

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Сержанова З.Р.,
Пушкаева Н.А.,
Шаглинов П.А., старший преподаватель,
Тюмин Л.Л.,
Ярмолова А.А.,*

Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ

Аннотация: данная статья посвящена проблеме психологических особенностей копинг-стратегий у лиц, страдающих психосоматическими расстройствами. В настоящее время наблюдается рост стрессогенных факторов влияющих на нашу жизнь. Это обуславливает интерес к копинг-стратегиям, которые понимаются как совокупность способов реагирования в стрессовой ситуации, целью применения которых является адаптация личности к изменившимся внешним или внутренним условиям. При неуспешном применении копинг-стратегий возникает вероятность развития психосоматических расстройств. Копинг-стратегии понимаются как совокупность способов реагирования в стрессовой ситуации, в основе которой лежит функционирование когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности. Целью применения копинг-стратегий является адаптация личности к изменившимся внешним или внутренним условиям. Неуспешная адаптация личности к меняющимся условиям окружающей действительности может привести к образованию психосоматических расстройств, которые понимаются как совокупность болезненных состояний, возникающих при взаимодействии психических и физических факторов. Неуспешное использование или использование непродуктивного типа копинг-стратегий может повлечь за собой развитие различных психосоматических расстройств.

В работе показано исследование, в котором было выявлено, что выбор копинг-стратегий при психосоматических расстройствах различен: людям с сахарным диабетом характерно использование стратегии «Поиск социальной поддержки», а страдающим бронхиальной астмой – стратегия «Избегание проблем».

Ключевые слова: расстройства, копинг-стратегии, стресс, механизмы совладания, психосоматика, адаптация, дезадаптация, жизненные события, сферы личности

Введение

Изучение способов преодоления стресса в настоящее время все более актуально, поскольку человек постоянно сталкивается с различными стрессовыми ситуациями. В связи с этим изучение механизмов, обеспечивающих решения проблемы и снятия стрессового напряжения вызывает интерес. Копинг-стратегия или механизм совладания относится к одному из таких механизмов. Особое внимание изучению данного механизма уделяли такие авторы, как Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хан, Л.И. Вассерман, А.Г. Маклаков и многие другие.

Изучение механизма совладания или копинг-стратегий взаимосвязано с изучением физического здоровья человека. В.С. Ротенберга, А. Митчерлих, В.Н. Мясичев и другие выявили взаимосвязь между показателем копинг-стратегий и психосоматическими расстройствами. Данное направление является актуальным для исследования, так как с каждым днем увеличивается количество лю-

дей, которые страдают психосоматическими расстройствами.

Негативные события в жизни, например, такие как болезнь, эмоциональное напряжение, связанное с профессиональной деятельностью, предъявляют определенные требования к ресурсам личности, адаптации личности к изменяющимся условиям мира.

Особое влияние на отношение человека к болезни имеет психическая адаптация/дезадаптация, которая определяет его способы жизни с болезнью. По мнению А.А. Чазовой (1998) существует три типа копинг-стратегий поведения пациентов с психосоматическими расстройствами:

1. Адаптивный тип (функциональный), которому соответствует адаптивным копинг-стратегиям, такие как, например, решение проблем и поиск социальной поддержки;

2. Пассивный тип (дисфункциональный), для которого характерно преобладание пассивных копинг-стратегий, это объясняется нехваткой актив-

ных копинг-стратегий и поведенческих копинг-ресурсов;

3. Неустойчивый тип (ситуационно-обусловленный), который проявляется в диссоциации между отдельными развитыми личностно-средовыми копинг-ресурсами, базисными копинг-стратегиями и невозможностью самому руководить поведением в течение болезни [7].

Для более глубокого изучения данной проблемы мы провели эмпирическое анализ психологических особенностей копинг-стратегий при психосоматических расстройствах.

Целью нашего исследования было выявление особенностей копинг-стратегий у лиц, страдающих психосоматическими расстройствами.

В гипотезе исследования мы исходили из предположений, о том, что при психосоматических расстройствах преобладает выбор непродуктивных типов копинг-стратегий; различные психосоматические расстройства имеют свои особенности по выбору копинг-стратегий.

