

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И СОМАТИЧЕСКАЯ ПАТОЛОГИЯ: ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?



**Подготовила: ассистент кафедры
пропедвтики внутренних болезней
Полякова Елизавета Олеговна**

Минск 2019

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время довольно важной медико-социальной проблемой является изучение психологической адаптации человека к условиям окружающей среды. Новая социально-экономическая и политическая ситуация в мире привела к смене привычных стереотипов, к чрезвычайной остроте социальных конфликтов, сформировала ощущение безысходности, неуверенности в завтрашнем дне, стало отмечаться снижение чувства безопасности и защищенности граждан. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям человека.

Одним из психологических механизмов адаптации человека к изменившимся условиям является его совладание с возникшими трудными ситуациями.



СТРЕСС И ПРЕОДОЛЕНИЕ

Согласно Р. Лазарусу, **стресс** – это состояние дискомфорта, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, необходимых для их реализации. Умение успешно справляться с состоянием стресса и сведение к минимуму его негативного влияния является важным навыком для каждого человека.

Понятие **«coping»** в переводе с английского означает преодолевать. Определение **«копинг»** подразумевает **индивидуальный осознанный** способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.



СНИЖЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА

Р. Лазарус и С. Фолькман разработали подход, согласно которому, coping понимают как динамический процесс и рассматривают, как **когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.**

В теории стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолькмана важное значение отведено механизмам преодоления стресса. **Копинг-поведение** – это стратегии действий, которые предпринимает человек **в ситуациях психологической угрозы** физическому, личностному и социальному благополучию. Данные действия осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и **ведут к успешной или менее успешной адаптации.** С. Фолькман и Р. Лазарус отмечают ключевую роль психологических факторов в регулировании результатов поведения в стрессе.



ФОРМЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Выделяется две формы копинг-поведения: активная и пассивная.

Активная форма копинг-поведения является целенаправленным **устранением или изменением влияния стрессовой ситуации**, ослаблением стрессовой связи личности с её окружающей средой.

Пассивное копинг-поведение определяется как интрапсихические способы совладания со стрессом, которые направлены **на редукцию эмоционального напряжения**, а не на изменение стрессовой ситуации.



Копинг-поведение регулируется через личностные и средовые ресурсы, которые называют копинг-ресурсами.

Копинг-стратегии - способ осознанного управления стрессором.

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Р. Лазаруса и С. Фолькмана, выделяются **базисные копинг-стратегии** («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание») и **базисные копинг-ресурсы** (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы).



БАЗИСНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Среди **базисных копинг** стратегий выделяют:

1) копинг-стратегию **«разрешения проблемы»** - это активная поведенческая стратегия для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.



БАЗИСНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Среди **базисных копинг** стратегий выделяют:

2) копинг-стратергию **«поиск социальной поддержки»** - это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. Характерны ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.



БАЗИСНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Среди **базисных копинг** стратегий выделяют:

3) копинг-стратегию **«избегания»** - это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем (уход в болезнь, употребление психоактивных веществ, суицидальное поведение). При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.



РАСШИРЕННЫЙ ВАРИАНТ

Более расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется еще несколькими стратегиями:

- **конфронтация** или противостояние ситуации: агрессивная установка человека по отношению к тяжелым жизненным обстоятельствам, когда такие ситуации воспринимаются им как враждебная сила, которую надо победить и/или уничтожить. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.



РАСШИРЕННЫЙ ВАРИАНТ

Более расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется еще несколькими стратегиями:

- **дистанцирование от проблемы** или же откладывание ее решения, когда человек пытается посмотреть на проблему словно бы из-за стекла. Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.



РАСШИРЕННЫЙ ВАРИАНТ

Более расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется еще несколькими стратегиями:

- **самоконтроль** - стремление регулировать свои чувства и действия. Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.



РАСШИРЕННЫЙ ВАРИАНТ

Более расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется еще несколькими стратегиями:

- **принятие ответственности** - признание собственных ошибок и их анализ с целью не допустить повторения. В ряде случаев возникает отчетливый компонент самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.



РАСШИРЕННЫЙ ВАРИАНТ

Более расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется еще несколькими стратегиями:

-самоактуализация (положительная переоценка)- любое событие, даже самое негативное, можно переоценить в положительном ключе, увидеть в нем некий смысл и позитивный момент. Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.



Юношеский возраст, в котором находится большинство студентов, является кризисным.

Данное обусловлено тем, что он ставит перед индивидом сложные, возникающие в течение жизни, задачи развития, заключающиеся в совладании с происходящими соматическими, психологическими и социальными изменениями, а также с реакциями социума на них, и в адаптации к ним.

Психоэмоциональные факторы являются причиной развития многих психосоматических заболеваний, например, невротических расстройств, заболеваний системы кровообращения (БСК), язвы желудка и ДПК, некоторых злокачественных новообразований, сахарного диабета.



