони передбачають активну позицію суб’єкта та вибір способів подолання труднощів, що робить їх інструментом конструктивної адаптації [34].

Механізми психологічного захисту, навпаки, функціонують переважно на несвідомому рівні й спрямовані не стільки на розв’язання проблеми, скільки на зниження тривоги шляхом викривлення, витіснення або заперечення травматичного досвіду. Їх основне завдання полягає в збереженні цілісності особистості та запобіганні дезорганізації психіки в умовах внутрішнього конфлікту. Проте таке реагування може призводити до викривленого сприйняття реальності та зниження соціальної адаптації [20].

Що стосується ескапізму, то в цій системі понять він посідає проміжне місце. Він може проявлятися як форма уникнення, близька до захисних механізмів, коли здійснюється відхід від реальності без спроби її змінити. Водночас за помірної вираженості ескапізм здатний виконувати ресурсну функцію, подібну до копінгу, забезпечуючи тимчасове відновлення психологічної рівноваги через переключення уваги або творчу активність. Отже, ескапізм можна інтерпретувати двояко: у нормативних межах він сприяє адаптації та саморегуляції, тоді як за надмірної вираженості трансформується в дезадаптивну форму реагування, що супроводжується відчуженням і зниженням соціальної включеності.

Багато видів діяльності можна вважати ескапістськими тією мірою, якою вони виступають альтернативою повсякденній реальності. У дослідженні Новохатько А. В., ми бачимо, зо водночас існують форми дозвілля, що сприймаються як «порожні» або малозначущі, наприклад перегляд одноманітних і неінформативних телепередач [30]. До подібних практик належать телебачення, музика, гумор, фантастика, а також комп’ютерні ігри. Такі види діяльності дають людині можливість відволіктися, знизити рівень напруження й тимчасово звільнити свідомість від повсякденної рутини. У результаті медіапростір починає виконувати функцію своєрідного механізму дистанціювання від дійсності та стає ще одним способом втечі від реальності.

У сучасному науковому дискурсі існує кілька класифікацій ескапізму. Розрізняють «м’який» і «жорсткий» ескапізм: перший передбачає часткове дистанціювання від нав’язуваної соціальної активності, тоді як другий характеризується повним зануренням особистості в альтернативну реальність або фактичним розривом із соціальним оточенням. Також виділяють:

1. фізичний ескапізм — прагнення залишити міське середовище й усамітнитися на природі;
2. віртуальний — відхід у простір Інтернету, мережевих спільнот і комп’ютерних ігор;
3. робочий — занурення в професійну діяльність із метою кар’єрного зростання та матеріального забезпечення;
4. творчий — звернення до мистецтва як способу дистанціювання від буденності;
5. психотропний (наркотичний) — форми відходу, пов’язані з уживанням алкоголю чи наркотичних речовин;
6. релігійний — звернення до міфології та релігії як до альтернативної системи смислів.

Як зазначається Ковальовим Г. П. — усіх перелічених випадках ескапістська діяльність сприяє формуванню нової ідентичності та образу «Я». Таким чином, ескапізм може виступати засобом самореалізації для тих, хто відчуває її дефіцит у повсякденному житті [17].

Отже, ескапізм є складним і багатовимірним феноменом сучасної культури, який не має однозначного категоріального статусу, проте характеризується значною теоретичною та практичною важливістю. Його поширення зумовлене прискоренням соціокультурних трансформацій і розширенням медіапростору, що підсилює психологічне навантаження на особистість. Відтак ескапізм не можна однозначно трактувати як суто негативне або патологічне явище: залежно від ступеня вираженості та контексту він може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію в структурі особистості.

1.2. Форми ескапістської поведінки у підлітковому віці

Як ми вже з’ясували, ескапізм розглядається як невід’ємний фактор людського життя, однак на даному етапі розвитку точної його класифікації не існує. Для двох різних людей певна діяльність може й не бути ескапізмом, оскільки все залежить від реальності, в якій перебуває та чи інша особистість. Звідси напрошується висновок, що суб'єктивна реальність людини багато в чому формується відповідно до того сенсу, який вона надає власному життю. І, зрозуміло, що міркування на цю тему у кожної людини будуть істотно відрізнятися. Також на формування ескапізму впливають характер, поведінка, пережитий досвід і — головне, умови, в яких перебуває людина. У сукупності всіх цих факторів, у розумінні ескапізму умовно можна виділити три підходи: негативний, позитивний і нейтральний.

Позитивний підхід розглядається як можливість відновлення або розвитку особистості. Тимчасове «відступлення» від реальності виконує функцію, яка дозволяє людині знизити рівень напруги, переробити свої внутрішні переживання і, можливо, подумати про плани, мрії на майбутнє. У цьому випадку ескапізм проявляється у продуктивних формах — читанні художньої літератури, творчій діяльності, перегляді фільмів, подорожах, заняттях хобі. Такі форми не руйнують зв'язок людини з реальністю, її саму, а навпаки сприяють розвитку, креативності та емоційному розвантаженню.

У свою чергу, нейтральний підхід передбачає, що більшість людей у повсякденному житті не зловживають ескапізмом і нерідко навіть не усвідомлюють або не визнають його як самостійне явище. Будь-яка діяльність сприймається людьми лише як окремі, звичайні способи відпочинку та розваги.

Тоді як негативний підхід відображає ескапізм як форму майже повного відходу від реальності. Такий вид перешкоджає повноцінній адаптації особистості до життя. Але слід врахувати, що негативний підхід трактується як захисна або уникна стратегія поведінки, що виникає в ситуації стресу,

фрустрації або незадоволеності життєвими обставинами. Людина прагне дистанціюватися від проблем, уникаючи їх вирішення та занурюючись в альтернативні форми активності — віртуальний простір, фантазування, комп'ютерні ігри, перегляд медіаконтенту та інші форми відволікання.

Звідси можна поділити ескапізм на ще кілька видів:

1. фізичний (вплив на тіло різними речовинами);
2. естетичний (мистецтво);
3. психофізичний (інтеракція — Інтернет, телебачення).

Найчастіше фізичний ескапізм розглядається як одна з найпростіших і найгрубіших форм втечі від реальності. У даному випадку втеча здійснюється за допомогою впливу на організм різних речовин або практик, які змінюють звичайний стан свідомості людини. До таких засобів можуть належати вживання алкоголю, наркотичних і психотропних речовин, а також різні практики, псевдомістичні ритуали. У зв'язку з цим, фізичний ескапізм можна визначити як вид ескапістської поведінки, при якій людина прагне зануритися у світ ілюзій та суб'єктивних переживань за рахунок хімічного або фізіологічного впливу на організм [1].

Якщо говорити про естетичний ескапізм, то Новохатько А. В., зазначає, що він пов’язаний насамперед зі сферою мистецтва. Давно відмічено, що художні твори мають особливу здатність впливати на емоційну сферу людини та повністю захоплювати її увагу й почуття. У процесі сприйняття мистецтва (читання, музика, живопис) людина ніби переноситься в художній простір, де може переживати досвід, недоступний їй у реальному житті, і символічно реалізовувати ті якості або бажання персонажа, які неможливі для неї. Зануренню в художній світ сприяють психологічні механізми співучасті та так званий «закон реальності почуттів», завдяки яким людина починає емоційно ототожнювати себе з героями твору. Технічні засоби, що використовуються в різних видах мистецтва — літературі, кіно, театрі, музиці, живописі, — підсилюють ефект і створюють відчуття присутності в уявній реальності [4].

Психофізичний ескапізм або техно-ескапізм являє собою форму втечі від реальності, при якій задіюються не тільки психічні процеси людини, але й її фізична активність. У цьому випадку для «втечі» з реальності потрібна певна дія з боку самої людини. Це проявляється, наприклад, у комп'ютерних іграх або зануренні у віртуальну реальність, де людина може створювати альтернативні образи себе та тимчасово дистанціюватися від повсякденної дійсності. У цих випадках людина не просто подумки відволікається від реальності, а активно взаємодіє з альтернативним простором через дії — керує персонажем, спілкується, виконує завдання або бере на себе певну роль [6; 36].

Роль відіграє й той фактор, що цифрове середовище формує новий тип комунікативного простору, який розвивається надто швидко. З одного боку, воно надає людині практично необмежені ресурси для вираження власних поглядів. З іншого боку, така відкритість поступово скорочує простір особистого життя: людині стає складніше зберегти приватність, виділити час для усамітнення.

У результаті багато людей відчувають втому від цифрового середовища, проте не можуть відмовитися від нього навіть тимчасово, оскільки цифрові технології стали невід'ємною частиною їхнього життя.

Отже, ескапізм може виконувати як адаптивні, так і дезадаптивні функції залежно від форми, спрямованості та інтенсивності прояву. Різні види відображають багатогранність способів, за допомогою яких людина прагне впоратися з внутрішньою напругою, незадоволеними потребами та переживаннями.

1.3. Ескапістська поведінка у підлітків: функції та чинники формування

Причини ескапізму можна розглядати як сукупність взаємопов'язаних чинників, що формують у людини потребу «втечі» від реальності та пошуку альтернативних форм існування, щоб відчути себе в безпеці.

По-перше, найважливішою причиною є невідповідність між реальною дійсністю та тими умовами, які людина вважає необхідними для того, щоб розвиватися та реалізувати себе. На жаль, сучасне суспільство часто характеризується високою конкуренцією та швидкими змінами, тому індивід нерідко стикається з неможливістю реалізувати свої очікування, життєві плани, якщо він недостатньо швидко вливається в нові тенденції. Це породжує почуття втоми, розчарування, фрустрації та небажання щось робити зі своїм життям.

Особливо гостро ця проблема проявляється в підлітковому віці, коли особистість частіше відчуває тиск з боку соціальних очікувань, освітньої системи, однолітків та медійного середовища. За сукупності цих факторів підлітки нерідко губляться, тому що не володіють достатніми ресурсами, знаннями, досвідом для того, щоб ефективно захиститися від цього впливу. У зв’язку з цим невідповідність між «тим, ким я є» і «тим, ким я повинен бути», нав’язана суспільством, сприймається ними більш емоційно та болісно, що посилює внутрішній конфлікт і почуття невпевненості. В результаті чого ескапізм виступає для підлітків як своєрідна стратегія компенсації: вони переносять свою активність у уявні або альтернативні простори (віртуальні світи, субкультури, фантазії), де можуть реалізувати бажану модель «успішного Я».

За твердженням Новохатько А. В., також, другою причиною може бути так званий «культурний шок», що виникає у зв’язку зі стрімкими технологічними та ціннісними змінами. У таких умовах виникає феномен «внутрішньої еміграції», за якого людина формально залишається в суспільстві, але психологічно дистанціюється від нього. Підлітки частіше за дорослих стикаються з цим поняттям, тому що приділяють набагато більше часу соціальним мережам, загалом інтернету, і проводять мало часу в реальному спілкуванні. Прикладом такого «культурного шоку» є субкультура хікікоморі, представники якої свідомо відмовляються від взаємодії в реальному часі, віддаючи перевагу онлайн-формату. Як наслідок, ескапізм тут

виконує захисну функцію, дозволяючи знизити рівень стресу та зберегти внутрішню цілісність особистості за рахунок втечі в суб'єктивно комфортні форми реальності [12].

По-третє, однією з найпотужніших причин виступає страх, що посилюється в періоди соціальної та політичної нестабільності, яка відбувається зараз. Постійні військові дії, тиск, економічна невизначеність формують відчуття небезпеки та тривоги за майбутнє. У підлітків психіка відрізняється підвищеною чутливістю до зовнішніх стресорів через недостатній життєвий досвід та ще не до кінця сформовані механізми психологічної саморегуляції. Таким чином, вони сильніше реагують на відчуття загрози та невизначеності, що, у свою чергу, призводить до посилення тривожності та прагнення уникати реальності. Як зазначається у дослідженні Корсун С. І. та Козира П. В., ці два почуття стають пусковим механізмом (тригером) ескапістської поведінки. У таких умовах «втеча» від реальності набуває характеру адаптивної реакції: підліток прагне знайти простір, у якому він почуватиметься стабільно та безпечно, де йому буде комфортно, приємно і не буде тривог [18].

