

## ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СКЛОННОСТИ К ДЕЗАДАПТИВНОЙ МЕЧТАТЕЛЬНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** В современном мире, стресс и тревожность становятся все более распространенными среди молодежи. Подготовка к экзаменам и необходимость в самоопределении требуют должного внимания и концентрации, что неразрывно связано с состоянием когнитивного напряжения. Данное состояние может осложняться переживанием стресса и уходом от реальности. Строя новый собственный мир в своих мечтах юноши и девушки могут избегать трудностей, удовлетворять нереализованные потребности, не замечая растущей погруженности в мир грёз и обесценивания реальности.

В таком ключе изучение взаимосвязи между дезадаптивной мечтательностью и уровнем тревожности в юношеском возрасте может помочь выявить потенциальные факторы, приводящие к эскапизму, а также способствовать формированию адаптивных стратегий поведения.

**Основная часть.** Под дезадаптивной мечтательностью принято понимать состояние, которое характеризуется постоянной мыслительной деятельностью с целью создания вымышленного мира, в котором человек реализует свои внутренние потребности [1].

Исследованием данной темы занимались такие российские психологи как А. А. Лапина, С. С. Бахман. Из зарубежных представителей данных исследований можно выделить У. Вернер, К. Клиндер, Е.Р. Уоткинс, Дж. С. МакВей и М. Дж. Кейн.

Данное состояние связано с полным или частичным отсоединением внимания от восприятия внешней информации. Оно характеризуется высокой спонтанностью (возникает вне прямой зависимости от внешних стимулов, хотя может косвенно провоцироваться ими по цепочке ассоциаций), высокой произвольностью [2].

В данном состоянии в сознании возникают мысли, которые генерируются эндогенно и негативно интерферируют с обработкой информации, которая необходима для качественного выполнения текущих задач, требующих концентрации и направленности внимания [2].

Эпизоды «ухода в свои мысли» возникают чаще всего произвольно. Однако в ряде случаев они появляются по воле человека, например, при понижении интереса к происходящему вокруг, сексуальных фантазиях [3].

Состояние тревоги, беспокойства впервые выделил и акцентировал З. Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности, все это основывается на внутренних причинах.

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики [4].

Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение её уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относятся причины информационного характера, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события. Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределённостью исхода ситуации.

Для проверки выдвинутой гипотезы — юноши и девушки менее склонные к дезадаптивной мечтательности имеют более низкий уровень тревожности — было проведено эмпирическое исследование на базе УО «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 30 студентов в возрасте от 19 до 20 лет.

Исследование проводилось при помощи двух методик — «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (шкала реактивной или личностной тревожности)» и «Тест на синдром навязчивых грёз (Maladaptive Daydreaming Scale, MDS-16)».

По результатам методики «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности)» было выявлено, что в выборке испытуемых преобладает средний уровень как личностной (43 %), так и ситуативной (40 %) тревожности. Так же были выявлены высокие и низкие показатели по данным шкалам. По шкале «Личностная тревожность» высокие показатели были выявлены у 37 % респондентов, а низкие показатели у 20 %. По шкале «Ситуативная тревожность» как высокие, так и низкие показатели были выявлены у 30 % испытуемых.

Результаты теста на синдром навязчивых грёз (Maladaptive Daydreaming Scale, MDS-16) указывают на то, что у испытуемых в большей степени преобладали высокие показатели выраженности синдрома навязчивых грёз, а именно у 43 %. В то же время, были выявлены умеренные (37 %) и низкие (20 %) показатели данного теста, однако их количество меньше, чем высоких показателей.

Для исследования взаимосвязи уровня дезадаптивной мечтательности и характеристик тревожности личности в юношеском возрасте нами был использован метод статистической обработки данных — коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Между показателями шкалы «личностная тревожность» и уровнем дезадаптивных мечтаний ( $r_s = 0,49$ ;  $p > 0,05$ ), «ситуативной тревожностью» и уровнем дезадаптивных мечтаний ( $r_s = 0,30$ ;  $p > 0,05$ ) связь оказалась статистически значимой. В свою очередь, данные указывают на то, что уровень выраженности синдрома навязчивых грёз имеет взаимосвязь с уровнем тревожности. Связь умеренная, по направлению положительная, то есть чем выше уровень тревожности, тем больше человек склонен к дезадаптивным мечтаньям.

Таким образом, в результате проведённого анализа данных, с помощью использования методов статистической обработки данных можно констатировать, что существует умеренная взаимосвязь между уровнем тревожности и дезадаптивной мечтательностью.

**Заключение.** Таким образом, в результате проведённого исследования мы можем прийти к выводу о том, что проблема тревожности и дезадаптивной мечтательности в юношеском возрасте актуальна и по сей день. Была выявлена умеренная положительная связь между уровнем тревожности и выраженностью синдрома дезадаптивной мечтательности. В свою очередь, гипотеза о том, что юноши и девушки менее склонные к дезадаптивной мечтательности имеют более низкий уровень тревожности — была подтверждена.

#### Список цитируемых источников

1. Бахман, С. С. Дезадаптивная мечтательность / С. С. Бахман // *Scientist*. — 2023. — № 23(1) — С. 77—79.
2. Леонтьев, Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин. // *Журнал Высшей школы экономики*. — 2014. — Т. 11, № 4 — С. 110—135.
3. Лапина, А. А. Феномен «ухода в свои мысли» и его место в континууме сознания / А. А. Лапина, Б. В. Чернишев // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. — 2015. — Т. 12, № 4 — С. 13—32.
4. Кибыш, А. И. Уровень тревожности и факторы влияния на нее у студенческой молодежи / А. И. Кибыш // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. — 2023. — № 8А. — С. 209—216.