ИССЛЕДОВАНИЕ

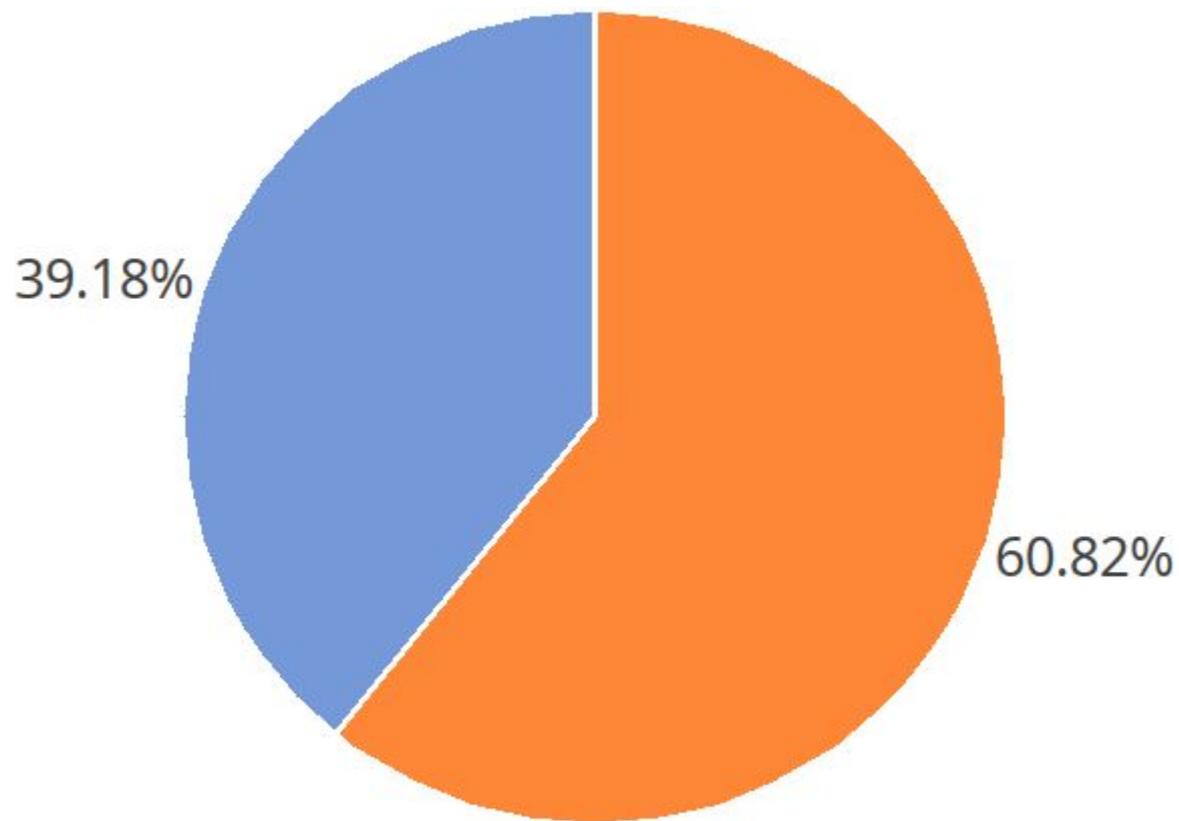
Цель исследования. Изучить наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс и формировании стрессоустойчивости и выявить взаимосвязи между особенностями копинг-механизмов и спецификой структуры личности на примере студентов 2 курса лечебного факультета.

Использовали:

- общий опросник с целью выявления факторов риска ССЗ;
- анкету по выявлению риска болезней системы кровообращения;
- опросник депрессии Бека ;
- гиссенский опросник соматических жалоб ;
- симптоматический опросника SCL-90;
- опросник качества жизни SF-36;
- опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.



