

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ И ЭСКАПИЗМ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Д.И.Ильхамова¹

1. Доктор психологических наук, профессор кафедры Психология НУУз

Mas'ul muallif: Ильхамова
Дилфуза Илясовна, Доктор
психологических наук,
профессор кафедры Психология
НУУз.

Received: 12 Oktabr 2026
Accepted: 17 Oktabr 2026
Published: 22 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Ильхамова, Д. И.
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ОСОЗНАННОСТЬ И ЭСКАПИЗМ В
КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАНИЯ СО
СТРЕССОМ / Д. И. Ильхамова //
Buxoro xalqaro universiteti ilmiy
axborotnomasi. — 2026. — Т. 10,
№ 2. — В. 142–145.

Аннотация. Рассматриваются теоретические подходы к эмоциональной осознанности, эскапизму и воспринимаемому стрессу. Эмоциональная осознанность анализируется как компонент эмоционального интеллекта и ресурс саморегуляции. Раскрываются продуктивная и непродуктивная формы эскапизма, а также его связь с эмоциональным напряжением. Теоретический анализ позволяет рассматривать эмоциональную осознанность, стресс и эскапизм как взаимосвязанную систему психологических конструктов, участвующих в адаптации личности к жизненным трудностям.

Ключевые слова: эмоциональная осознанность, эмоциональный интеллект, эскапизм, воспринимаемый стресс, саморегуляция, копинг-стратегии.

STRESSNI YENGISH KONTEKSTIDA EMOTSIONAL ANGLANGANLIK VA ESKAPIZM

Annotatsiya. Maqolada emotsional anglanganlik, eskapizm va idrok etiladigan stressga oid nazariy yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Emotsional anglanganlik emotsional intellektning tarkibiy qismi va o'zini o'zi boshqarish resursi sifatida tahlil qilinadi. Eskapizmning produktiv va noproduktiv shakllari hamda emotsional zo'riqish bilan bog'liqligi yoritiladi. Nazariy tahlil emotsional anglanganlik, stress va eskapizmni shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga moslashuvida ishtirok etadigan o'zaro bog'liq psixologik konstruktlar tizimi sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: emotsional anglanganlik, emotsional intellekt, eskapizm, idrok etiladigan stress, o'zini o'zi boshqarish, koping strategiyalari.

EMOTIONAL AWARENESS AND ESCAPISM IN THE CONTEXT OF COPING WITH STRESS

Abstract. The article examines theoretical approaches to emotional awareness, escapism, and perceived stress. Emotional awareness is analysed as a component of emotional intelligence and a resource for self-regulation. Productive and unproductive forms of escapism and their relationship with emotional tension are considered. The theoretical analysis allows emotional awareness, stress, and escapism to be viewed as an interconnected system of psychological constructs involved in adaptation to life difficulties.

Keywords: emotional awareness, emotional intelligence, escapism, perceived stress, self-regulation, coping strategies.

Введение. В современных условиях наблюдается рост эмоциональных и стрессовых нагрузок, связанных с ускорением темпа жизни высокой конкуренцией и увеличением ответственности. Подобные изменения предъявляют повышенные требования к способности человека осознать и регулировать собственные эмоциональные состояния. Поэтому проблема эмоциональной осознанности приобретает особую актуальность в контексте сохранения психологического благополучия и эффективного совладания со стрессом [1].

Стоит отметить, что данное понятие пока недостаточно широко представлено в научной литературе, так как является относительно новым направлением исследований. В научной литературе термин в ряде случаев употребляется как синонимичный понятию «эмоциональная осведомленность». В зарубежной литературе для определения понятия чаще всего используется термин «Emotional Awareness».

А.А. Шакмаков отмечает, что осознание собственных эмоций помогает человеку регулировать их проявление в различные моменты жизни, более осознанно выстраивать взаимоотношение с окружающими людьми, а также замечать влияние стресса и других негативных факторов. Благодаря эмоциональной осознанности у личности формируются навыки саморегуляции и более эффективного управления своим эмоциональным состоянием и поведением. Результаты исследования А. А. Шакмакова и коллег свидетельствуют о наличии связи между эмоциональным интеллектом и эмоциональной осознанностью переживаний. Автор рассматривает эмоциональную осознанность как условие эмоционального самоконтроля, психологического здоровья и зрелости личности. [2]

Такой подход позволяет рассматривать эмоциональную осознанность не только как способность к распознаванию собственных эмоций, но и как важный компонент эмоционального интеллекта, обеспечивающий эффективную саморегуляцию и адаптацию личности.