Исследование проводилось на базе БУ РК «Республиканская больница им. П.П. Жемчуева», отделения эндокринологии и пульмонологии.

В исследовании принимали участие 60 человек возрастом от 30 до 55 лет,

Выборка была поделена на три группы людей: 1 группа включает 20 человек, с диагнозом сахарный диабет, 2 группа включает 20 человек, у которых была бронхиальная астма и 3 группа состоит из 20 здоровых людей.

Полученные данные распределены по группам, на основе которых был проведен их анализ.

Анализ результатов копинг-теста Р. Лазаруса и С.Фолкмана представил данные результаты. Сравнение результатов показало, что люди в группе без психосоматических расстройств (Группа 1) и группа, у которых присутствуют психосоматические расстройства, а именно сахарным диабетом (Группа 2), были получены следующие результаты (табл. 1):

Таблица 1

Распределение средних значений групп согласно t-критерию Стьюдента по шкалам копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана

	Шкалы	Группа 1	Группа 2
Общий балл по группе	Конфронтация	192	125
	Дистанцирование	122	268
	Самоконтроль	231	262
	Поиск соц. поддержки	175	270
	Принятие ответственности	255	169
	Бегство-избегание	228	255
	Планирование решения проблемы	226	120
	Положительная переоценка	192	227
Средний балл по группе	Конфронтация	9,6	6,25
	Дистанцирование	6,1	13,4
	Самоконтроль	11,55	13,1
	Поиск соц. поддержки	8,75	13,5
	Принятие ответственности	12,75	8,45
	Бегство-избегание	11,4	12,75
	Планирование решения проблемы	11,3	6
	Положительная переоценка	9,6	11,35
Достоверность различий (t-критерий Стьюдента)	Конфронтация	3,718	
	Дистанцирование	6,719	
	Самоконтроль	1,358	
	Поиск соц. поддержки	5,046	
	Принятие ответственности	4,807	
	Бегство-избегание	0,912	
	Планирование решения проблемы	4,891	
	Положительная переоценка	1,497	

Результаты «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана показывают, что сравнение данных, полученных в группе людей без психосоматических расстройств (Группа 1) и группой людей, страда-

ющих психосоматическими расстройствами, а именно сахарным диабетом (Группа 2), были получены следующие результаты (табл. 2):

Таблица 2

Распределение средних значений групп согласно t-критерию Стьюдента по шкалам методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

	Шкалы	Группа 1	Группа 2
Общий балл по группе	Разрешение проблем	469	407
	Поиск социальной поддержки	435	489
	Избегание проблем	353	462
Средний балл по группе	Разрешение проблем	23,45	20,35
	Поиск социальной поддержки	21,75	24,45
	Избегание проблем	17,65	23,1
Достоверность различий (t-критерий Стьюдента)	Разрешение проблем	2,745	
	Поиск социальной поддержки	1,576	
	Избегание проблем	2,756	

Следующие итоги были представлены по результатам методики «Выход из сложных ситуаций» Е. Хайма.

Сопоставление полученных данных методики, говорит, что группа людей без психосоматических

расстройств (Группа 1) и группа людей, у которых присутствуют психосоматическими расстройствами, а именно сахарный диабет (Группа 2), представлено в данной табл. 3:

Таблица 3

Процентное соотношение полученных результатов по шкалам методики Е. Хайма «Выход из сложной ситуации»

Блоки копинг-стратегий	Группы	Тип копинг-стратегии					
		Продуктивные		Относительно продуктивные		Непродуктивные	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Когнитивный	1	8 чел.	35%	10 чел.	50%	4 чел.	20%
	2	5 чел.	25%	8 чел.	40%	7 чел.	35%
Эмоциональный	1	8 чел.	40%	9 чел.	45%	6 чел.	30%
	2	5 чел.	25%	5 чел.	25%	10 чел.	50%
Поведенческий	1	8 чел.	40%	9 чел.	45%	3 чел.	15%
	2	3 чел.	15%	9 чел.	45%	8 чел.	40%

1. Для подтверждения поставленной нами гипотезы были проведены психодиагностические методики, такие как копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана, методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», методика Е. Хайма «Выход из сложной ситуации» и проективная методика «Человек под дождем» Е. Романовой и Т. Сытько. Причиной выбора вышеперечисленных методик является то, что выбранные методики дают более широкую картину использования копинг-стратегий. Так, посредством копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана и методики Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» можно выявить характерную для личности копинг-стратегию и ее уровень напряженности. Методика Е. Хайма

«Выход из сложной ситуации» дает возможность рассмотрения копинг-стратегии в связи со сферой человеческой деятельности и степени их продуктивности. С помощью проективной методики можно выявить потребность в защите и использование копинг-стратегий [1].