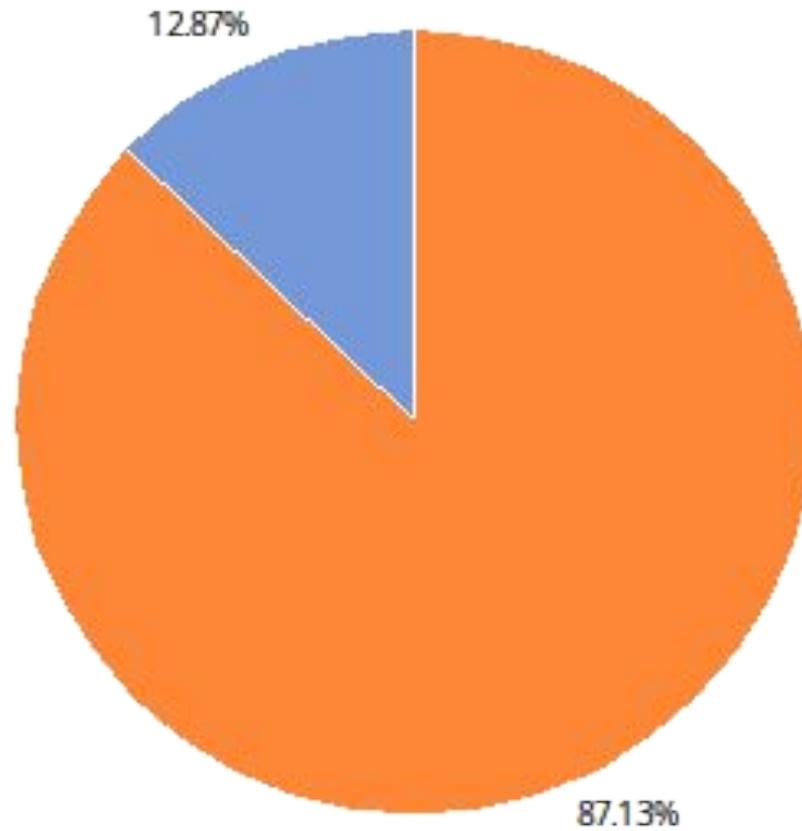
БОЛЕВОЙ СИНДРОМ



■ да ■ нет



НАЛИЧИЕ УСТАЛОСТИ

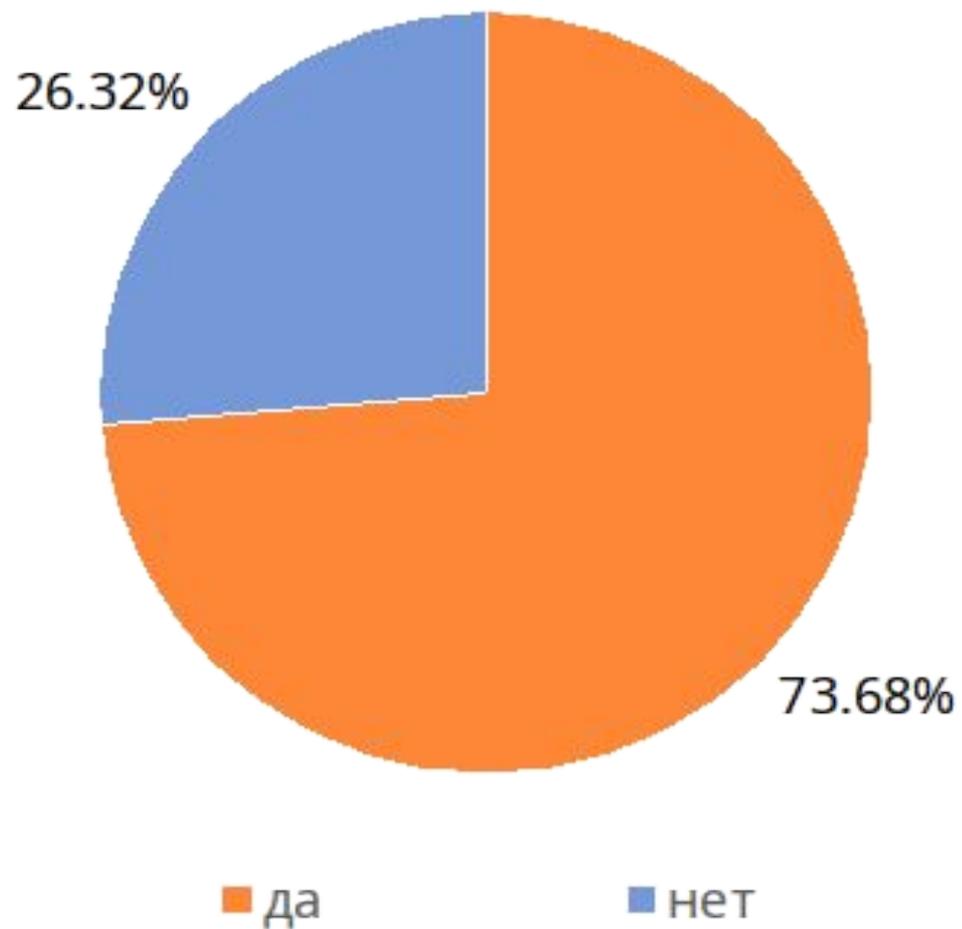


■ да

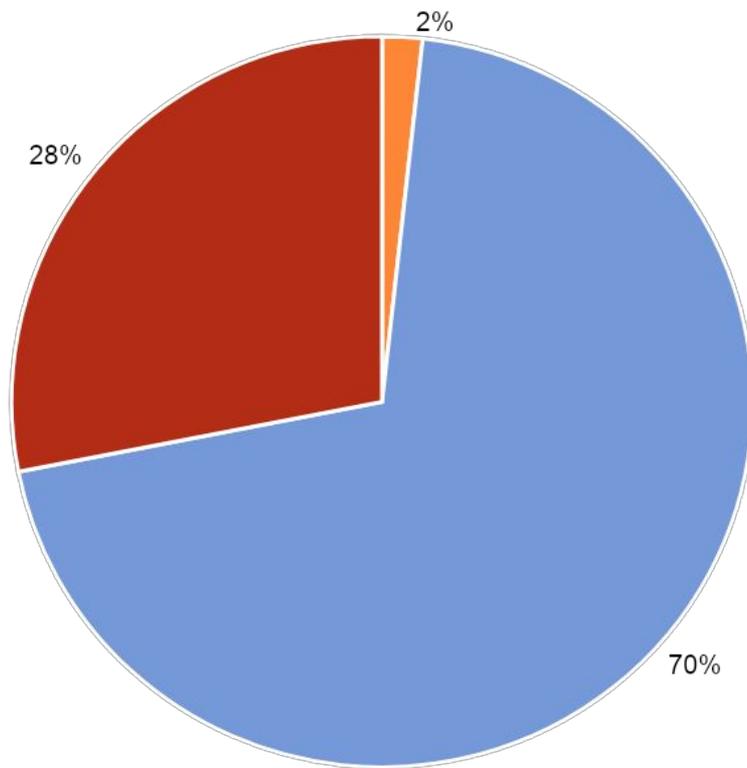
■ нет