Говорячи більш детально про функції, варто зазначити, що насамперед ескапізм виконує компенсаторну функцію, дозволяючи підлітку заповнити дефіцит самоповаги, визнання, емоційної підтримки або почуття свободи, які так чи інакше він не може отримати в житті через обставини. Також проявляється адаптаційна функція, яка більше відноситься до позитивного прояву ескапізму, оскільки допомагає підлітку в його розвитку і, завдяки якій, він може вільно впоратися з тиском і навантаженням, що переслідують його вік. Не менш важливою є функція релаксаційного характеру. Вона розглядається як спосіб емоційного розвантаження, щоб знизити внутрішні переживання, що мучать або турбують особистість. Крім того, має місце протестна функція, яка зустрічається не так вже й часто. Вона виражається у прагненні підлітка відстояти свої права, цінності, власну думку, і для цього він обирає так званий втечу в ескапізм замість відкритого конфлікту.

Так чи інакше, важливо дотримуватися меж ескапізму, який визначається сукупністю ознак, що відрізняють його від звичайної форми відпочинку. І, якщо, наприклад, у підлітка втеча від реальності набуває стійкого характеру, стає самоціллю, супроводжується відчуженням від суспільства, варто звернути на це увагу, тому що в такому випадку ескапізм починає формуватися у деструктивному прояві. Однак не варто забувати, що ескапізм може мати й позитивний характер.

РОЗДІЛ 2
СПЕЦИФІКА ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Особистісна тривожність як психологічна характеристика підліткового віку

Дослідження понять «тривога» та «тривожність» сягає корінням у другу половину 19 століття. Відверто кажучи, обидві категорії є, самі по собі, взаємопов'язаними і багато в чому відображають одну й ту саму суть. Перше детальне розкриття цих понять належить нікому іншому, як Зигмунду Фрейду, який описав їх у своїй праці «Гальмування, симптом і тривога». На момент появи цієї наукової праці він одним із перших виділив тривогу як самостійний психічний стан, пов'язаний не тільки з переживаннями людини, але й з особливостями її мислення, емоційного життя та сексуальної сфери. На думку вченого, джерелом тривоги виступало незадоволення внутрішніх бажань і, перш за все, придушення сексуальних потягів. Крім того, дослідник дійшов висновку, що тривале і стійке переживання тривоги здатне з часом набувати більш важких форм і ставати основою для виникнення різних фобій та нав'язливих станів.

Крім того, питання, пов'язані з тривогою та тривожністю, згодом розглядали й інші відомі психологи, серед яких Керол Ізард, Еріх Фромм та Карен Хорні. Однак особливо значний внесок у розробку цієї проблематики зробив американський психолог Чарльз Спілбергер, який запропонував більш чітке та структуроване розуміння тривоги. Згідно з його позицією, тривога являє собою особливий емоційний стан, що виникає тоді, коли людина стикається з сильним напруженням, загрозою, несподіваними обставинами або переживає стресову ситуацію. Саме багаторазове повторення подібних переживань стає основою для формування тривожності як відносно стійкої особливості особистості [4].

Тоді можна сказати, що тривожність — це вже не короткочасний емоційний стан, а стійка особистісна характеристика, яка формується внаслідок неодноразового переживання інтенсивного хвилювання та занепокоєння. Завдяки розробленій ним теорії стало можливим розрізняти постійну, стійку тривожність і ту форму тривоги, яка з’являється лише за певних обставин і потім зникає. Для позначення цих двох різновидів він використовував поняття «тривога як стан» і «тривога як властивість особистості». Перше відображає тимчасове переживання тривоги, що виникає під впливом конкретної ситуації, тоді як друге вказує на схильність людини реагувати тривожно практично на будь-які життєві обставини [45].

Таким чином, можна виділити два основні види тривожності:

1. Ситуативна тривожність — проявляється тоді, коли людина опиняється під впливом якогось стресового чинника і починає емоційно реагувати на нього. Така тривога має тимчасовий характер і пов'язана з певними обставинами: іспитом, конфліктом, несподіваною подією, загрозою або відповідальністю. Після того як напружена ситуація зникає, вираженість тривоги, як правило, зникає.

2. Особистісна тривожність — це стійка особливість людини, яка визначає її типову реакцію на різні труднощі та стресові ситуації. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні частіше сприймати навколишній світ як небезпечний, очікувати несприятливих подій і відчувати занепокоєння навіть тоді, коли об’єктивних підстав для цього практично немає.

Крім того, за твердженням Красулі О., тривожність зазвичай поділяють ще на два види — приховану та явну. Прихована, або латентна, тривожність означає, що людина відчуває занепокоєння, напруження та внутрішній страх, однак не демонструє цього оточенню. Зовні вона може виглядати спокійною, стриманою та врівноваженою, хоча всередині постійно переживає, подумки повертається до можливих невдач, побоюється негативного розвитку подій і відчуває внутрішнє напруження. Люди з такою формою тривожності часто не

розповідають про свої переживання, не висловлюють їх словами та намагаються приховувати власний стан. У свою чергу, відкрита тривожність проявляється явно і стає помітною в поведінці людини. Вона супроводжується зовнішніми ознаками занепокоєння, які можуть виражатися в нервозності, дратівливості, підвищеній емоційній збудливості, різких реакціях навіть на незначні подразники [7].

Якщо детально розглянути таке поняття, як особистісна тривожність, то її виникнення залежить від багатьох факторів. Наприклад, на її розвиток можуть впливати особливості нервової системи, вроджена емоційна чутливість, характер взаємовідносин з оточенням, сімейна атмосфера, досвід спілкування та взаємодії з іншими людьми, а також минулі життєві події. Таким чином, найбільш виражений характер проявів вона має в підлітковому віці, який рясніє різкими змінами в житті людини.

У цей період дитина прагне до самостійності, свободи, визнання власної дорослості, проте в реальності продовжує залежати від батьків, вчителів, вимог школи та думки оточуючих. Підліток хоче приймати рішення індивідуально та незалежно, відстоювати власну позицію. Подібне протиріччя між бажаним і можливим створює стійке внутрішнє напруження, яке поступово закріплюється і починає проявлятися як постійна тривожність, що іноді переходить у рису особистості. Особливо важко цю ситуацію переживають підлітки, для яких незалежність і право на власну думку стають однією з головних вікових потреб [2; 13].

Не менш важливою причиною є нестабільність самооцінки. Підлітковий вік — це період активного формування уявлень про себе, власні можливості, зовнішність, здібності та місце серед інших людей. Через ці причини самооцінка стає вкрай суперечливою та нестійкою: підліток одночасно може вважати себе гіршим за інших і при цьому висувати до себе надмірно високі вимоги. Саме тому особистісна тривожність часто виникає як наслідок конфлікту між невпевненістю в собі та високим рівнем претензій. Підліток хоче бути успішним, красивим, цікавим, значущим, хоче отримувати

схвалення та визнання від сім'ї чи друзів, але при цьому не вірить, що здатний цього досягти. Будь-яка помилка, зауваження, невдача або порівняння з іншими сприймаються надзвичайно болісно і посилюють переживання власної неспроможності.

Як зазначає Ілляшик К. К., особливо вираженою тривожність стає у підлітків із заниженою самооцінкою. Такі підлітки відрізняються нерішучістю, підвищеною чутливістю до думки оточуючих, схильністю недооцінювати власні здібності та гіперболізувати власні недоліки. Вони часто відчувають страх бути відкинутими, виглядати смішно, сказати або зробити щось не так. Занижена самооцінка може формуватися під впливом минулого негативного досвіду: постійної критики, насмішок, невдач, булінгу, відчуття власної «неподібності» до інших, особливостей зовнішності або фізичного розвитку. Внаслідок цього підліток починає сприймати себе через призму недостатньо хорошої людини за усталеними в суспільстві стандартами [15].

По-третє, особливе значення мають труднощі міжособистісної взаємодії та негативний досвід спілкування. Однією з найпоширеніших причин тривожності стають булінг, глузування, приниження або страх перед ними. Підліток, який стикається з агресією з боку однолітків, починає сприймати соціальний простір як небезпечний. У нього з'являється страх перед школою, колективом, необхідністю відповідати біля дошки, висловлювати власну думку, брати участь у спільній діяльності. Поступово така тривога виходить за межі конкретної ситуації і закріплюється як стійка особистісна особливість. У цьому випадку навіть звичайне спілкування починає супроводжуватися внутрішньою напругою, очікуванням негативної оцінки та прагненням уникнути будь-яких контактів.

Поряд з іншими причинами, істотну роль у виникненні особистісної тривожності відіграє і шкільне середовище як таке. Навчальне перевантаження, велика кількість домашніх або додаткових завдань, необхідність відповідати очікуванням батьків і вчителів стають для підлітка

джерелом постійного стресу. Якщо підліток регулярно стикається з ситуаціями невдач, низькими оцінками, критикою, страхом бути покараним або засудженим, у нього формується переконання у власній нездатності справлятися з труднощами. У результаті виникає стійке почуття невпевненості в собі та очікування нових невдач. Особливо часто тривожність посилюється в ситуаціях перевірки знань, відповідей біля дошки, іспитів, виступів перед класом, оскільки саме в цих умовах підліток найгостріше переживає можливість негативної оцінки з боку оточуючих [7].

Додатковим чинником, що посилює особистісну тривожність сучасних підлітків, стає загальна нестабільність та відчуття небезпеки навколишнього світу. Підлітки вже здатні розуміти й усвідомлювати події, що відбуваються, прогнозувати наслідки, думати про майбутнє, однак при цьому ще не мають достатнього життєвого досвіду та надійних способів для того, щоб подолати труднощі. Тому будь-які кризові обставини — нестабільність, конфлікти, страх перед майбутнім, побоювання втратити близьких, переживання за власну безпеку — переживаються особливо гостро. У сучасних умовах до цього додаються тривога, пов’язана з війною, відчуттям загрози, страхом смерті, хвороби, злочинності, що посилює вже існуючу внутрішню напругу та робить тривожність більш стійкою [35].

Крім того, важливо буде акцентувати увагу ще й на безпосередньому фізіологічному прояві тривожності. У період статевого дозрівання в організмі різко зростає рівень гормональної активності: починається інтенсивне вироблення естрогену, тестостерону та інших статевих гормонів. Саме вони забезпечують фізичне дорослішання і формування вторинних статевих ознак, однак водночас впливають на емоційний стан підлітка. Через коливання гормонального фону підлітки стають більш чутливими, імпульсивними, емоційно нестійкими, сильніше реагують на будь-які труднощі, конфлікти чи оцінювання з боку інших. Це значно підвищує їхню вразливість до переживання тривоги, страху та внутрішньої напруги [42; 44; 45].

Крім того, у підлітковому віці триває активний розвиток головного мозку. Особливо інтенсивно змінюються ті його ділянки, які відповідають за емоції, самоконтроль і прийняття рішень. Префронтальна кора, що забезпечує здатність стримувати імпульси, аналізувати ситуацію та раціонально оцінювати власні переживання, ще не є повністю сформованою. Натомість мигдалеподібне тіло, яке відповідає за страх, тривогу та інші сильні емоційні реакції, у підлітків працює значно активніше. Унаслідок цього виникає своєрідний дисбаланс: емоції вже переживаються дуже гостро, але здатність контролювати їх або адекватно пояснювати ще недостатньо розвинена. Через те підлітки часто реагують на звичайні ситуації надто емоційно, сприймають їх як загрозливі та значно сильніше переживають невдачі, критику чи конфлікти [43].