Д. В. Люсин также рассматривал эмоциональный интеллект как способность понимать и осознавать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Понимание эмоций включает их распознавание и осознание причин их возникновения, а управление эмоциями связано с контролем их проявления и интенсивности. [3]

Подход Д. В. Люсина во многом согласуется с представлениями Дж. Мейера и П. Сэловея, поскольку автор также рассматривает понимание эмоций как одну из центральных составляющих эмоционального интеллекта. Следовательно, эмоциональная осознанность выступает необходимым условием не только распознавания эмоций, но и их последующей регуляции.

На основании вышеизложенного, можно говорить о том, что несмотря на различия в структуре эмоционального интеллекта и количестве выделяемых компонентов, большинство исследователей рассматривают способность к осознанию и пониманию эмоций как его обязательный элемент. В одних моделях эмоциональная осознанность представлена через идентификацию эмоций, в других же через понимание эмоций, самосознание и эмоциональную осведомленность. Вместе с тем данные концепции подчеркивают значимость эмоциональной осознанности для саморегуляции, межличностного взаимодействия и психологической адаптации личности. В связи с этим, в рамках нашего исследования эмоциональная осознанность рассматривается как способность человека понимать, распознавать и осмысливать собственные эмоциональные переживания.

Полученные выводы согласуются с результатами других исследований, в которых также отмечается связь эмоционального интеллекта с особенностями регуляции поведения и совладания со стрессом. Было установлено, что способность к осознанию и регуляции собственных эмоций связана с особенностями преодоления различных стрессовых ситуаций. Более высокий уровень эмоциональной осознанности и саморегуляции поведения способствует использованию проблемно-ориентированных стратегий совладания, предполагающих анализ ситуации и поиск способов ее решения. Напротив, при сниженной способности к эмоциональной регуляции чаще наблюдается преобладание эмоционально-ориентированного копинга и стратегий избегания, направленных на снижение эмоционального напряжения без решения самой проблемы. [4; 5]

Полученные результаты подтверждают значимость эмоциональной осознанности как психологического ресурса, обеспечивающего более адаптивное реагирование на стрессовые ситуации и способствующего выбору конструктивных способов совладания с возникающими трудностями.

В современном мире эскапизм рассматривается как форма психологического ухода, при которой человек стремится дистанцироваться от сложных жизненных обстоятельств и эмоционально напряженных переживаний.

По мнению О. И. Теславской и соавторов, эскапизм - это «форма активности личности, которая возникает вследствие рассогласования реальных и желаемых ценностных структур разного уровня в целях его уменьшения и реализуется путем погружения в субъективно альтернативную реальность» [6, с. 57]. Иными словами, эскапизм возникает как способ ухода от внутреннего напряжения и несоответствия между желаемым и действительным.

Д. А. Кутузова выделяет две формы эскапизма - продуктивную и непродуктивную. В отличие от классификации Д. В. Балыкова, основанной на оценке последствий эскапизма для личности и общества, она делает акцент на его роли для самого человека. Продуктивный эскапизм способствует восстановлению внутренних ресурсов и личностному развитию, в то время как непродуктивный связан с избеганием трудностей и уходом от решения проблем. [7] Данные формы в целом можно соотнести с подходом Ф. Стенсена, который рассматривал эскапизм не только как уход от реальности, но и через мотивацию, лежащую в его основе, выделив самораскрытие и самоподавление. В первом случае обращение к альтернативной реальности является способом исследования собственных переживаний, личностного развития и получения нового опыта. Подобный тип эскапизма связан с более высоким уровнем субъективного благополучия, удовлетворенностью жизнью и эффективной эмоциональной саморегуляцией. Второй тип же отражает тенденцию к избеганию негативных переживаний и подавлению внутренних состояний для избегания неприятных мыслей, эмоций и жизненных трудностей. Этот тип связан с более низким психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью и депрессивными состояниями. Следовательно, в концепции Ф. Стенсена основным является не уход от реальности, а его функция, так как эскапизм может выступать как средством для развития личности, так и способом избегания негативных переживаний. [8]

В рамках эмпирического исследования Е. В. Беловол, А. А. Кардапольцевой, были выделены положительные и отрицательные формы эскапизма, различающиеся по своим психологическим характеристикам и влиянию на личность. В результате было выявлено, что адаптивные формы эскапизма, такие как системная рефлексия, ощущение субъективного счастья, склонность к фантазированию, переживанию состояния потока связаны с более высоким уровнем осмысленности жизни, самопонимания и творческого отношения к деятельности, тогда как дезадаптивные формы (самокопание) сопровождаются высокой тревожностью, сниженной познавательной активностью и избеганием трудностей. [9] Полученные результаты подтверждают, что влияние эскапизма на личность определяется не самим фактом ухода от реальности, а его психологическим содержанием и функциями.