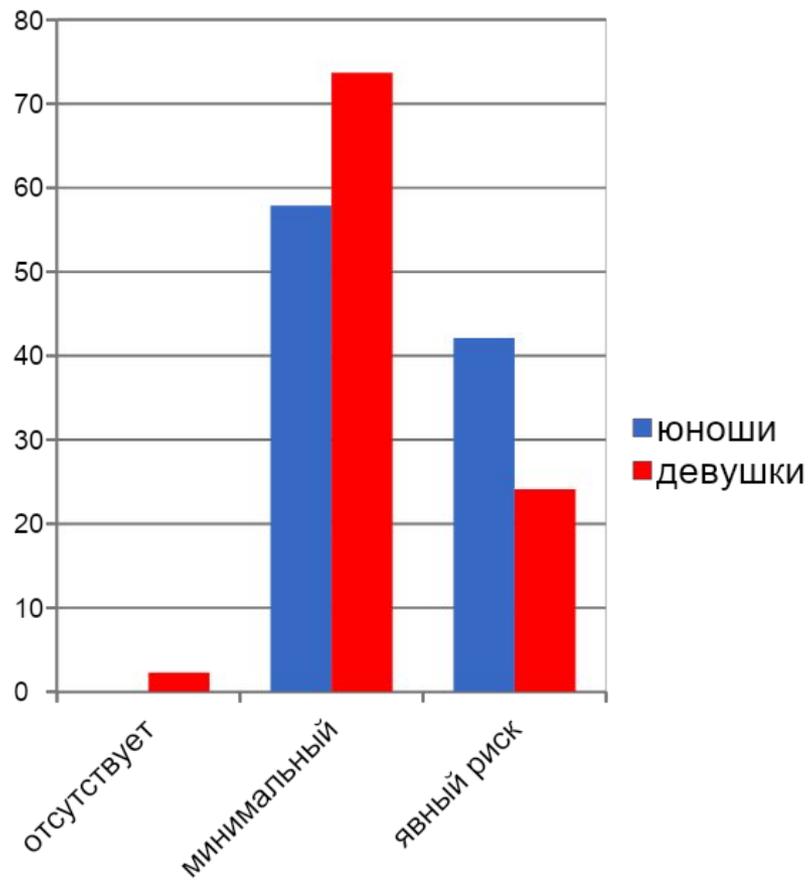
НАЛИЧИЕ СТРЕССА



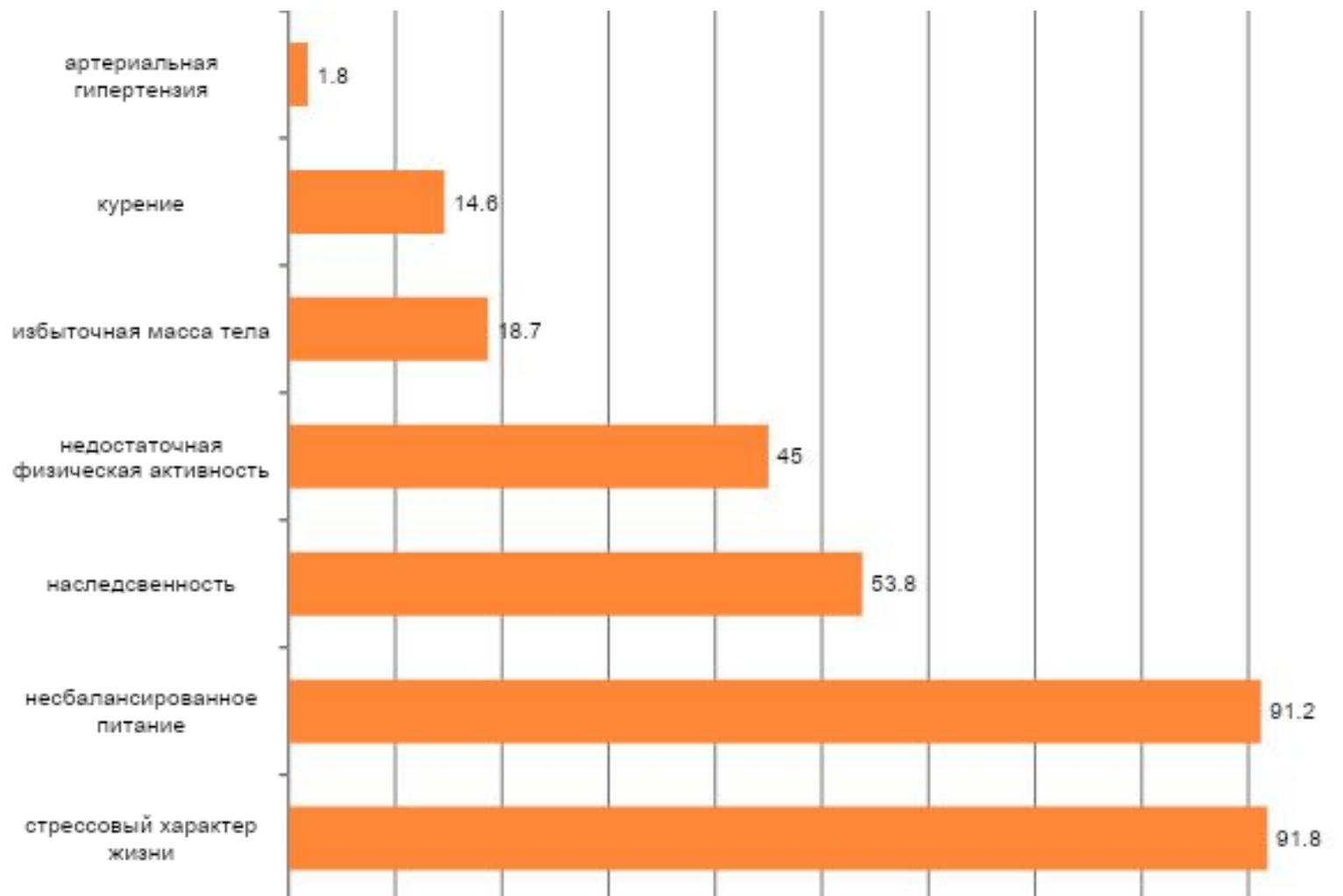
АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РИСКА БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ



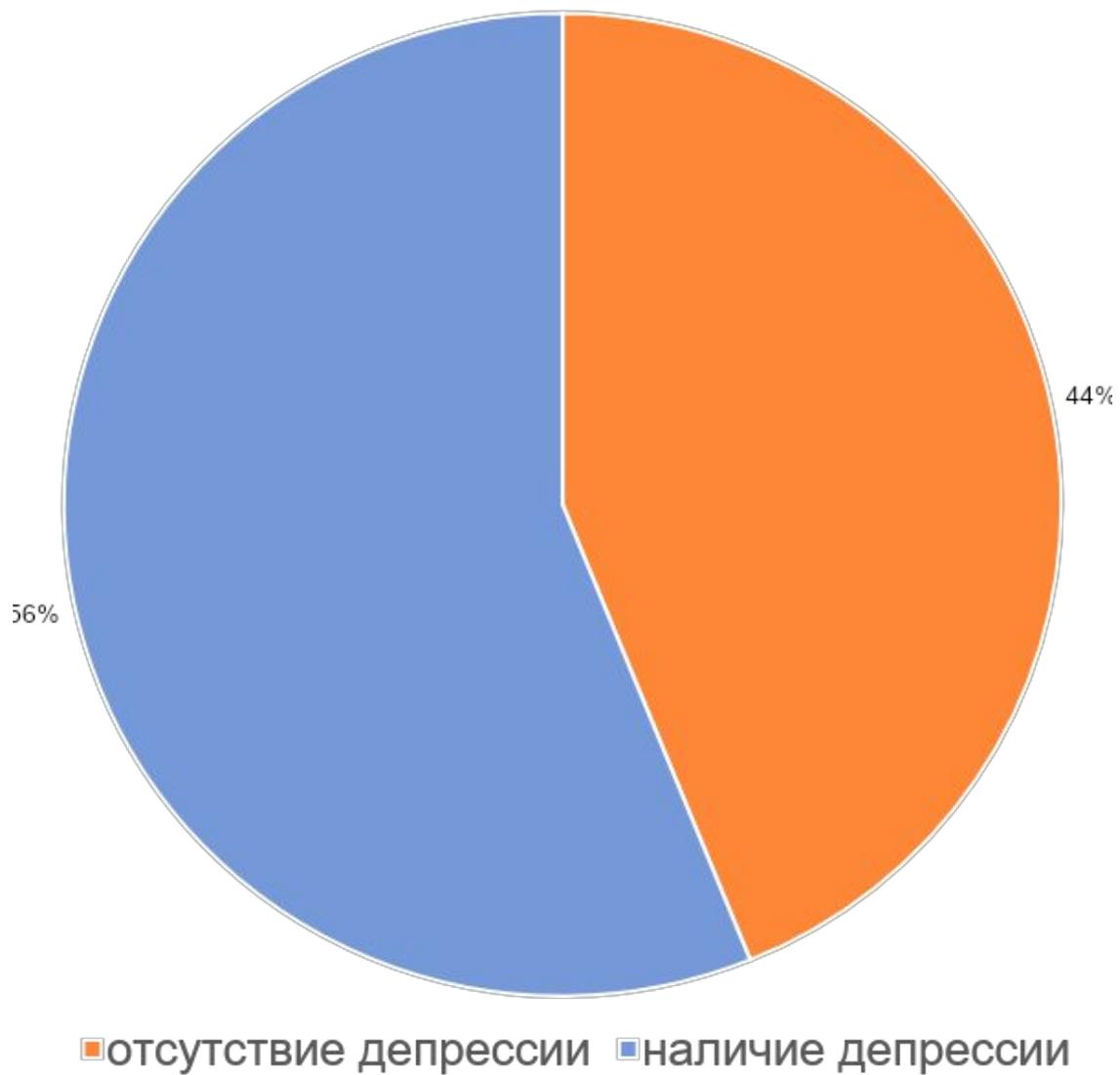
- отсутствует
- минимальный
- явный



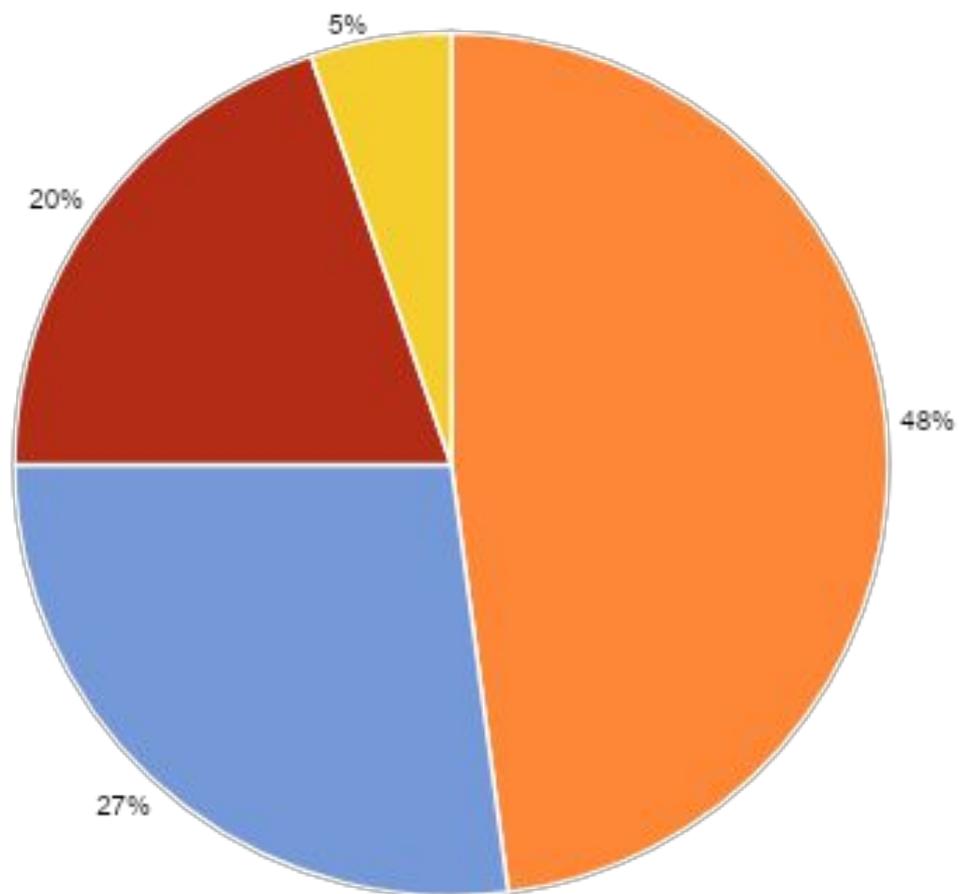
2. АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РИСКА БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ



ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА



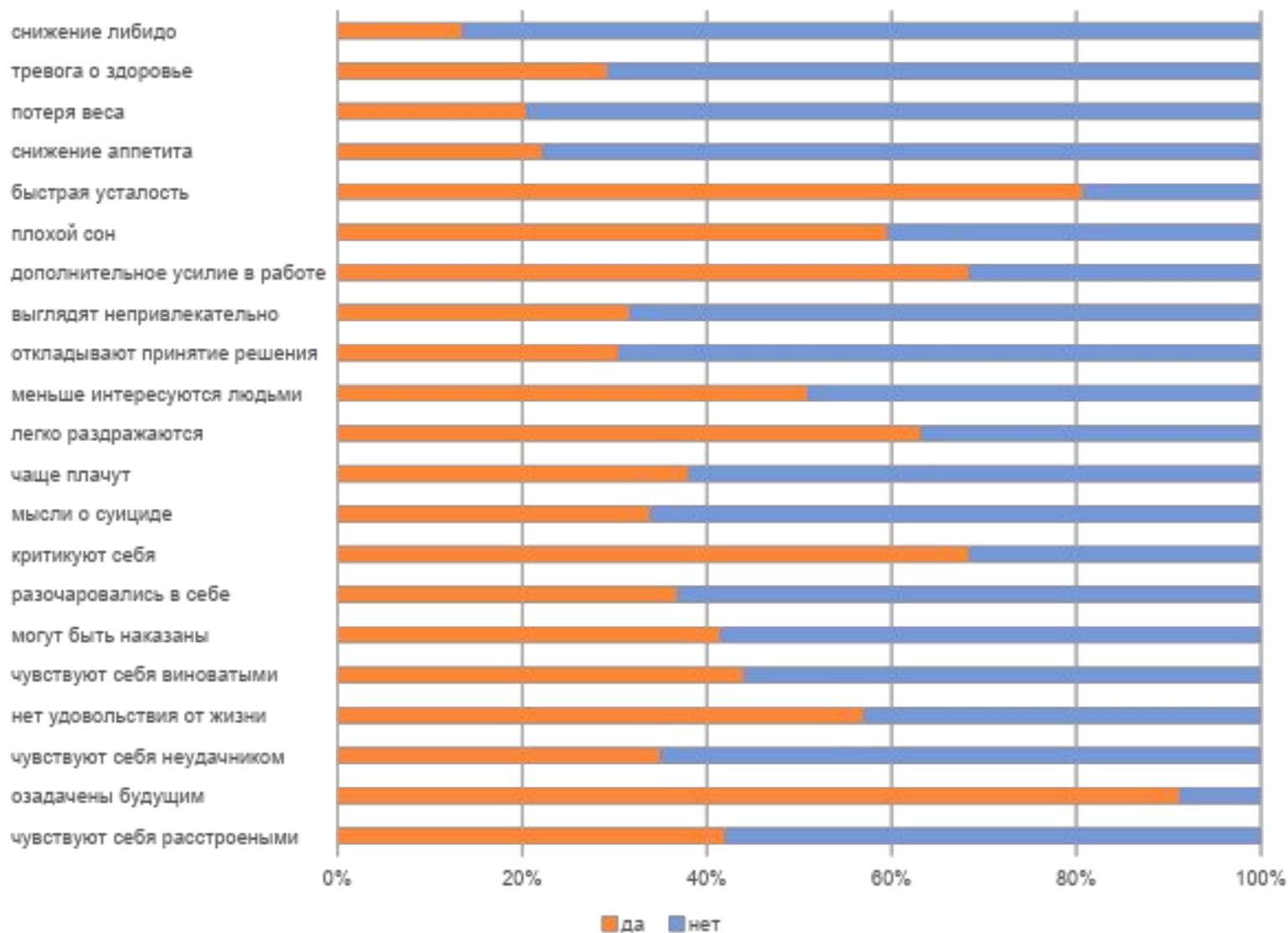
ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА



- легкая депрессия
- умеренная депрессия
- выраженная депрессия
- тяжелая депрессия



ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА

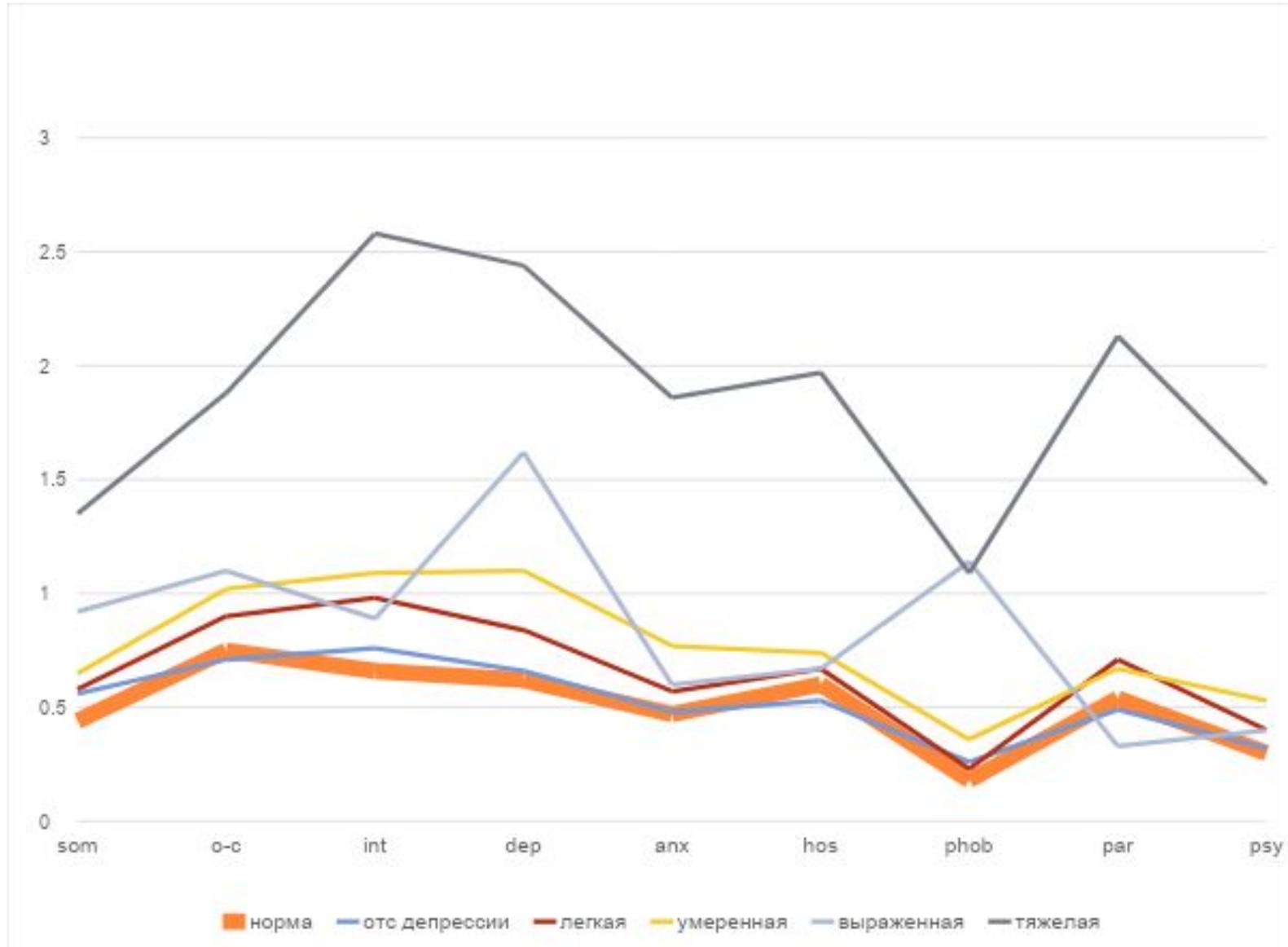


ГИССЕНСКИЙ ОПРОСНИК СОМАТИЧЕСКИХ ЖАЛОБ

	И	ЖЖ	БВРЧТ	СЖ	ДЖ	ОФ	ОП
норма, баллы	4,61	2,69	5,4	2	0-24	макс 5	макс 5
Общая выборка (n=171)	9,35	2,25	6,12	3,04	5,2	3,2	2,53
Отсутствие депрессии (n=75)	8,33	2,2	5,53	2,69	4,7	2,6	3,05
Легкая депрессия (n=46)	9,09	2,15	5,57	2,91	4,93	2,4	3,3
Умеренная депрессия (n=26)	10,62	2,19	6,96	3,35	5,78	2,65	2,92
Выраженная депрессия (n=19)	10,26	2,37	7	2,74	5,6	2,42	3,74
Тяжелая депрессия (n=5)	17	3,6	12,4	9	10,5	2,4	4



SCL-90



SF-36



КОПИНГ-ТЕСТ ЛАЗАРУСА

Все группы испытуемых были продиагностированы по следующей методике – «Опросник о способах копинга» (Lasarus R.S., Folkman S., адаптация Л.П. Вассермана). Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году.

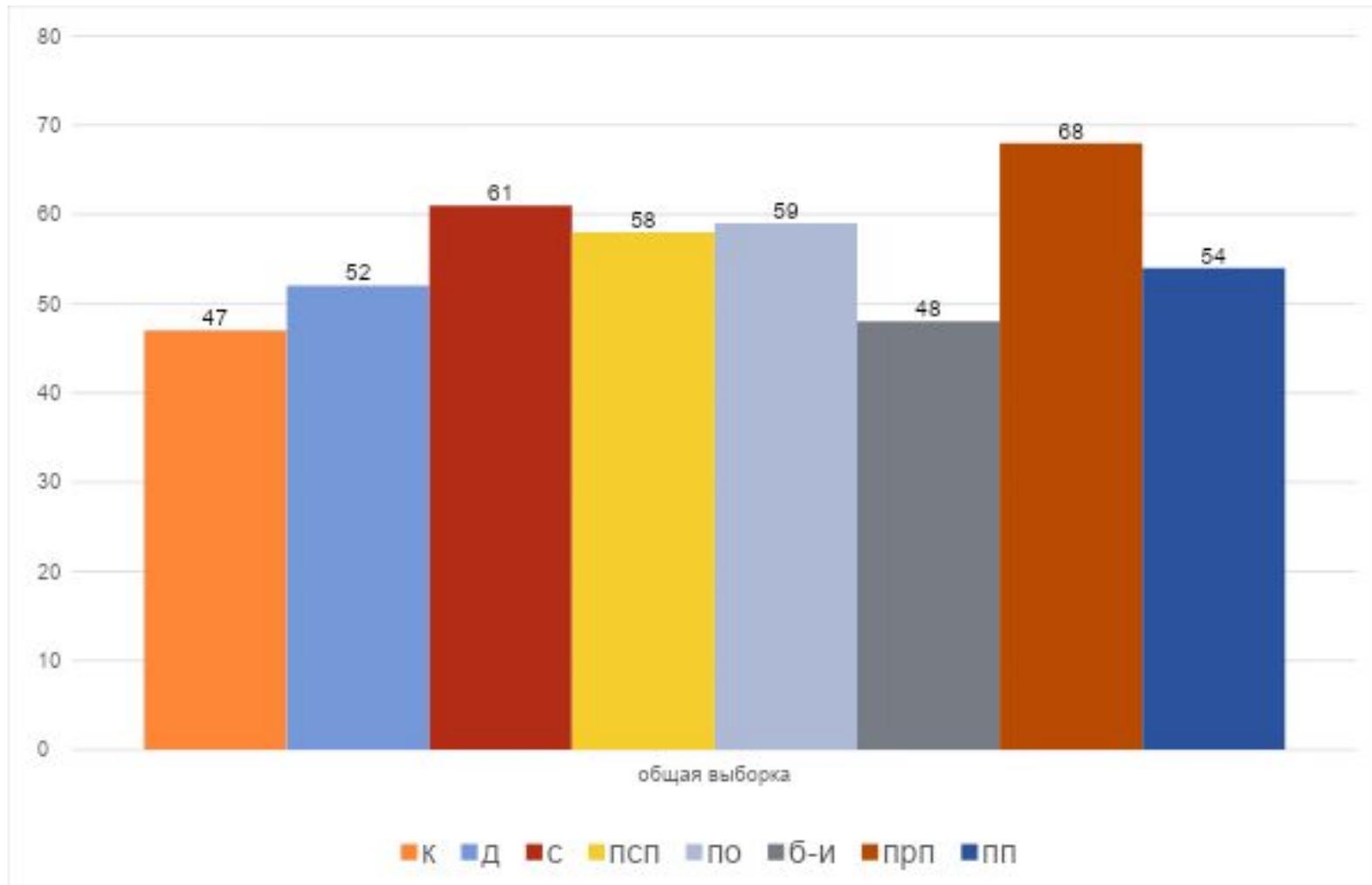
Она предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