Науковці Р. Кастілло-Майєн та К. Табернеро у своїх дослідженнях продемонстрували, що посилює тривожність і нестабільність нейромедіаторних систем. У підлітковому віці змінюється співвідношення серотоніну, дофаміну та норадреналіну — речовин, які беруть участь у регуляції настрою, емоцій та відчуття безпеки. Якщо їхній баланс порушується, підліток стає більш схильним до тривожності, перепадів настрою, дратівливості, надмірного хвилювання та емоційної нестійкості. Гормональні зміни, характерні для підліткового віку, можуть ще більше підсилювати цей ефект [16].

Отже, особистісна тривожність у підлітковому віці формується під впливом комплексу психологічних, соціальних і фізіологічних чинників. Унаслідок чого тривожність стає стійкою характеристикою особистості підлітка і проявляється у вигляді емоційного напруження, страху, невпевненості та поведінки уникнення.

2.2. Аналіз взаємозв’язку тривожності та ескапістської поведінки

Як ми знаємо, тривожність є однією з найважливіших психологічних передумов ескапістської поведінки, оскільки саме вона формує стан

постійної напруги. Навіть якщо деякі ситуації об’єктивно не несуть безпосередньої небезпеки. Таке розуміння тривожності представлено у працях Березіна Ф. Б., Виговської О. І., Гаврилової Т. В., Кравченка Ю., Шумської І., які ми розглядали вище і які дали нам можливість побачити тривожність як стійке особистісне утворення, що супроводжується очікуванням катастрофічних наслідків або ситуацій, сумнівами у власних можливостях впоратися з труднощами. Саме тому тривожність нерідко стає тим внутрішнім ґрунтом, на якому зручно формуються різні форми втечі від реальності [4; 9; 10; 22; 41].

Ескапізм у цьому контексті можна розглядати як своєрідний спосіб самозбереження, спрямований на зниження внутрішньої напруги та стресу. Коли людина стикається з інтенсивним занепокоєнням, їй необхідно знайти спосіб зменшити емоційний дискомфорт, відновити хоча б відносне почуття безпеки та психічну рівновагу. Однак, якщо у людини недостатньо сформовані конструктивні способи прийняття рішень, при подоланні переживань вона може вдаватися не до реального вирішення проблеми, а до втечі від неї. У цьому випадку ескапістська поведінка стає не просто випадковою реакцією, а стійкою стратегією. Людина не усуває джерело тривоги і не переробляє власні переживання, а тимчасово відсторонюється від них, перемикаючись на інший, більш комфортний і менш загрозливий для неї світ — реальний або уявний. До речі, таке розуміння ескапізму розкривається в дослідженнях Башарової О. А., Ковальової Г. П., Новохатько А. В. та Гребень Н. В. [3; 12; 17; 30].

З цієї точки зору ескапізм виконує функцію зниження внутрішньої напруги. В умовах вираженої тривожності психіка переживає перевантаження: накопичуються страх, невпевненість, очікування невдачі або осуду з боку оточуючих людей чи навіть близьких. Людина, яка страждає на тривожність, рідко почувається в безпеці та гармонії з самою собою. Тому ескапістська стратегія поведінки дозволяє хоча б на деякий час послабити інтенсивність цих переживань. Втеча у фантазії, віртуальний простір, ігри,

серіали, вигадані сюжети, ідеалізовані уявлення про себе або альтернативне життя дають людині можливість дистанціюватися від реальності, що її турбує. Завдяки цьому знижується напруга, зменшується емоційний біль, відновлюється ілюзія комфорту. На думку Д. Д. Бернса, Р. Ліхі, Дж. П. Форсайта, уникнення тривожних переживань приносить короткочасне полегшення, однак не усуває саме джерело тривоги, внаслідок чого людина змушена знову і знову вдаватися до ескапістських стратегій. Саме в цьому полягає привабливість ескапізму для тривожної особистості: він швидко приносить полегшення, але не усуває причини тривоги, а іноді навіть посилює залежність від самого механізму втечі [5; 27; 39].

Особливо важливим є те, що тривожність посилює прагнення уникати ситуацій, які сприймаються як небезпечні, травматичні або надмірно напружені. За високого рівня тривожності коло таких ситуацій істотно розширюється. Це можуть бути не тільки об’єктивно складні обставини, а й повсякденні форми соціальної, навчальної чи міжособистісної активності: спілкування з незнайомими людьми, необхідність ухвалювати рішення, публічні виступи, оцінювальні ситуації, конфлікти, відповідальність, невизначеність майбутнього. Для тривожної людини все це може сприйматися як потенційна загроза. На це вказують Барановська Я. Г. та Кравчук О., які підкреслюють, що тривожний підліток частіше сприймає навіть звичайні життєві ситуації як джерело можливого осуду, невдачі або емоційного болю. Внаслідок цього виникає виражена тенденція не до подолання складнощів, а до їх обходу.

Механізм тут побудований за принципом негативного підкріплення. Зіткнення з тривожною ситуацією викликає дискомфорт, а уникнення тимчасово зменшує його. Психіка фіксує цей ефект як ефективний спосіб самозахисту, і надалі ймовірність повторного використання ескапістської стратегії зростає. Поступово людина починає все частіше уникати не тільки дійсно важких переживань, але й будь-яких обставин, які вимагають емоційного зусилля, відповідальності або контакту з невизначеністю. Таким

чином, тривожність не просто передує ескапізму, а активно підтримує і закріплює його як звичний спосіб реагування. Подібний механізм закріплення уникнення описують Кочерга В. С [21].

Якщо говорити детальніше про підлітків, то у них, за умови високого рівня тривожності, ескапістська поведінка нерідко формується та підтримується завдяки дії психологічних захисних механізмів. Їхнє завдання полягає в тому, щоб тимчасово захистити людину від переживань, які сприймаються як надто болісні, загрозливі або нестерпні. Однак у підлітків зі стійко високою тривожністю такі захисні механізми починають використовуватися занадто часто і поступово стають основою ескапістської поведінки. Замість того щоб усвідомлювати й долати власні труднощі, підліток уникає їх за допомогою спотворення, витіснення або символічного заміщення реальності.

Одним із найхарактерніших захисних механізмів у структурі тривожного ескапізму у підлітків є витіснення. Його роль детально описували Анна Фройд, а також Осипенко І. С., Рисінець Т. П. і Томчук С. М. [31; 34; 38]. Витіснення полягає в несвідомому виключенні зі свідомості тривожних думок, почуттів або спогадів. Для підлітка особливо типовим є витіснення переживань, пов’язаних із конфліктами в сім’ї, невдачами в навчанні, страхом неприйняття однолітками або відчуттям власної неповноцінності. Підліток ніби «не помічає» власних страхів, внутрішньої напруги, переживань невдачі або емоційного болю, проте вони не зникають, а продовжують впливати на його поведінку. Саме тому тривожний підліток може не усвідомлювати справжню причину свого дискомфорту, але при цьому все частіше прагнути втекти у віртуальне середовище, фантазії або ігри. Ескапізм у цьому випадку стає своєрідним продовженням витіснення.

Не менш важливу роль у тривожних підлітків відіграє заперечення. Як ми знаємо, заперечення належить до числа менш зрілих захисних механізмів, особливо характерних саме для підліткового віку, коли здатність до критичного осмислення власних переживань ще недостатньо сформована.

Заперечення виявляється у відмові визнавати існування проблеми. У працях Ґ. Х. Айферта підкреслюється, що тривожна людина часто не стільки намагається змінити ситуацію, скільки переконує себе, що проблема не є серйозною або взагалі відсутня [39]. Підліток може заперечувати власну тривожність, складнощі у спілкуванні, залежність від соціальних мереж або ігор, стверджуючи, що «все нормально» і він проводить час в інтернеті «просто заради розваги». Однак фактично віртуальне середовище використовується ним як спосіб уникнути тривоги, самотності, страху оцінки та переживання власної невдачі.

Особливе місце у розвитку підліткового ескапізму за умови високого рівня тривожності посідає фантазування. Підлітковий вік сам по собі пов’язаний з активним розвитком уяви, мрійливості та схильності до створення образу майбутнього. Однак при високій тривожності фантазування починає виконувати не розвиваючу, а захисну функцію. Для тривожного підлітка фантазування пов'язане зі створенням уявної реальності, в якій він може відчути себе сильнішим, привабливішим, успішнішим, коханим і захищеним, ніж у реальному житті. На це також вказують Палько Т.В., Травіна К.В., розглядаючи фантазування як одну з найбільш доступних і поширених форм підліткового ескапізму. Підліток може постійно уявляти альтернативне життя, ідеальні стосунки, визнання з боку однолітків, уявні досягнення або повністю занурюватися у світ книг, серіалів, комп’ютерних ігор та вигаданих сюжетів. На відміну від короткочасних фантазій, характерних для норми, при високій тривожності така форма втечі починає займати все більше місця в житті підлітка [32].

Внаслідок тривожності будь-яка взаємодія починає сприйматися як потенційно небезпечна, що посилює прагнення уникати спілкування та шукати безпечніший простір — в інтернеті, іграх, фантазіях або самотності. Таким чином, тривожність робить ескапістську поведінку виправданою для нього самого: підліток переконується, що реальний світ дійсно є надто небезпечним і ворожим.

Крім того, важливо звернути увагу на ще один важливий факт, а саме — специфіку окремих форм ескапістської поведінки у підлітків.

При помірній тривожності підлітки частіше використовують відносно «м’які» форми ескапізму: читання, перегляд фільмів, захоплення музикою, короткочасне фантазування або періодичне перебування у віртуальному середовищі. Такі форми можуть виконувати тимчасову компенсаторну функцію і не завжди призводять до вираженої дезадаптації. Однак при високому рівні особистісної тривожності підліток починає все частіше використовувати втечу від реальності як основний спосіб впоратися зі страхом, внутрішньою напругою та переживаннями власної невдачі. У результаті ескапістські форми поведінки стають більш стійкими та охоплюють різні сторони життя.

Найпоширенішою формою ескапізму серед тривожних підлітків є віртуальний ескапізм. Реальне соціальне середовище часто сприймається підлітком як джерело тривоги: він боїться бути незрозумілим, відкинутим, висміяним або недостатньо успішним. Віртуальний простір, навпаки, дає можливість приховати власну невпевненість, обрати бажаний образ і контролювати ступінь залученості до спілкування.

На думку Михальчука І., віртуальна реальність стає особливо привабливою для молодих людей саме тому, що створює альтернативний простір, у якому людина може почуватися більш захищеною та впевненою, ніж у реальному житті. Підліток отримує можливість конструювати власну ідентичність, обирати роль, створювати бажаний образ себе та уникати тих ситуацій, які викликають тривогу та внутрішній дискомфорт [29].

Гребень Н. В. та Журба К. О. наголошують, що підлітки, схильні до тривожності, частіше користуються інтернетом, соціальними мережами та онлайн-спілкуванням не заради пізнавальної чи розважальної діяльності, а як засіб уникнення переживань. Для підлітка з високим рівнем тривожності особливо важливими виявляються анонімність, можливість приховати свої справжні почуття та контролювати власну поведінку в спілкуванні. Якщо в

реальній ситуації підліток боїться бути відкинутим, то у віртуальному середовищі він може перервати контакт, змінити образ або взагалі не показувати себе таким, яким є насправді. Саме тому віртуальний простір стає для нього суб’єктивно безпечнішим [12; 14].

