

**Эскапизм в молодежной среде как социокультурный феномен (опыт
качественного социологического исследования)**

Научный руководитель – Кузеванова Ангелина Леонидовна

Паросина Анна Витальевна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной
службы, Волгоград, Россия

E-mail: annaparosina@gmail.com

В октябре 2025 года на базе Волгоградского филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации были организованы 18 глубинных интервью. Их участниками стали молодые люди в возрасте от 18 до 27. Интервью проводились с использованием разработанного гайда, учитывая все аспекты процедуры данного качественного метода.

Актуальность исследования. В условиях цифровой трансформации, роста социального давления и экономической нестабильности молодёжь всё чаще прибегает к эскапизму — сознательному уходу от реальности в виртуальные, фантазийные или альтернативные миры. Эскапизм перестал быть исключительно психологическим феноменом: он стал социокультурным феноменом, отражающим кризис адаптации нового поколения к современным условиям жизни. Несмотря на широкое распространение, до сих пор отсутствует комплексное социологическое понимание его форм, причин и последствий в российском контексте. Данное исследование заполняет этот пробел, предлагая анализ эскапизма как динамичного, двойственного механизма адаптации, способного как облегчить стресс, так и привести к социальной изоляции.

Теоретическая основа данного исследования построена на междисциплинарной синтезе подходов из социологии, психологии, культурологии и медиаисследований. В центре внимания — концепция эскапизма (от англ. escape — «бегство»), которая трансформировалась от индивидуально-психологического феномена в социокультурную практику, характерную для цифровой эпохи. Для системного анализа использованы работы как классических, так и современных авторов, чьи теории позволяют интерпретировать эскапизм как сложный, многомерный процесс. Работы З. Фрейда [4], в частности «За пределами принципа удовольствия», заложили психоаналитическую основу, трактуя эскапизм как защитный механизм сознания, направленный на бегство от реальности, порождающей внутренний конфликт. Дж. Р. Р. Толкин [3] в эссе «О сказках» переосмыслил эту концепцию, представив фэнтези не как уход от истины, а как путь к её более глубокому осмыслению через создание «вторичного мира», что придало эскапизму эстетическую и этическую значимость. В современной социологии теоретическую основу формируют работы Д. Стенсенга [2], предложившего концепцию «цифрового эскапизма» с трёхуровневой структурой — индивидуальной, коллективной и символической — и продемонстрировавшего, как алгоритмические платформы трансформируют бегство в устойчивые формы цифровой идентичности. В отечественной психологии и социологии ключевое значение имеют концепции С. Л. Рубинштейна [1] (субъектно-деятельностный подход), согласно которому эскапизм интерпретируется как активная, осознанная деятельность личности, направленная на преодоление ценностного диссонанса, а не как патологическое отклонение. Когнитивно-процессуальные подходы (Беркинблит, Петровский, Додонов) раскрывают эскапизм как психологический процесс воображения, дифференцируя его на пассивные (избегание, диссоциация) и активные (творческая самореализация, когнитивная перезагрузка) формы.

Основные выводы исследования свидетельствуют о том, что эскапизм в современной молодежной среде представляет собой сложный, многогранный и исторически обусловленный социокультурный феномен, который выступает как адаптивный механизм реакции на стресс, социальное давление, экономические трудности, одиночество и цифровую перегрузку. Эмпирические данные подтвердили высокую распространенность эскапизма как повседневной практики: все информанты отметили его наличие в своей жизни или жизни знакомых. Ключевыми катализаторами выступают экономическая нестабильность, учебная и профессиональная перегрузка, семейные конфликты, буллинг и, особенно, давление со стороны ближайшего окружения, которое усиливает чувство беспомощности и провоцирует уход в виртуальную реальность. Цифровизация выступает двойственным фактором: с одной стороны, она становится проводником деструктивного эскапизма — через лудоманию, «думскроллинг» и самоизоляцию (включая проявления хикикомори), с другой — предоставляет уникальные возможности для позитивного эскапизма: общения, поиска поддержки, творческой самореализации, когнитивного развития через стратегические игры и чтение. Позитивные формы — чтение книг, занятия спортом, творчество, медитация — воспринимаются как конструктивные, а негативные — чрезмерное использование соцсетей и видеоигр без осознанности — как патогенные.

Важнейшим механизмом предотвращения хронизации эскапизма является самоконтроль и саморефлексия: молодежь активно использует дневники настроения, трекеры времени и осознанные перерывы. Социальная поддержка — особенно со стороны семьи и друзей — признается ключевым фактором возвращения в реальность, тогда как педагогические работники и даже психологи рассматриваются как второстепенные, поскольку их вмешательство эффективно только при инициативе самого человека.

Таким образом, эскапизм — это не патология, а симптом современного социокультурного кризиса, требующий не подавления, а трансформации: переход от пассивного ухода к осознанному использованию, от изоляции к вовлечённости, от дешёвого дофамина к качественным, ресурсным формам отдыха. Рекомендации исследования включают: внедрение образовательных программ по осведомлённости о феномене эскапизма в школах и вузах; развитие инфраструктуры поддержки — психологических кабинетов, коворкингов, творческих пространств; поощрение активных альтернатив — спорта, волонтерства, креативных практик; формирование медиаграмотности и критического отношения к цифровым средам. Эскапизм не следует устранять — его нужно понимать, направлять и интегрировать в стратегии психологического благополучия молодёжи, чтобы превратить бегство от реальности в путь к более осмысленной и устойчивой жизни.

Источники и литература

- 1) Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / Серия: Мастера психологии. — Москва: Питер, 2002. — 720 с.
- 2) Стенсенг, Ф., Райс, Дж., Крафт, П. Тёмная сторона досуга: одержимая страсть, её корреляты и последствия // *Leisure Studies*. — 2020. — Т. 30, № 1. — С. 49–62.
- 3) Толкин, Дж. Р. Р. 0 волшебных сказках / пер. с англ. С. Кошелева // Толкин, Дж. Р. Р. Хоббит, или туда и обратно. Приключения Тома Бомбадила и другие истории / пер. с англ. — СПб.: Азбука-классика, 2020. — С. 581–667.
- 4) Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции / Пер. с ндр. — СПб.: Алетейя, 1999. — С. 234–245.