Ю. Е. Мужичкова, Н. С. Афанасьева в качестве факторов, которые способствуют развитию эскапизма выделяют как внешние, так и внутренние условия. К внешним относятся распространение цифровых технологий,

а также высокая доступность информационного пространства, что расширяет возможности ухода в виртуальную среду. Существенное значение также имеют постоянный стресс, перегрузка информацией и социальная неопределенность, которые снижают способность к адекватной ориентации в происходящем и усиливают чувство дезориентации. К внутренним факторам относятся невозможность самореализации и неудовлетворенность значимыми потребностями личности. В целом, эти условия создают обстоятельства, которые способствуют развитию формирования методов избегания, позволяющих снизить психологический стресс и уйти от сложной субъективной реальности. [10]

Обобщая представленные подходы, можно отметить, что формирование эскапистских тенденций связано как с особенностями современной социальной среды, так и с внутренними психологическими трудностями личности. В подобных условиях уход в альтернативную реальность может выступать способом совладания с эмоциональным напряжением, тревогой и переживанием неудовлетворенности.

Психические проявления синдрома, который был описан Г. Селье, позднее получили название психологического стресса. [11] Стресс рассматривается с нескольких точек зрения. А. Б. Леонова выделяла экологический, транзактный и регуляторный подходы, каждый из которых фокусируется на различных аспектах этого явления. Экологический подход связывает возникновение стресса с влиянием факторов окружающей среды, транзактный с субъективной оценкой ситуации индивидами, а регулятивный - с механизмами саморегуляции и мобилизации внутренних ресурсов. [12] Р. Лазарус, разграничивая физиологический и психологический стресс, подчеркивал, что в последнем случае стресс определяется его субъективным восприятием ситуации. По Р. Лазарусу, стресс возникает тогда, когда человек оценивает происходящее как угрожающее или превышающее имеющиеся у него возможности для преодоления трудностей. Его представления получили развитие в рамках транзактного подхода, согласно которому стресс рассматривается как результат взаимодействия человека с проблемной ситуацией. В рамках данного подхода особое значение имеет не столько сложность ситуации, сколько ее субъективная оценка. Одна и та же ситуация может вызывать разный уровень стресса у разных людей в зависимости от их жизненного опыта, личностных характеристик и степени уверенности в собственных силах. [13] В. Бодров определял психологический стресс как процесс оценки человеком требований ситуации и собственных возможностей справиться с ней, что во многом соотносится с выводами Р. Лазаруса о влиянии субъективного восприятия ситуации в возникновении стресса. [14] Поэтому стресс рассматривается не как прямой результат внешних воздействий, а как следствие когнитивных и эмоциональных процессов, происходящих в организме человека. Это помогает объяснить, почему в условиях эмоционального стресса одни люди используют конструктивные стратегии преодоления, а другие могут прибегать к избеганию и различным формам ухода от сложной реальности.

Воспринимаемый стресс - это то, как человек определяет уровень стресса, который проживается им в течение определенного периода времени. Он тесно связан с ощущением неопределенности и нестабильности жизненной ситуации, а также зависит от субъективной уверенности человека в собственной способности преодолеть возникающие трудности, при этом воспринимаемый стресс может возникать, когда объективной угрозы или стресса нет. [15]

Уровень воспринимаемого стресса оказывает существенное влияние на процесс совладания с жизненными трудностями. От особенностей восприятия стрессовой ситуации зависит успешность адаптации личности и выбор стратегий ее преодоления. [16] В то же время, само восприятие степени выраженности стресса формируется под влиянием индивидуальных особенностей человека, определяющих то, как именно человек оценивает и проживание происходящее. Исследования показывают, что наличие дезадаптивных личностных черт (высокого уровня нейротизма и низкой добросовестности) связано с более высоким уровнем воспринимаемого стресса, тогда как личности, с позитивными характеристиками (высокой добросовестностью и низким нейротизмом) и социальной активностью, как правило, демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия. [15]