Ще однією з найбільш виражених форм ескапізму у тривожних підлітків є ігровий ескапізм. Якщо в реальному житті підліток стикається з труднощами у спілкуванні, низькою самооцінкою, невпевненістю в собі або переживає невдачі, він може шукати компенсацію у світі комп’ютерних ігор. У грі підліток отримує можливість стати сильним, успішним, популярним, впливовим, тобто таким, яким йому важко бути в реальності.

Кіріченко Д. зазначає, що найбільш схильними до ігрового ескапізму виявляються підлітки та молоді люди з астенічним емоційним профілем, для яких характерні підвищена тривожність, емоційна вразливість, невпевненість у собі та схильність до переживання власної неспроможності. У дослідженні показано, що саме група з астенічним типом демонструвала значно вищий рівень ігрового ескапізму порівняно з підлітками зі стенічним типом, які мають вищий рівень самоконтролю та стійкості до емоційних труднощів [16].

Для тривожного підлітка гра стає не просто розвагою, а способом втекти від власного «реального Я» і наблизитися до «ідеального Я». Підлітки, які відчувають незадоволеність собою та високий рівень тривоги, частіше використовують гру як простір, у якому можна компенсувати свої внутрішні недоліки.

Високий рівень тривожності у підлітків також сприяє уникненню соціальної взаємодії. Підліток, який боїться осуду, насмішок або відторгнення, починає поступово обмежувати контакти з оточуючими. Він може уникати спілкування з однолітками, участі в колективних заходах, публічних виступів, нових знайомств і взагалі будь-яких ситуацій, пов'язаних з необхідністю відкритої взаємодії. Натомість підліток воліє проводити час на самоті, в інтернеті, у світі ігор, книг або власних фантазій.

Дослідження Кравченко Ю. показують, що підлітки та молоді люди з вираженою схильністю до інтернет-залежності та ескапізму відрізняються вищим рівнем самотності, пригніченого настрою, соціальної тривожності та труднощів у міжособистісній взаємодії. Особливо важко тривожним підліткам дається спілкування з незнайомими людьми, оскільки саме такі ситуації викликають найсильніше переживання власної вразливості та страху негативної оцінки [22].

Уникнення спілкування у підлітків може мати подвійний характер. З одного боку, підліток дійсно обмежує реальні контакти й стає більш замкнутим. З іншого — він може активно спілкуватися в інтернеті, оскільки віртуальна комунікація здається йому менш небезпечною. Однак, як зазначає І. Михальчук, таке спілкування часто має ілюзорний характер: підліток отримує відчуття близькості та прийняття, але не набуває реального досвіду взаємодії та подолання тривоги. У результаті соціальна невпевненість не зменшується, а навпаки, поступово посилюється.

При найвищому рівні тривожності у підлітків ескапістська поведінка може набувати адиктивного характеру. Це означає, що підліток вже не просто час від часу відходить від реальності, а починає відчувати постійну потребу у віртуальному середовищі, іграх, соціальних мережах, серіалах або фантазіях. Без звичної форми втечі він стає ще більш тривожним, дратівливим, емоційно нестабільним. На думку М. Гріффітса, саме в таких випадках ескапізм поступово перетворюється на залежність: підліток все більше часу проводить у віртуальному світі, втрачає інтерес до реального життя, навчання, сім’ї та друзів, а спроби обмежити цю поведінку викликають протест і посилення тривоги.

Таким чином, у підлітків форми ескапістської поведінки істотно відрізняються залежно від рівня тривожності. При помірній тривожності переважають фантазування та епізодичне перебування у віртуальному просторі. При вищому рівні тривожності посилюються ігровий ескапізм, втеча в інтернет та уникнення реального спілкування. Максимально виражена

тривожність підвищує ризик формування адиктивних форм поведінки, при яких втеча від реальності стає для підлітка основним способом переживання та регуляції власного емоційного стану.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення зв’язку особистісної тривожності та вираженістю ескапістської поведінки. А також, зв’язком ситуативної тривожності та ескапізмом. Реалізувати мету дослідження, вдалося завдяки наступним методикам:

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).
2. Анкетування для вимірювання ескапізму.
3. Опитувальник «Оцінка соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда.

Організація дослідження передбачала три послідовні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі було визначено вибірку дослідження та підготовлено онлайн-бланки для проведення психодіагностичних методик. Відповідно до назви робити, у дослідженні брали участь респонденти віком від 13 до 17 років. У цей період особливо часто спостерігаються підвищений рівень тривожності, труднощі соціально-психологічної адаптації та схильність до різних форм ескапістської поведінки, зокрема занурення у фантазії, віртуальне середовище, комп’ютерні ігри, соціальні мережі або уникнення реальних проблем. До вибірки були включені учні середнього та старшого підліткового віку: учні 7 – 11 класів загальноосвітніх закладів.

При формуванні вибірки враховувався принцип відносної однорідності: усі респонденти перебували у схожих соціальних умовах, навчалися у закладах освіти та не мали діагностованих тяжких психічних або

неврологічних порушень, які могли б суттєво вплинути на результати дослідження. До участі не включалися підлітки, які на момент проведення дослідження перебували у стані гострої психоемоційної кризи або проходили інтенсивне психіатричне лікування.

Також, при доборі учасників враховувався гендерний склад вибірки — це дозволило зробити результати більш розгорнутими та уникнути переважання однієї статі. У дослідженні брали участь як хлопці, так і дівчата, але кількість жіночого полу була переважною.

Перед початком дослідження була отримана згода на обробку персональної інформації. Відповідно, були розроблені єдині інструкції для всіх учасників та кожному респонденту пояснювалася мета дослідження, його зміст й порядок виконання методик. Перед початком дослідження кожному учаснику наголошувалося на добровільності участі та праві відмовитися від проходження методик на будь-якому етапі без пояснення причин. Окремо зазначалося, що всі результати будуть оброблятися анонімно та використовуватимуться лише в узагальненому вигляді.

Загальна тривалість проходження всіх методик у середньому становила приблизно 35 – 45 хвилин, однак, жодних часових обмежень для учасників не встановлювалося для того, щоб респонденти могли виконувати завдання у зручному для себе темпі. Безпосередньо дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms. Усі методики були об’єднані в три окремі електронні форми, доступ до яких учасники отримували за посиланням.

На другому етапі здійснювалося безпосереднє психодіагностичне обстеження. Методики пропонувалися в одній і тій самій послідовності для всіх учасників. Спочатку застосовувалася шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера, потім Анкетування для вимірювання ескапізму, після чого — опитувальник «Оцінка соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда. Така послідовність була обрана невипадково: спочатку визначався актуальний емоційний стан та особистісна схильність до тривоги,

далі — прояви ескапізму і суб'єктивне ставлення до власного життя, а наприкінці — особливості адаптації та взаємодії із соціальним середовищем.

Перша методика — Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка застосовувалася для вимірювання двох форм тривожності. Реактивна тривожність розглядалася як стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, тоді як особистісна тривожність розумілася як стійка властивість особистості [26].

Методика складається з 40 тверджень, розподілених на дві частини. Перші 20 тверджень утворюють шкалу самооцінки реактивної тривожності та спрямовані на визначення того, як респондент почувається «у даний момент». Наступні 20 тверджень утворюють шкалу особистісної тривожності та дозволяють оцінити, як людина зазвичай реагує на життєві ситуації.

Перед початком виконання респондентам надавалася інструкція: уважно прочитати кожне твердження та обрати один із чотирьох варіантів відповіді. При цьому наголошувалося, що над твердженнями не слід довго замислюватися, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Для кожного твердження учасник мав обрати один із чотирьох варіантів відповіді. Для шкали реактивної тривожності використовувалися варіанти: «ні, це не так», «мабуть, так», «вірно», «цілком вірно», які оцінювалися відповідно у 1, 2, 3 і 4 бали. Для шкали особистісної тривожності використовувалися варіанти: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди», які також оцінювалися від 1 до 4 балів.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключа методики. Для кожної шкали частина тверджень має пряме, а частина – зворотне кодування. Після підрахунку сумарного балу визначався рівень тривожності. Результати до 30 балів інтерпретувалися як низький рівень тривожності, від 31 до 44 балів — як середній, 45 балів і вище — як високий. При цьому окремо аналізувалися результати ситуативної та особистісної тривожності, що дозволяло виявити, чи пов'язана підвищена тривога лише з поточним станом респондента, чи має стійкий характер.

Наступна методика — Анкетування для вимірювання ескапізму. Вона була розроблена в межах даного дослідження як авторське анкетування, спрямоване на виявлення рівня ескапістських тенденцій та їхнього взаємозв’язку із якістю життя в особистості. При розробці анкети було використано підходи та окремі структурні елементи, запозичені з англомовних психодіагностичних методик, зокрема «The Escapism Scale» Stenseng, Rise та Kraft (2012), що забезпечило змістову валідність інструменту та його відповідність сучасним науковим підходам до дослідження ескапізму [43].

Анкета містить блоки питань, що стосуються різних сфер життєдіяльності: задоволеності навчанням або роботою, міжособистісними стосунками, емоційним станом, можливістю самореалізації, відчуттям безпеки, рівнем внутрішнього комфорту та способами подолання труднощів. Окрема частина питань спрямована безпосередньо на виявлення ескапістської поведінки: прагнення уникати проблем, схильність занурюватися у фантазії, ігри, книги, соціальні мережі, вигадані світи або інші форми відволікання від реальності.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного балу за всіма пунктами анкети з подальшим визначенням рівня ескапізму. Відповіді респондентів оцінювалися за п’ятибальною шкалою: 1 – «не згоден», 2 – «скоріше не згоден», 3 – «не можу визначитися», 4 – «скоріше згоден», 5 – «згоден», що дозволяло кількісно зафіксувати ступінь вираженості кожного твердження.

Після підрахунку сумарного показника всі респонденти розподілялися на три групи: з низьким, середнім і високим рівнем ескапізму. До групи з низьким рівнем ескапізму належали учасники, які рідко використовують уникнення як спосіб реагування на труднощі, мають відносно позитивне ставлення до реального життя та демонструють достатній рівень включеності у повсякденну діяльність. Середній рівень ескапізму свідчив про епізодичне використання втечі від реальності як способу психологічного захисту або

відновлення емоційної рівноваги. Високий рівень ескапізму інтерпретувався як стійка тенденція до уникнення проблем, значна незадоволеність різними сферами життя та переважання фантазій, ізоляції чи віртуальної активності над реальною взаємодією.

Третя методика – опитувальник «Оцінка соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда – застосовувалася для виявлення рівня адаптованості особистості та характеру її взаємодії із соціальним середовищем [26].

Методика включає 101 твердження, які описують різні аспекти поведінки, ставлення до себе та інших, рівень емоційного благополуччя і здатність справлятися з труднощами. Респондент мав визначити, чи відповідає кожне твердження його стану або поведінці.

У результаті обробки визначалися показники за низкою шкал:

1. адаптація / дезадаптація;
2. прийняття себе / неприйняття себе;
3. прийняття інших / неприйняття інших;
4. емоційний комфорт / емоційний дискомфорт;
5. внутрішній контроль / зовнішній контроль;
6. домінування / веденість;
7. уникнення проблем.

Особливе значення для даного дослідження мала шкала уникнення проблем, оскільки саме вона безпосередньо пов’язана з ескапістською поведінкою. Високі показники за цією шкалою свідчили про схильність респондента уникати труднощів, відкладати їх розв’язання, перекладати відповідальність або психологічно «віддалятися» від неприємних ситуацій.

Отримані результати всіх трьох методик заносилися до узагальнюючої таблиці, де фіксувалися:

1. рівень реактивної тривожності;
2. рівень особистісної тривожності;
3. рівень ескапізму;
4. показники за шкалами соціально-психологічної адаптації.