2. При сравнении результатов здоровых лиц и лиц с психосоматическим расстройством, на примере людей, с диагнозом сахарный диабет, было выявлено следующее.

По результатам копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана в группе с психосоматическими расстройствами был выявлен высокий уровень напряженности по шкалам «Дистанцирование», «Поиск социальной поддержки», которые

рассматриваются как непродуктивные. По продуктивным стратегиям, таким как «Конфронтация», «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы» результаты в группе с психосоматическими расстройствами ниже.

По методике Д. Амирхана «Индиктор копинг-стратегий» стратегия «Разрешение проблемы», которая является продуктивной, свойственна здоровым людям, а стратегия «Избегание проблем», являясь непродуктивной, характерна для лиц с психосоматическими расстройствами.

По методике Е. Хайма «Выход из сложной ситуации» у лиц с психосоматическими расстройствами выявлена тенденция к использованию непродуктивных стратегий по всем трем блокам.

По результатам обработки проективной методики «Человек под дождем» согласно выделенным критериям оценки копинг-стратегий у лиц с психосоматическими расстройствами выявлена потребность в защите, плохая адаптированность и наличие защитных механизмов по типу избегания проблемы и поиска социальной поддержки.

Таким образом, у лиц с психосоматическими расстройствами была выявлена тенденция к использованию непродуктивных копинг-стратегий.

3. При сравнении результатов у лиц с различными психосоматическими расстройствами, на примере людей, страдающих сахарным диабетом и бронхиальной астмой, было выявлено следующее.

По результатам копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана было выявлено, что лицам с сахарным диабетом характерна стратегия

«Дистанцирование», лицам с бронхиальной астмой - «Бегство-избегание»

По методике Д. Амирхана «Индиктор копинг-стратегий» стратегия «Поиск социальной поддержки» свойственна людям с сахарным диабетом, стратегия «Избегание проблем» – страдающим бронхиальной астмой.

По методике Е. Хайма «Выход из сложной ситуации» у лиц с психосоматическими расстройствами выявлена тенденция к использованию непродуктивных стратегий, но при сахарном диабете процент использования непродуктивных стратегий выше.

Анализ теоретического материала привел нас к следующим выводам:

Изучение данной проблемы приводит нас к рассмотрению копинг-стратегий как некой совокупностью способов реагирования человека в стрессовой ситуации, в основе которой лежит функционирование когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности. Копинг-стратегия играет роль вспомогательной функцией при адаптации личности и как постоянно меняющимся внешним или внутренним условиям.

Ведь неуспешная адаптация личности к меняющимся условиям окружающей действительности может вызвать различные психосоматическим расстройствам, болезненным состояниям, возникающих при взаимодействии психических и физических факторов.

В ходе проведенного нами исследования было выявлено, что выбор копинг-стратегий при психосоматических расстройствах различен: людям с сахарным диабетом характерно использование стратегии «Поиск социальной поддержки», а страдающим бронхиальной астмой – стратегия «Избегание проблем».

Литература

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина: Принципы и применение. М.: Прогресс-Культура, 2009.
2. Бройтигам В. Психосоматическая медицина. М.: Медицина, 2009.
3. Видерман Н.С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя: автореф. дис. ... на соиск. звания канд. псих.наук. СПб., 2013.
4. Зачевицкий Г.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты. Социально-психологические исследования в психоневрологии. СПб.: Питер, 2012.
5. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: изд-во СПбГМУ, 2009.
6. Клиническая психология: учебник / под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2010.
7. Нартова-Бочавер С.К. "Copingbehavior" в системе понятий психологии // Психологический журнал. 2009. № 5. С. 20 – 30.
8. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: изд-во Эксмо, 2010.
9. Тухтарова И.В. Копинг-стратегии, механизмы психологической защиты и психосоциальная адаптация больных ВИЧ-инфекцией: автореф. дис. ... на соиск. звания канд. психол. наук. СПб., 2009.