В рамках подхода Р. Лазаруса и С. Фолкман выделяются две основные направленности копинг-стратегий. Первая - проблемно-ориентированная - направлена на источник стресса, где человек ищет способы решить проблему, добывает нужную информацию или пытается изменить сложившуюся ситуацию. Вторая - эмоционально-направленная - связана с управлением эмоциональными переживаниями, вызванных стрессором, и включает разные приемы для снятия эмоционального напряжения, а не решения проблемы. К таким стратегиям относятся избегание стрессовой ситуации или снижение ее субъективной значимости. Они могут проявляться в отрицании проблемы, когнитивном или поведенческом дистанцировании от нее, использовании юмора как средства уменьшения эмоционального напряжения, а также обращении к различным средствам, которые позволяют личности временно ослабить негативные переживания. [17; 18]

В целом теоретический анализ позволяет заключить, что эмоциональная осознанность, стресс и эскапизм образуют взаимосвязанную систему психологических конструктов, включенных в процессы адаптации личности к жизненным трудностям. При этом эмоциональная осознанность выступает потенциальным ресурсом регуляции поведения, стресс как фактор, активизирующий выбор копинг-стратегий, а эскапизм - как одна из возможных форм реагирования на стрессовую нагрузку, имеющая как адаптивный, так и дезадаптивный потенциал.

Список использованной литературы

- [1] Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. - Новополюцк: ПГУ, 2011
- [2] Шакмаков, А. А. Эмоциональная осознанность как фактор эмоционального интеллекта / А. А. Шакмаков // Культурно-образовательная среда: современные тенденции и перспективы исследований: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, Белгород, 24 мая 2024 года. - Белгород: Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2024. - С. 152-157..
- [3] Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Ин-т психологии РАН, 2004. - С. 29 - 36.
- [4] Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселева Т. С., Никитина А. А., Осипенко Е. И. Роль эмоционального интеллекта в совладании со сложными жизненными ситуациями // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. №4.
- [5] Пирожкова, В. О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В. О. Пирожкова. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 91-93.
- [6] Теславская, О. И., Кардапольцева, А. А., Савченко, Т. Н. Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии [Текст] / О. И. Теславская, А. А. Кардапольцева, Т. Н. Савченко // Психологический журнал. — 2017. — № 6. — С. 52-64.
- [7] Кутузова Д. А. Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте // Материалы Международного молодежного научного форума. М., 2010.
- [8] Спиженкова, М. А. Психологическое консультирование молодежи в целях профилактики чрезмерного эскапизма / М. А. Спиженкова, А. В. Ястремская // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. - 2025. - Т. 8, № 2(27). - С. 67-75.
- [9] Беловол, Е. В. Эскапизм «хороший» и эскапизм «плохой»: эмпирическая верификации модели / Е. В. Беловол, А. А. Кардапольцева // Прикладная юридическая психология. - 2018. - № 4(45). - С. 38-48.
- [10] Мужичкова, Ю.Е. Эскапизм как основа интернет-зависимости / Ю.Е. Мужичкова, Н.С. Афанасьева // Формирование общекультурных и профессиональных компетенций финансиста. Сборник научных трудов студентов, аспирантов и преподавателей Финансового университета при Правительстве Российской Федерации. - Москва, 2014. - С. 136-140.
- [11] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
- [12] Организационная психология: учебник / А. Б. Леонова, Т. Ю. Базаров, М. М. Абдуллаева [и др.]; под общ. ред. А. Б. Леоновой. — Москва: ИНФРА-М, 2026. — 429 с.
- [13] Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Вестник Московского ун-та. 2000. № 3. С. 4-21.
- [14] Луконенко С. С. , Иванова Н. Г. Теоретический обзор изучения стресса в психологии // Наука в жизни человека. 2023. №2.
- [15] Roohafza H, Feizi A, Afshar H, et al. Path analysis of relationship among personality, perceived stress, coping, social support, and psychological outcomes. World J Psychiatry. 2016; 6(2): 248-256.
- [16] Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., Jeong, B. R., Hwang, J. H., & Chae, J. H. (2021). Perceived Stress, Positive Resources and Their Interactions as Possible Related Factors for Depressive Symptoms. Psychiatry investigation, 18(1), 59- 68.
- [17] Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. №70-2.
- [18] Есетова А. Е., Мун М. В. Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий // Научный журнал. 2020. №5 (50).