На останньому, аналітичному етапі здійснювалася статистична обробка результатів. Спочатку проводився кількісний аналіз: визначалися середні значення, мінімальні та максимальні показники, відсотковий розподіл респондентів за рівнями тривожності та ескапізму. Далі здійснювалося порівняння груп з низьким, середнім та високим рівнем ескапізму за показниками реактивної й особистісної тривожності, а також за характеристиками соціально-психологічної адаптації.

Для перевірки гіпотези дослідження використовувався кореляційний аналіз, щоб знайти наявності взаємозв'язку між показниками. Зокрема, аналізувалися зв'язки між:

1. рівнем особистісної тривожності та ескапізмом;
2. рівнем ситуативної тривожності та ескапізмом;
3. загальним рівнем тривожності та ескапізмом;
4. ескапізмом і показниками адаптації.

Очікувалося, що підвищення рівня особистісної та ситуативної тривожності буде супроводжуватися зростанням ескапістських тенденцій, а високий рівень ескапізму буде пов'язаний із нижчими показниками адаптації, емоційного комфорту, самоприйняття та внутрішнього контролю. Також, передбачалося, що респонденти з високим рівнем ескапізму матимуть більш виражену схильність до уникнення проблем, зовнішнього контролю та емоційного дискомфорту.

3.2. Аналіз дослідження

Першою методикою була «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (STAI)». Розрахунок результатів дослідження показав у вибірці: переважають респонденти з високим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності. За шкалою ситуативної тривожності високий рівень було виявлено у 11 респондентів, середній — у 8 осіб, низький рівень не був зафіксований.

Таблиця 3.1. – Результати STAI

Назва шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Ситуативна	11	58	8	42,1	0	0
Особистісна	11	58	6	31,6	2	10,5
Загальний	19	100	0	0	0	0

Таблиця 3.2. – Шкала оцінки тривожності Ч. Спілберга

Ім’я	Пол	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожності	Загальний рівень
Респондент 1	Дівчина	59	69	128
Респондент 2	Дівчина	43	50	93
Респондент 3	Дівчина	35	30	65
Респондент 4	Дівчина	41	46	87
Респондент 5	Дівчина	41	39	80
Респондент 6	Дівчина	32	37	69
Респондент 7	Дівчина	38	36	74
Респондент 8	Дівчина	70	66	136
Респондент 9	Дівчина	53	53	106
Респондент 10	Дівчина	47	48	95
Респондент 11	Дівчина	41	40	81
Респондент 12	Хлопець	52	56	108
Респондент 13	Дівчина	46	51	97
Респондент 14	Хлопець	32	36	68
Респондент 15	Дівчина	49	43	92
Респондент 16	Дівчина	50	54	104
Респондент 17	Хлопець	63	66	129
Респондент 18	Дівчина	36	29	65
Респондент 19	Дівчина	69	72	141

Як ми бачимо по таблиці 3.2, значна частина досліджуваних має підвищену чутливість до зовнішніх подразників та міжособистісного оцінювання. Для підлітків із високим рівнем особистісної тривожності характерними є невпевненість у власних можливостях, схильність до самокритики, очікування негативної оцінки з боку оточення, труднощі у прийнятті рішень та тенденція до фіксації на власних переживаннях. Крім того, такі особи частіше сприймають навіть нейтральні або незначно стресові ситуації як потенційно небезпечні чи загрозливі для власного статусу, самооцінки або міжособистісних взаємин

Середній показник ситуативної тривожності у вибірці становить 47,2 бала — це відповідає підвищеному рівню тривожності. Максимальний показник за даною шкалою склав 70 балів, мінімальний — 32 бали. Такий діапазон результатів свідчить про значну варіативність емоційних реакцій респондентів, однак навіть мінімальні значення перебувають у межах, близьких до середнього рівня тривожності. Отже, стан емоційного напруження певною мірою притаманний більшості досліджуваних.

Середній показник особистісної тривожності становить 48,5 бала при максимальному значенні 72 бали та мінімальному — 29 балів. При порівняні, вищого середнього показника особистісної тривожності із реактивною тривожністю, можна зробити висновок, що тривожність у значної частини підлітків має не лише ситуативно зумовлений характер, але ще виступає як відносно стабільна особистісна риса. Іншими словами, переживання тривоги у досліджуваних не обмежується окремими стресовими ситуаціями, а є характерною особливістю їхнього емоційного реагування.

Загальний середній показник тривожності у вибірці дорівнює 95,7 бала, що є підвищеним рівнем тривожності серед респондентів. Та, також, якщо говорити про детальне порівняння обох шкал, то середній рівень особистісної тривожності є дещо вищим за рівень ситуативної тривожності. Враховуючи всі результати, це свідчить про систематичне переживання підлітками емоційної напруги у повсякденному житті, схильність до накопичення

негативних переживань та труднощі у подоланні стресових ситуацій через нестачу досвіду.

Другим етапом дослідження була «Методика вимірювання ескапізму», яка показала, що для значної частини підлітків характерною є схильність до психологічного уникнення складних або емоційно напружених ситуацій шляхом ескапізму. Звертаючи увагу на рисунок 3.3., ми бачимо, що більшість підлітків проводить велику кількість часу, витрачаючи його у цифровому середовищі. Зокрема, 44,4% респондентів зазначили, що проводять у цифровому середовищі від 5 до 7 годин на добу. Така ж кількість опитаних (44,4%) повідомила про використання гаджетів протягом 8 – 10 і більше годин щоденно. Лише 11,1% досліджуваних вказали, що витрачають на це приблизно 3 – 4 години на день. Таким чином аналізуючи, ми бачимо, у виборці домінує віртуальний ескапізм, який виконує компенсаторну функцію, створюючи для підлітків відчуття емоційного комфорту, контролю та тимчасового уникнення проблемних ситуацій та також, створює залежність від цифрового середовища.

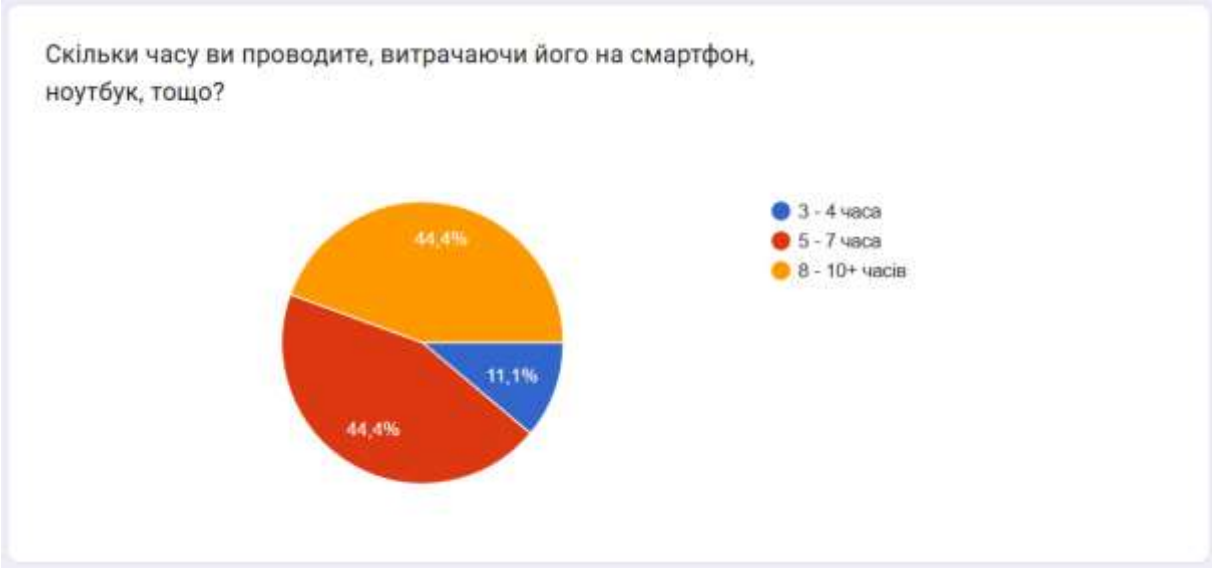


Рисунок 3.1. – Час використання цифрових пристроїв серед респондентів

Понад те, за таблицею 3.4, ми помічаємо, що високий рівень ескапізму було виявлено у лише 4 респондентів (21,1%). Однак, підлітки з високим рівнем ескапізму характеризуються бажанням дистанціювання від проблемних життєвих ситуацій та уникненням відповідальності. Для таких

респондентів ескапістська поведінка виступає своєрідним захисним механізмом, спрямованим на зниження внутрішнього напруження, тривоги та емоційного дискомфорту. Тоді як, середній рівень зафіксовано у 8 осіб (42,1%) — це говорить про лише періодичне використання підлітками способів уникнення реальності у ситуаціях перевантаження або стресу. У таких випадках, ескапізм не завжди має дезадаптивний характер. Якщо говорити за низький рівень, то він зафіксован у 7 респондентів (36,8%). Такі респонденти мають більш високу стресостійкість та більш конструктивними способами подолання труднощів, тому ескапізм ними не сприймається.

Таблиця 3.3. – Результати рівня ескапізму

Рівень ескапізму	Кількість	%
Високий	4	21,1
Середній	8	42,1
Низький	7	36,8

Середній показник рівня ескапізму у вибірці становить 93,5 бала. Максимальний показник склав 126 балів, мінімальний — 57 балів. У досліджуваних підлітків результат суттєво відрізняється, тому такий відрив між балами свідчить про індивідуальне переживання проявів ескапістської поведінки. Загалом, за результатами, ми бачимо, що ескапізм у досліджуваній вибірці виступає достатньо поширеним психологічним явищем, пов’язаним вже із особливостями емоційного реагування, рівнем внутрішнього напруження або потребою втикати від емоційно складних ситуацій.

Таблиця 3.4. – Бали методики ескапізму

Ім’я	Пол	Кількість балів	Рівень ескапізму
Респондент 1	Дівчина	70	Низький
Респондент 2	Дівчина	120	Високий
Респондент 3	Дівчина	71	Низький
Респондент 4	Дівчина	57	Низький

Продовження таблиці 3.4

Респондент 5	Дівчина	84	Низький
Респондент 6	Дівчина	94	Середній
Респондент 7	Дівчина	105	Середній
Респондент 8	Дівчина	92	Середній
Респондент 9	Дівчина	106	Середній
Респондент 10	Дівчина	103	Середній
Респондент 11	Дівчина	99	Середній
Респондент 12	Хлопець	74	Низький
Респондент 13	Дівчина	97	Середній
Респондент 14	Хлопець	74	Низький
Респондент 15	Дівчина	121	Високий
Респондент 16	Дівчина	117	Високий
Респондент 17	Хлопець	126	Високий
Респондент 18	Дівчина	64	Низький
Респондент 19	Дівчина	102	Середній

Третьою проведеною методикою була «Оцінка соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда, яка була застосована з метою з’ясувати адаптаційних можливостей, емоційного комфорту та міжособистісної взаємодії досліджуваних підлітків та як вони пов’язані з ескапізмом.

Таблиця 3.5. – Результати методики «Оцінка соцально-психологічної адаптації»

Назва шкали	**Високий рівень**		**Середній рівень**		**Низький рівень**	
	Кіл-ть	**%**	**Кіл-ть**	**%**	**Кіл-ть**	**%**
Адаптація	0	0	7	36,8	12	63,2
Самосприйняття	19	100	0	0	0	0
Емоційна комфортність	15	79	4	21,1	0	0

Продовження таблиці 3.5

Сприйняття інших	19	100	0	0	0	0
Інтегральність	10	52,6	9	47,4	0	0
Прагення до домінування	9	47,4	10	52,6	0	0
Ескапізм	4	21,1	8	42,1	7	36,8

Загалом результати дослідження свідчать про суперечливий характер соціально-психологічного функціонування підлітків. З одного боку, більшість респондентів демонструє високий рівень самосприйняття, емоційної комфортності та позитивного ставлення до оточення. З іншого боку, значна частина вибірки характеризується зниженим рівнем адаптації та наявністю ескапістських тенденцій.