10. Чазова А.А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2011.

11. Аксенов М.М., Семке В.Я., Ветлугина Т.П., Белокрылова М.Ф., Гуткевич Е.В., Иванова С.А., Никитина В.Б., Епанчинцева Е.М. Клиническая динамика пограничных нервно-психических расстройств // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2006. № 3 (42). С. 13 – 16.

References

1. Aleksander F. Psihosomaticeskaja medicina: Principy i primenenie. M.: Progress-Kul'tura, 2009.
2. Brojtigam V. Psihosomaticeskaja medicina. M.: Medicina, 2009.
3. Viderman N.S. Mediko-psihologicheskie harakteristiki koping-povedenija bol'nyh s zavisimost'ju ot alkogolja: avtoref. dis. ... na soisk. zvanija kand. psih.nauk. SPb., 2013.
4. Zachepickij G.A. Social'nye i biologicheskie aspekty psihologicheskoy zashhity. Social'no-psihologicheskie issledovanija v psihonevrologii. SPb.: Piter, 2012.
5. Isaeva E.R. Koping-povedenie i psihologicheskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorov'ja i bolezni. SPb.: izd-vo SPbGMU, 2009.
6. Klinicheskaja psihologija: uchebnik. pod red. B.D. Karvasarskogo. SPb.: Piter, 2010.
7. Nartova-Bochaver S.K. "Copingbehavior" v sisteme ponjatij psihologii. Psihologicheskij zhurnal. 2009. № 5. S. 20 – 30.
8. Malkina-Pyh I.G. Psihosomatika: Spravochnik prakticheskogo psihologa. M.: izd-vo Jeksmo, 2010.
9. Tuhtarova I.V. Koping-strategii, mehanizmy psihologicheskoy zashhity i psihosocial'naja adaptacija bol'nyh VICH-infekcij: avtoref. dis. ... na soisk. zvanija kand. psihol. nauk. SPb., 2009.
10. Chazova A.A. Koping-povedenie vracha i bol'nogo v processe preodolenija bolezni: avtoref. dis. ... d-ra psihol. nauk. SPb., 2011.
11. Aksenov M.M., Semke V.YA., Vetlugina T.P., Belokrylova M.F., Gutkevich E.V., Ivanova S.A., Nikitina V.B., Epanchinцева E.M. Klinicheskaya dinamika pograničnyh nervno-psihicheskikh rasstrojstv // Sibirskij vestnik psichiatrii i narkologii. 2006. № 3 (42). S. 13 – 16.

*Serzhanova Z.R.,
Pushkaeva N.A.,
Shaglinov P.A., Senior Lecturer,
Tyumin L.L.,
Yarmolova A.A.,
Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING STRATEGIES FOR PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Abstract: this article is devoted to the problem of the psychological characteristics of coping strategies in individuals suffering from psychosomatic disorders. Currently, there is an increase in stress factors affecting our lives. This causes interest in coping strategies, which are understood as a set of response methods in a stressful situation, the purpose of which is to adapt the person to changing external or internal conditions. With the unsuccessful use of coping strategies, there is a likelihood of developing psychosomatic disorders. Coping strategies are understood as a set of response methods in a stressful situation, which is based on the functioning of the cognitive, emotional and behavioral spheres of the personality. The purpose of using coping strategies is to adapt the individual to changing external or internal conditions. Unsuccessful adaptation of a personality to changing environmental conditions can lead to the formation of psychosomatic disorders, which are understood as a combination of painful conditions that arise from the interaction of mental and physical factors. The unsuccessful use or use of the unproductive type of coping strategies can lead to the development of various psychosomatic disorders.

The study shows a study in which it was found that the choice of coping strategies for psychosomatic disorders is different: people with diabetes are characterized by the use of the strategy «Search for social support», and those suffering from bronchial asthma are characterized by the strategy of «Avoiding problems».

Keywords: disorders, coping strategies, stress, coping mechanisms, psychosomatics, adaptation, maladaptation, life events, areas of personality