

## **СВЯЗЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ДЕЗАДАПТИВНОЙ МЕЧТАТЕЛЬНОСТИ И ДЕЗАДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ**

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

**Бахман С. С.**

Научный руководитель: к. м. н., доцент Плотников А. В.

Кафедра психиатрии, медицинской психологии и наркологии

с курсом ДПО

---

### **Введение**

В течение всей жизни каждому человеку приходится ежедневно сталкиваться с необходимостью решения проблем (моральных и материальных). То, как человек преодолевает трудности, как он к ним относится и какие выводы делает – все это в совокупности влияет на качество жизни. Чтобы улучшить его, человеку необходимо в первую очередь понять, какими стратегиями он пользуется, чтобы справиться с трудностями.

Это позволяет понять тест Лазаруса «способы совладающего поведения», в котором выделено 8 копинг-стратегий личности: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения и положительная переоценка.

Деадаптивная мечтательность (далее – МД), которая характеризуется постоянной мыслительной деятельностью с целью создания вымышленного мира, в котором человек реализует свои внутренние потребности, предположительно является частным проявлением деадаптивного использования копинг-стратегии «бегство-избегание».

В этой связи необходимо понимать, как зависит МД от количества деадаптивных стратегий индивида в целом и от стратегии «бегство-

избегание» в частности. Это поможет лучше понять, как стоит проводить терапию МД.

### **Материалы и методы**

Чтобы установить связь между выраженностью МД и дезадаптивными стратегиями личности, было проведено исследование, в котором приняли участие две группы испытуемых: 30 респондентов 16-18 лет (школьники гимназии №123, МБОУ СОШ № 132, МБОУ СОШ № 13 г. Барнаула) и 34 респондента 20-22 лет (студенты АГМУ, АГУ, СПбГУ).

В ходе исследования обеим группам были предложены тест MDS-16 (дезадаптивная мечтательность) и тест Лазаруса «способы совладающего поведения».

### **Результаты и обсуждения**

Результаты показали, что среди возрастной группы 16-18 лет 37% не имели МД, 23% имели среднюю выраженность МД и 40% имели высокую выраженность МД. При этом в первой группе наблюдалось 28 дезадаптивных копинг-стратегий (из них бегство – 6), во второй группе – 18 (из них бегство – 4), в третьей – 33 (из них бегство – 8).

Среди возрастной группы 20-22 года наблюдалась совершенно иная картина: 29,5% не имели МД, 41% имели среднюю выраженность МД и 29,5% имели высокую выраженность МД. При этом в первой группе наблюдалось 22 дезадаптивных копинг-стратегий (из них бегство – 2), во второй группе – 35 (из них бегство – 7), в третьей – 21 (из них бегство – 4).

Если анализировать количество дезадаптивных копинг-стратегий только по трем приведенным группам, то на первый взгляд может показаться, что никакой взаимосвязи быть не может, потому что их количество прямо пропорционально количеству респондентов данной группы. То есть, разумно предполагать, что количество дезадаптивных стратегий коррелирует не со степенью выраженности МД, а с её наличием.

### **Выводы**

1. Среди обеих групп большая часть респондентов имеет МД.

2. Среди обеих возрастных групп большая часть дезадаптивных копинг-стратегий приходится именно на часть респондентов с МД.

3. Наиболее часто встречается дезадаптивная копинг-стратегия бегство-избегание.

4. Дезадаптивные копинг-стратегии коррелируют не с выраженностью МД, а с её наличием, причем в большей степени с ней связана именно стратегия «бегство-избегание».

5. МД является частным проявлением дезадаптивной копинг-стратегии «бегство-избегание», соответственно, можно предполагать, что и коррекция данного состояния наиболее эффективно будет проходить через непосредственное прорабатывание этой стратегии.

#### **Список литературы:**

1. Лапина А.А., Чернышев Б.В. «Феномен «ухода в свои мысли» и его место в континууме сознания». Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015; 12(4): 13–32.

2. Нирит Соффер-Дудек, Ницан Теодор-Кац «Неадаптивные мечтания: эпидемиологические данные о недавно выявленном синдроме». 2022 г.

3. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009 г.

4. Бахман С. С. Дезадаптивная мечтательность. *Scientist (Russia)*. 2023; 1(23): 77-79. – EDN AWDZZU.

5. Плетнев Г.А., Юсупов П.Р. Психологический стресс и копинг-стратегии у студентов медицинских специальностей в контексте ковидных ограничений. *Scientist (Russia)*. 2022; 4(22): 10. – EDN RXUXGI.

---

#### **Как цитировать:**

Бахман С. С. Связь выраженности дезадаптивной мечтательности и дезадаптивных копинг-стратегий личности. *Материалы IX итоговой конференции НОМУИС. Барнаул. Scientist*. 2023; 4 (26): 183-185.

---