Якщо говорити детальніше, то шкалою адаптації у більшості досліджуваних було виявлено низький рівень показників — у 12 респондентів, що становить 63,2% вибірки. Середній рівень адаптації зафіксовано у 7 осіб (36,8%), тоді як високий рівень відсутній. Це говорить про наявність у респондентів труднощів психологічного пристосування, недостатньо сформованих адаптаційних механізмів та підвищеної емоційної вразливості у значної частини підлітків. За шкалою самосприйняття всі респонденти (100%) продемонстрували високий рівень показників. Як ми знаємо, такі відповіді свідчать про переважно позитивне ставлення до себе, прийняття власних особистісних особливостей та достатньо сформовану самооцінку, однак, не виключають наявності внутрішнього емоційного напруження.

Результати за шкалою емоційної комфортності показали, що високий рівень характерний для 15 респондентів (79%), а середній — для 4 осіб (21,1%). Низькі показники у вибірці відсутні. Отже, більшість досліджуваних загалом здатні підтримувати відносно стабільний емоційний стан та

достатній рівень внутрішнього комфорту. Водночас у частини підлітків можуть періодично виникати переживання стресу або внутрішнього напруження, що є цілком характерним для підліткового віку. Крім того, за шкалою сприйняття інших усі респонденти продемонстрували високий рівень показників, тому можна припустити, що підлітки загалом виявляють позитивне ставлення до оточення, здатність до встановлення взаємин та готовність до співпраці з іншими людьми. По друге, результати за шкалами інтегральності та прагнення до домінування продемонстрували відсутність низьких показників у досліджуваній вибірці. Загалом, такі відповіді свідчать про здатність до самоконтролю та підтримання психологічної рівноваги, а також про достатньо виражене прагнення підлітків до самоствердження, відстоювання власної позиції, що є цілком закономірно для підліткового віку.

Саме головне — аналіз результатів за шкалою ескапізму показав, що високий рівень ескапістських тенденцій характерний для 5 респондентів (21,1%), середній — для 7 осіб (42,1%), а низький — для 7 респондентів (36,8%). Отримані результати перетинаються з аналізом за методикою ескапізму та дозволяють нам побачити, що для значної частини підлітків характерною є помірна або виражена схильність до психологічного уникнення реальності.

Отже, результати трьох використаних методик дозволили нам виявити взаємозв’язок між рівнем тривожності, ескапістськими тенденціями та особливостями соціально-психологічної адаптації підлітків. Отримані дані показали, що значна частина респондентів характеризується підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, які супроводжується помірно вираженими або високими проявами ескапізму. Водночас. результати методики Роджерса–Даймонда засвідчили наявність труднощів адаптації у частини досліджуваних, попри достатньо високі показники самосприйняття, емоційної комфортності та міжособистісної взаємодії. Що говорить про те, що ескапізм у підлітковому віці виступає одним із способів психологічного уникнення емоційного напруження та внутрішнього дискомфорту,

пов’язаного з переживанням тривоги та труднощами соціально-психологічного пристосування.

3.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження

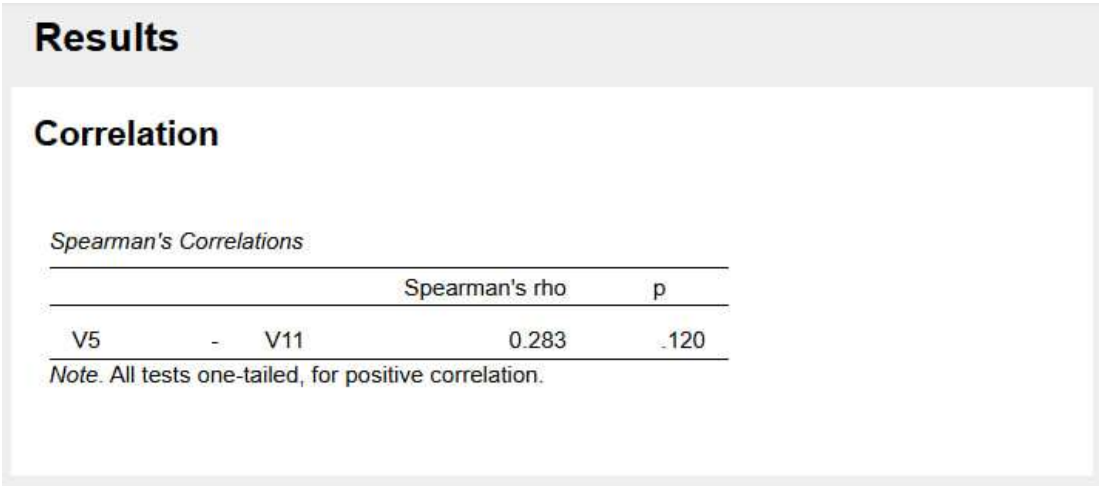
Для перевірки гіпотези дослідження, яка полягає у припущенні про наявність позитивного зв’язку між рівнем особистісної тривожності підлітків та рівнем проявів ескапізму, проводився кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження. Кореляційний аналіз дав нам змогу визначити напрям та статистичну значущість взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Перед проведенням аналізу ми здійснювали перевірку розподілу даних на нормальність за допомогою критерію Шапіро – Уїлка, щоб обрати відповідний метод статистичної обробки результатів.

В усіх досліджуваних змінних значення рівня значущості перевищували 0,05, що свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Зокрема для основних зв’язків:

1. між особистісною тривожністю та ескапізмом $p = 0{,}214$;
2. між ситуативною тривожністю та ескапізмом $p = 0{,}085$;
3. між загальним рівнем тривожності та ескапізмом $p = 0{,}111$;

Отримані результати дозволяють вважати розподіл даних наближеним до нормального, тому надалі в розрахунках буде використано коефіцієнт Спирмана.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена між рівнем особистісної тривожності та рівнем ескапізму було виявлено слабкий позитивний зв’язок ($r_s = 0{,}283$). За результатами, є тенденція до підвищення рівня ескапістичних проявів зі зростанням рівня особистісної тривожності. Водночас рівень статистичної значущості становив $p = 0{,}120$. Такий розподіл свідчить про те, що виявлений кореляційний зв’язок не є статистично значущим.



Results

Correlation

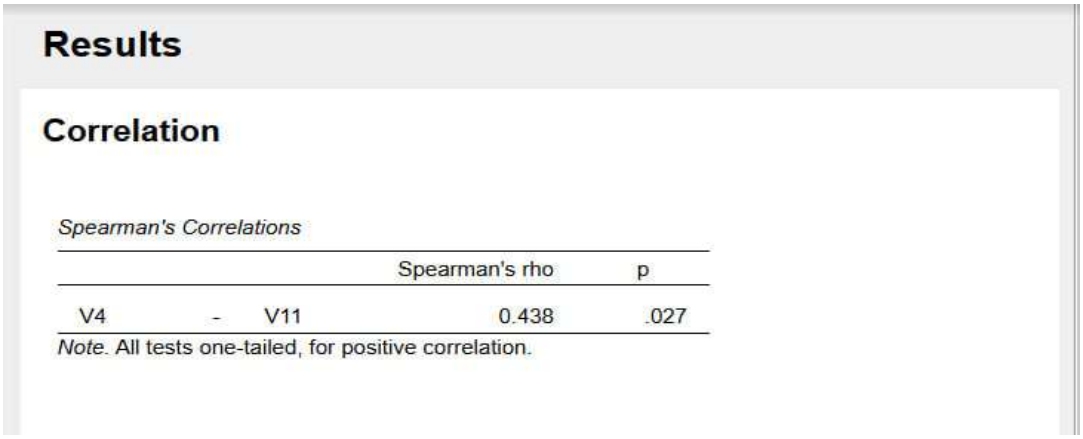
Spearman's Correlations

			Spearman's rho	p
V5	-	V11	0.283	.120

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

Рисунок 3.2. – Кореляція між ОТ та рівнем ескапізму

Однак якщо, говорити про кореляційний аналіз між ситуативною тривожністю та рівнем ескапізму, то ми отримали такі результати: було виявлено помірний позитивний зв'язок ($r_s = 0{,}438$). Результати кореляції свідчать про те, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності підвищується і вираженість ескапістичних тенденцій. Рівень статистичної значущості становив $p = 0{,}027$, що є меншим за критичне значення 0,05, тобто це свідчить про статистичну значущість отриманого взаємозв'язку.



Results

Correlation

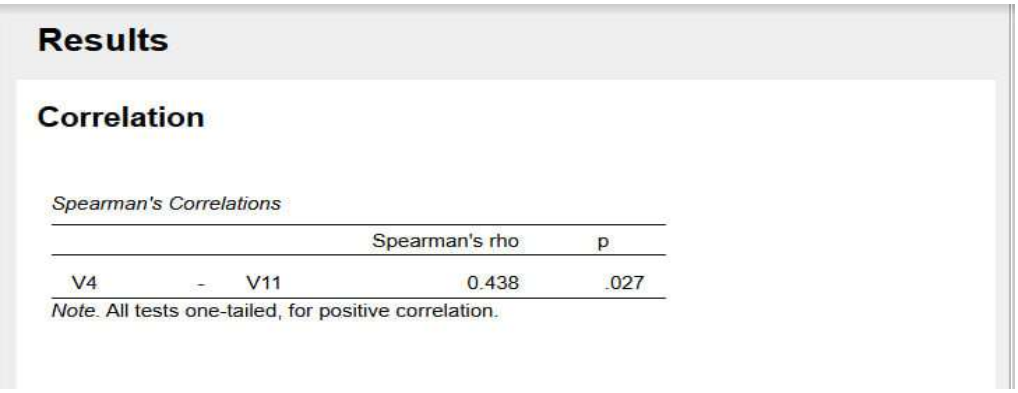
Spearman's Correlations

			Spearman's rho	p
V4	-	V11	0.438	.027

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

Рисунок 3.3. – Кореляція між СТ та рівнем ескапізму

Також, був проведено аналіз між загальним рівнем тривожності та рівнем ескапізму, що виявило слабкий позитивний зв'язок ($r_s = 0{,}346$). Отримані результати говорять про тенденцію до підвищення рівня ескапістичних проявів зі зростанням загального рівня тривожності. Водночас рівень статистичної значущості становив $p = 0{,}073$.



Results

Correlation

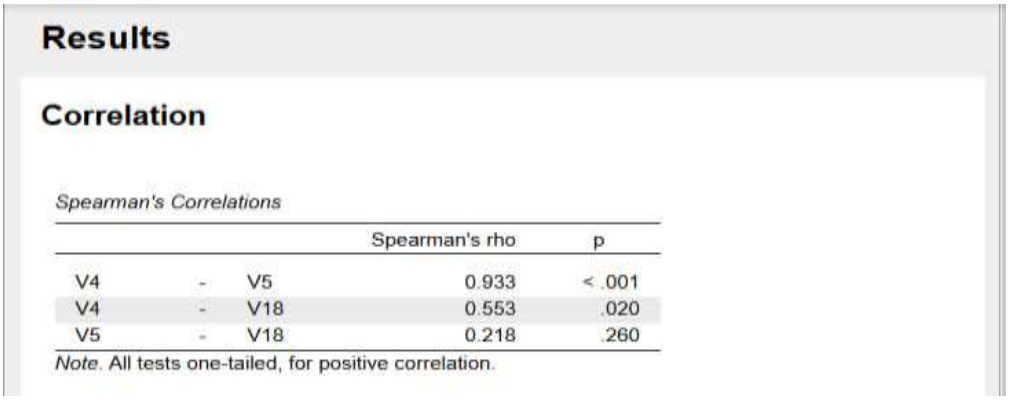
Spearman's Correlations

			Spearman's rho	p
V4	-	V11	0.438	.027

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

Рисунок 3.4. – Кореляція між загальним рівнем тривожності та рівнем ескапізму

Також, додатково було проведено кореляції між показниками особистісної тривожності та самосприйняття по методиці К. Роджерса. Характер цієї кореляції мав слабкий позитивний зв'язок ($r_s = 0{,}218$), однак рівень статистичної значущості становив $p = 0{,}260$. Це свідчить про відсутність статистично значущого взаємозв'язку між досліджуваними показниками, тому можна говорити лише про незначну тенденцію до підвищення показників самосприйняття зі зростанням рівня особистісної тривожності. Водночас між рівнем ситуативної тривожності та самосприйняттям було встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r_s = 0{,}553$) при рівні статистичної значущості $p = 0{,}020$, що є меншим за $0{,}05$. У цьому випадку, результати свідчать про наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між цими показниками: зі зростанням рівня ситуативної тривожності підвищуються і показники самосприйняття.



Results

Correlation

Spearman's Correlations

			Spearman's rho	p
V4	-	V5	0.933	< .001
V4	-	V18	0.553	.020
V5	-	V18	0.218	.260

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

Рисунок 3.5. – Кореляції між ОТ та СТ та самосприйняттям

Зверх того, було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спирмана між рівнем ескапізму та показниками соціально-психологічної адаптації. Результати показали переважно слабкі негативні взаємозв'язки.

Таблиця 3.6. – Кореляція між рівнем ескапізму та показниками соціально-психологічної адаптації

Назва шкал		**Spearman`s rho**	**p**
Рівень ескапізму	Адаптація		
	Самосприйняття	−0,336,	0,844
	Емоційна комфортність	−0,423	0,965
	Сприйняття інших	−0,297	0,892
	Інтегральність	−0,464	0,977
	Прагнення до домінування	−0,311	0,902

Тому отримані результати свідчать лише про тенденцію до зниження показників соціально-психологічної адаптації зі зростанням рівня ескапістичних проявів. Саме статистично достовірного зв'язку між рівнем ескапізму та шкалами соціально-психологічної адаптації виявлено не було, однак результати демонструють загальну тенденцію до негативного взаємозв'язку між цими змінними.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Між рівнем особистісної тривожності та рівнем проявів ескапізму простежується позитивний взаємозв'язок: зі зростанням показників тривожності підвищується схильність підлітків до використання ескапістських стратегій. Це підтверджує припущення про те, що ескапізм виступає одним із психологічних способів уникнення внутрішнього напруження та емоційного дискомфорту.

2. Між рівнем ситуативної тривожності та проявами ескапізму також виявляється позитивна тенденція взаємозв’язку: у стані підвищеного емоційного напруження підлітки частіше звертаються до фантазування, занурення у віртуальний простір або інших форм психологічного відсторонення від реальності.

3. Результати аналізу взаємозв’язку між ескапізмом та показниками соціально-психологічної адаптації демонструють тенденцію до зниження рівня адаптивності, емоційного комфорту та самосприйняття зі зростанням ескапістських тенденцій. Проте частина отриманих кореляцій не досягає рівня статистичної значущості, що свідчить про відсутність стійких прямих взаємозв’язків між окремими показниками.

4. Відсутність статистично значущих кореляцій між окремими шкалами свідчить про складний і багатофакторний характер досліджуваних психологічних явищ. Рівень ескапізму визначається не лише тривожністю, а й особливостями особистісного розвитку, емоційної регуляції та соціального середовища підлітків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність взаємозв’язку між рівнем особистісної тривожності та проявами ескапізму у підлітковому віці. Ескапістська поведінка виступає одним із способів психологічного уникнення негативних переживань та емоційного напруження, що особливо проявляється за умов підвищеної тривожності.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що проблема взаємозв'язку особистісної тривожності та ескапістської поведінки у підлітковому віці є надзвичайно актуальною в умовах сучасного суспільства. Підлітковий вік характеризується високою емоційною вразливістю, посиленою чутливістю до соціального оцінювання та недостатньо сформованими механізмами захисту від оточуючих проблем. У поєднанні з постійним інформаційним навантаженням, активним розвитком цифрового середовища, впливом соціальних мереж, а також – навчальним перевантаженням і загальною соціальною нестабільністю ці фактори створюють ідеальні умови для підвищення рівня тривожності у підлітків та формування різних форм ескапістської поведінки.

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз поняття ескапізму та ескапістської поведінки у психологічній науці. Встановлено, що ескапізм являє собою складний багатофакторний психологічний феномен, який пов'язаний із прагненням особистості уникнути психоемоційного напруження, внутрішніх конфліктів або незадоволеності реальним життям шляхом занурення в альтернативні форми діяльності чи уявні світи. Нами було з'ясовано, що ескапізм може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. У помірному прояві він здатний сприяти психологічному розвантаженню, емоційному відновленню та тимчасовому зниженню внутрішньої напруги. Водночас надмірно виражений ескапізм може призводити до уникнення реальних труднощів, соціальної ізоляції, порушення міжособистісної взаємодії та формування адиктивних форм поведінки.

Також у першому розділі було розглянуто основні форми ескапістської поведінки у підлітковому віці. Встановлено, що найбільш поширеними серед сучасних підлітків є віртуальний, ігровий та фантазійний ескапізм. Особливу

роль у формуванні ескапістських тенденцій відіграє цифрове середовище, яке створює можливість швидкого психологічного дистанціювання від проблемних ситуацій, емоційного дискомфорту та переживання невпевненості. Як ми знаємо, причинами формування ескапістської поведінки можуть виступати внутрішні конфлікти, труднощі соціальної адаптації, почуття фрустрації, страх невдачі, переживання самотності, нестабільність самооцінки та високий рівень емоційної напруги.

У другому розділі було проаналізовано особистісну тривожність як одну з ключових психологічних характеристик підліткового віку та розкрито специфіку її взаємозв'язку з ескапістською поведінкою. Теоретичний аналіз показав, що тривожність виступає не лише емоційною реакцією на стресові ситуації, але й стійкою особистісною рисою, яка визначає схильність людини сприймати навколишній світ як небезпечний та загрозливий. Встановлено, що підвищений рівень тривожності сприяє формуванню поведінки уникнення, оскільки підліток починає сприймати значну кількість життєвих ситуацій як потенційно небезпечні або емоційно виснажливі. У таких умовах ескапізм стає способом психологічного захисту та засобом тимчасового зниження внутрішнього напруження.

Особливу увагу було приділено аналізу механізмів психологічного захисту, які підтримують ескапістську поведінку у тривожних підлітків. Було встановлено, що при високому рівні тривожності значну роль відіграють витіснення, заперечення, фантазування та уникнення проблемних ситуацій. Саме через ці механізми підлітки намагаються дистанціюватися від переживань, пов'язаних із невдачами, страхом негативного оцінювання, міжособистісними труднощами та внутрішнім емоційним дискомфортом. Також було визначено, що залежно від рівня тривожності змінюється характер ескапістської поведінки: при помірній тривожності переважають відносно безпечні форми втечі від реальності, тоді як високий рівень тривожності значно підвищує ризик формування дезадаптивного та адиктивного ескапізму.

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей ескапістської поведінки у підлітків та її взаємозв’язку з рівнем тривожності. За результатами методики Ч. Д. Спілбергера встановлено, що у більшості респондентів переважає високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Отримані дані свідчать про те, що значна частина досліджуваних підлітків характеризується підвищеним емоційним напруженням, невпевненістю у власних можливостях, схильністю до переживання страху, внутрішнього неспокою та очікування негативних наслідків навіть у повсякденних ситуаціях.

Результати авторського анкетування для вимірювання рівня ескапізму показали, що для значної частини респондентів характерна помірна або виражена схильність до психологічного уникнення реальності. Встановлено, що підлітки активно використовують цифрове середовище як спосіб емоційного дистанціювання від труднощів та внутрішнього дискомфорту. Особливо поширеним виявився віртуальний ескапізм, який проявляється у тривалому перебуванні в соціальних мережах, перегляді медіаконтенту, використанні комп’ютерних ігор та зануренні у фантазійні або альтернативні форми діяльності.

Результати методики К. Роджерса та Р. Даймонда дозволили встановити наявність труднощів соціально-психологічної адаптації у значної частини досліджуваних. Попри достатньо високі показники самосприйняття та емоційної комфортності, у багатьох підлітків було виявлено низький рівень адаптації та схильність до уникнення проблемних ситуацій. Це свідчить про те, що зовнішньо позитивне ставлення до себе не завжди супроводжується реальним психологічним благополуччям і не виключає наявності внутрішнього емоційного напруження.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного взаємозв’язку між рівнем тривожності та проявами ескапістської поведінки. Найбільш виражений статистично значущий зв’язок було встановлено між ситуативною тривожністю та рівнем ескапізму. Це дозволяє зробити висновок

про те, що в умовах підвищеного емоційного напруження підлітки частіше вдаються до різних форм психологічного уникнення як способу зниження внутрішнього дискомфорту. Водночас результати дослідження показали, що ескапізм є явищем, формування якого залежить не лише від рівня тривожності, але й від особливостей особистісного розвитку, самооцінки, соціального середовища та адаптаційних можливостей підлітка.

Таким чином, результати підтвердили висунуту гіпотезу про існування взаємозв’язку між рівнем особистісної тривожності та ескапістською поведінкою у підлітковому віці. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних педагогів та фахівців психологічної служби з метою своєчасного виявлення підлітків групи ризику, профілактики дезадаптивних форм ескапізму та розвитку конструктивних способів подолання тривоги й емоційного напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37–43. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-5.

3. Башарова О. А. Ескапізм: нові підходи до дослідження. *Вісник Івановського державного університету*. Серія : Гуманітарні науки. Філософія. 2014. Вип. 2 (14). С. 71–76.

4. Березин Ф. Б. Психологічна діагностика тривожності. Київ, 1988.

5. Бернс Д. Д. Терапія настрою: клінічно доведений спосіб подолання депресії без ліків / пер. з англ. Київ : Альпіна Паблішер, 2019. 552 с.

6. Білова М. Е. Вплив стереотипізованих статеворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2016. Вип 2. С. 7–13.

7. Бодрійяр Ж. Симулякри і симуляція / пер. з фр. В. Ховхун. Київ : Основи, 2004. 230 с.

8. Болотова П.Є. Тривожність як властивість особистості та її прояви : курсова робота з дисципліни «Вікова психологія» / Запорізький національний університет, факультет соціальної педагогіки та психології, кафедра психології. Запоріжжя, 2023. 30 с.

9. Виговська О. І. Тривожність підлітків та особливості її прояву. *Психологія і особистість*, 2018.

10. Гаврилова Т. В. Емоційна регуляція та тривожність у підлітковому віці. *Психологічний журнал*, 2019.

11. Гоцман Д. Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2022. 84 с.

12. Гребень Н. В. Інтернет-адикція та ескапістська поведінка підлітків. *Психологічні науки*, 2021.

13. Дроботько І. Д. Тривожність у підлітковому віці. *Європейський психологічний часопис*. 2025. Вип. 2. С. 35–40. DOI : https://doi.org/10.36919/3083-5968.2.2025.35-40.

14. Журба К.О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, 2022. № 2 (110). С. 105–109.

15. Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці. *Збірник наукових праць*. 2017. Вип. VII. С. 87–91.

16. Кіріченко Д. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон : ФОП Вишемирський В. С. 2020. С. 156–159.

17. Ковальова Г. П. Основні підходи до розуміння сутності феномену ескапізму. *The main approaches to understanding the phenomenon of escapism*. *Культура України*. Серія : Культурологія / Харків. держ. акад. культури ; за заг. ред. В. М. Шейка. Харків : ХДАК, 2015. Вип. 49. С. 68.

18. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія : Психологічна. 2023. № 1. С. 54–61. DOI : https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-8.

19. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2011.

20. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

21. Кочерга В. С. Стан тривожності у підлітків в процесі формування самооцінки : випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня

бакалавра : спец. 053 «Психологія» / В. С. Кочерга ; наук. кер. Перепелок Т. Д. Умань : УДПУ ім. П. Тичини, 2025. 53 с.

22. Кравченко Ю. Психологічні особливості тривожності підлітків у сучасних умовах. *Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020.

23. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Т. 9. С. 102-107.

24. Кривопишина О. Гендерні відмінності розвитку емоційно-негативного стану ревнощів особистості юнацького віку. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник статей ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Глухів. 2016. С. 99-104.

25. Культура України. Серія : Культурологія : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури ; за заг. ред. В. М. Шейка. Харків : ХДАК, 2015. Вип. 49. 308 с.

26. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-ге вид., виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. ISBN 978-617-531-048-9.

27. Ліхі Р. Л. Не вір у все, що відчуваєш : як розпізнати й подолати тривогу, депресію та нав'язливі думки / пер. з англ. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2020. 256 с.

28. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки*. Серія : Психологія. 2024. Вип. 3(5). С. 47–54.

29. Моляко В. О. Психологія підлітків : емоційний розвиток і поведінкові ризики. Київ, 2019.

30. Новохатько А. В. Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Філософські обрії*. 2018. № 40. С. 97-105.

31. Осипенко І. С. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці. *Psychological features of anxiety in adolescence* : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра : спец. 053 «Психологія» /

І. С. Осипенко; наук. кер. Піщевська Є. В. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2024. 89 с.

32. Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. Серія : «Психологія». 2024. Вип. № 8(42) С. 832–844.

33. Підліткова тривожність як соціально-педагогічна проблема : курсова робота. 41 с.

34. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ»*. Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С. 119–122.

35. Сингаївська І. В., Кравчук О. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2 (74). С. 301–310. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-301-310.

36. Скаліух А. Психологічні особливості взаємодії молоді з відеоіграми : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія / Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 66 с.

37. Толкін Дж. Р. Р. Про чарівні казки. URL : https://surl.lu/kezuhz

38. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. С. 200.

39. Форсайт Дж. П., Айферт Ґ. Х. Тривога приходить і зникає : новий підхід до подолання страху та панічних атак / пер. з англ. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2021. 320 с.

40. Хайєс С. К. Перезавантаж свій мозок : як вирватися з пастки негативних думок і почати жити повноцінно / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2020. 304 с.

41. Шумська І. Особистісна тривожність учнів : чинники та прояви. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2020.

42. Naima Z. Farhane-Medina, Luque B., Tabernero C., Rosario Castillo-Mayén. Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*. 2022. Vol. 105 (4) P. 30.

43. Stenseng F., Rise J., Kraft P. The Escapism Scale (ENG–NOR–270918). 2012. URL : https://ru.scribd.com/document/590014451/The-Escapism-Scale-ENG-NOR-27091

44. Shrestha S. Self-Help Workbook Calming Tools to Manage Anxiety. South Central Veterans Affairs Mental Illness, *Research and Clinical Center*. P. 44.

45. Tyrer P. Classification of Anxiety. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 1984. Vol. 144. P. 78–83.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)»

Бланк для відповідей

Прізвище, ім’я, побатькові _____

Стать _____

Вік _____

Місце, в якому Ви навчаєтесь _____

Дата:_____

№ з\п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся у стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я собою не задоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4

26	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів здійснюється за такими формулами:

Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ): РТ = Σ1 – Σ2 + 50,

де Σ1 — сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2 — сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. 69

Особистісна тривожність (ОТ): ОТ = Σ1 – Σ2 + 35,

де Σ1 — сума балів за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2 — сума балів за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація отриманих показників проводиться за орієнтовними нормами:

— 0–30 балів — низький рівень тривожності;

— 31–44 бали — помірний рівень тривожності;

— 45 балів і вище — високий рівень тривожності.

Додаток Б

Методика вимірювання ескапізму

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень та оцініть ступінь своєї згоди з ним. Для відповіді використовуйте запропоновану шкалу оцінювання, обравши один із варіантів: «не згоден», «скоріше не згоден», «не можу визначитися», «скоріше згоден» або «згоден». Під час виконання методики важливо відповідати щиро та без тривалих роздумів, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Не згоден	Скоріше не згоден	Не можу визначитися	Скоріше згоден	Згоден
1	Я можу бути так занурений у свої думки, що світ перестає існувати для мене.	1	2	3	4	5
2	Я почуваюся по справжньому вільною, тільки коли зайнятий улюбленою справою.	1	2	3	4	5
3	Моє життя нагадує сон.	1	2	3	4	5
4	Мені не вистачає свободи для відчуття життя.	1	2	3	4	5
5	Для того, щоб подолати труднощі, я зазвичай перемикаюся на іншу справу.	1	2	3	4	5
6	Почуття тривоги рідко покидає мене.	1	2	3	4	
7	Те, що відбувається в моєму житті, часто викликає в мені сильні негативні переживання.	1	2	3	4	5
8	Навколишній світ зовсім не влаштовує мене	1	2	3	4	5
9	Мої погляди на світ розходяться з поглядами людей	1	2	3	4	5

10	Я керуюся тими ж принципами, що і більшість людей	1	2	3	4	5
11	Прийняті в суспільстві цінності для мене є неприйнятними.	1	2	3	4	5
12	Межі реальності кожна людина визначає собі сама.	1	2	3	4	5
13	Повсякденна метушня викликає в мені втому	1	2	3	4	5
14	Я не люблю витрачати час на роздуми від реального життя	1	2	3	4	5
15	Я часто не задоволений тим, що мені доводиться робити	1	2	3	4	5
16	Мені потрібно відволікатися від 1дійсності	1	2	3	4	5
17	Мені простіше впоратися із проблемою, переключивши увагу на щось цікаве	1	2	3	4	5
18	Заняття улюбленою справою відволікає мене від негативних переживань	1	2	3	4	5
19	Я завжди швидко знаходжу в собі сили для подолання труднощів.	1	2	3	4	5
20	Стан занурення в мрії породжує в мені відчуття гармонії	1	2	3	4	5
21	Більшу частину часу я перебуваю у згоді із самим собою.	1	2	3	4	5
22	Я часто відкладаю вирішення важких питань	1	2	3	4	5
23	Кожна людина живе у своєму власному світі.	1	2	3	4	5

24	Я відчуваю, що моє життя скуте вимогами та нормами.	1	2	3	4	5
24	Мені завжди доводиться підлаштовуватися під зовнішні умови	1	2	3	4	5
26	Коли я зайнятий улюбленою справою, я втрачаю відчуття часу	1	2	3	4	5
27	Коли мені погано, хочеться кинути все та поїхати подалі.	1	2	3	4	5
28	Я завжди поступаю відповідно до прийнятих у суспільстві правил і норм	1	2	3	4	5
29	Зазвичай я так захоплений якоюсь справою, що не помічаю того, що відбувається навколо.	1	2	3	4	5
30	Я не схильний ховатись від проблем	1	2	3	4	5

Обробка та отримання результатів:

Інтегральний показник рівня вираженості ескапізму визначається шляхом підсумовування балів, отриманих респондентом за всіма шкалами методики, з подальшим співвіднесенням загальної суми з нормативними інтерпретаційними рівнями. Отриманий результат інтерпретується таким чином:

1. менше 90 балів — низький рівень ескапізму («реалізм»),
2. 91–115 балів — середній (нормативний) рівень,
3. понад 116 балів — високий (надмірний) рівень вираженості ескапізму.

Додаток В

Методика дослідження соціально-психологічної

(в адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда)

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але маю сумніви;

5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.

21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.

25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати себе.

43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває себе ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.

52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60. Боїться думок інших про себе.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює себе.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставиться до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються сварки.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.

99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серьозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку інтегральних коефіцієнтів за такими формулами:

1. Адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$A, S, E = (a / (a + b)) \times 100\%$

2. Сприйняття інших:

$L = (1{,}2a / (1{,}2a + b)) \times 100\%$

3. Інтернальність:

$I = (a / (a + 1{,}4b)) \times 100\%$

4. Прагнення до домінування:

$D = (2a / (2a + b)) \times 100\%$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми — як високі.

Нормативні показники методики:

5. Адаптивність: 68–136.
6. Дезадаптивність: 68–136.
7. Брехня: 18–36.
8. Прийняття себе: 22–42.
9. Неприйняття себе: 14–28.
10. Прийняття інших: 12–24.
11. Неприйняття інших: 14–28.
12. Емоційний комфорт: 14–28.
13. Емоційний дискомфорт: 14–28.
14. Внутрішній контроль: 26–52.
15. Зовнішній контроль: 18–36.
16. Домінування: 6–12.
17. Підлеглість: 12–24.
18. Ескапізм (уникнення проблем): 10–20.

Додаток Г

Результати методики «Шкала тривоги Спілберга (STAI)»

Ім’я	Пол	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожності	Загальний рівень
Респондент 1	Дівчина	59	69	128
Респондент 2	Дівчина	43	50	93
Респондент 3	Дівчина	35	30	65
Респондент 4	Дівчина	41	46	87
Респондент 5	Дівчина	41	39	80
Респондент 6	Дівчина	32	37	69
Респондент 7	Дівчина	38	36	74
Респондент 8	Дівчина	70	66	136
Респондент 9	Дівчина	53	53	106
Респондент 10	Дівчина	47	48	95
Респондент 11	Дівчина	41	40	81
Респондент 12	Хлопець	52	56	108
Респондент 13	Дівчина	46	51	97
Респондент 14	Хлопець	32	36	68
Респондент 15	Дівчина	49	43	92
Респондент 16	Дівчина	50	54	104
Респондент 17	Хлопець	63	66	129
Респондент 18	Дівчина	36	29	65
Респондент 19	Дівчина	69	72	141

Додаток Д

Результати методики вимірювання ескапізму

Ім’я	Пол	Кількість балів	Рівень ескапізму
Респондент 1	Дівчина	70	Низький
Респондент 2	Дівчина	120	Високий
Респондент 3	Дівчина	71	Низький
Респондент 4	Дівчина	57	Низький
Респондент 5	Дівчина	84	Низький
Респондент 6	Дівчина	94	Середній
Респондент 7	Дівчина	105	Середній
Респондент 8	Дівчина	92	Середній
Респондент 9	Дівчина	106	Середній
Респондент 10	Дівчина	103	Середній
Респондент 11	Дівчина	99	Середній
Респондент 12	Хлопець	74	Низький
Респондент 13	Дівчина	97	Середній
Респондент 14	Хлопець	74	Низький
Респондент 15	Дівчина	121	Високий
Респондент 16	Дівчина	117	Високий
Респондент 17	Хлопець	126	Високий
Респондент 18	Дівчина	64	Низький
Респондент 19	Дівчина	102	Середній

Додаток Е

Результати методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Назва шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Адаптація	0	0	7	36,8	12	63,2
Самосприйняття	19	100	0	0	0	0
Емоційна комфортність	15	79	4	21,1	0	0
Сприйняття інших	19	100	0	0	0	0
Інтегральність	10	52,6	9	47,4	0	0
Прагення до домінування	9	47,4	10	52,6	0	0
Ескапізм	4	21,1	8	42,1	7	36,8