С помощью «Опросника о способах копинга» оценивались степени использования индивидом восьми стратегий преодоления трудных ситуаций: **конфронтационный копинг, дистанцирование, стратегия самоконтроля, поиск социальной поддержки, стратегия принятия ответственности, избегания, стратегия планирование решения проблемы, самоактуализации (положительной переоценки).**



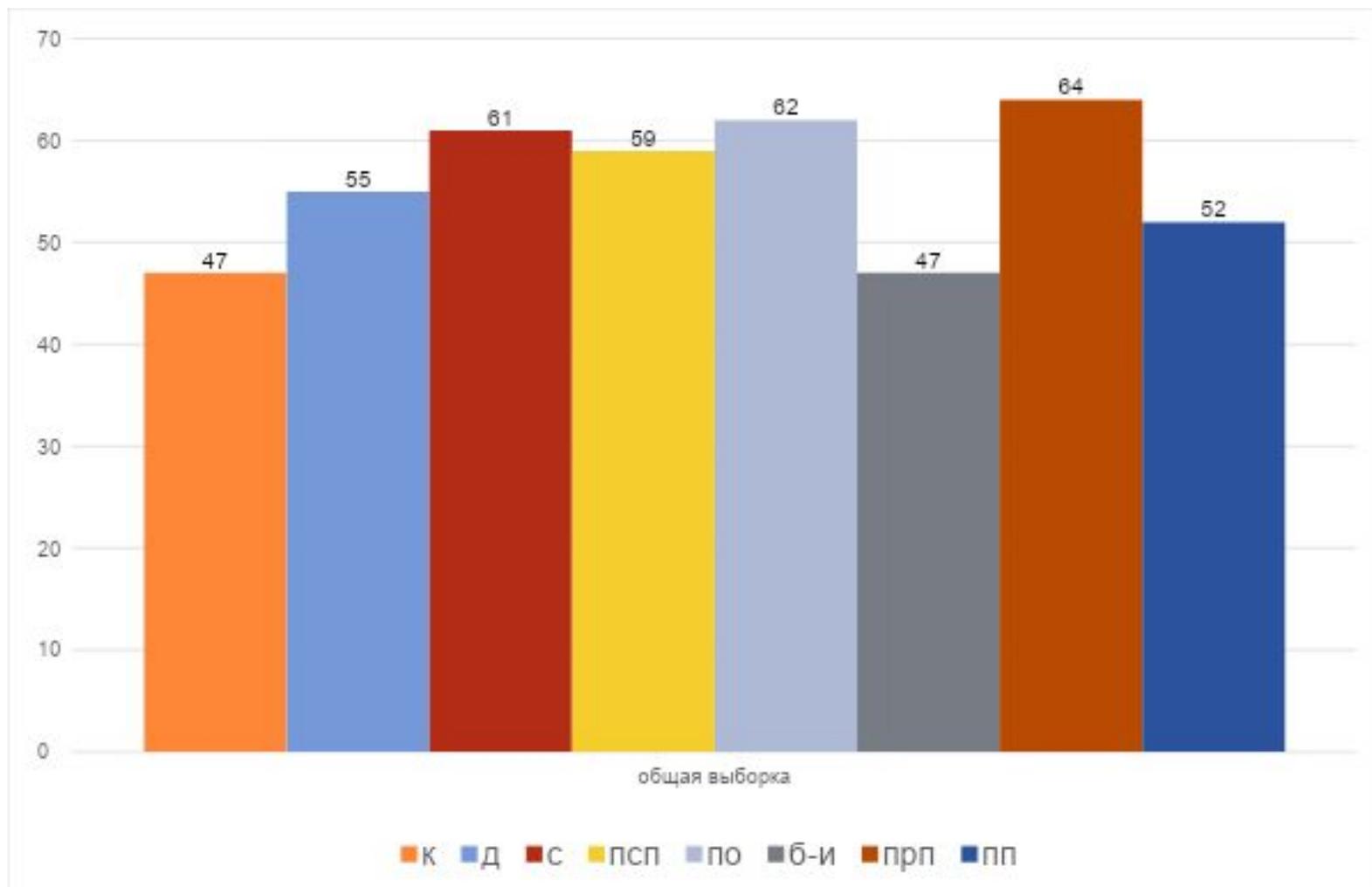
КОПИНГ ТЕСТ ЛАЗАРУСА

ОТСУТСТВИЕ ДЕПРЕССИИ

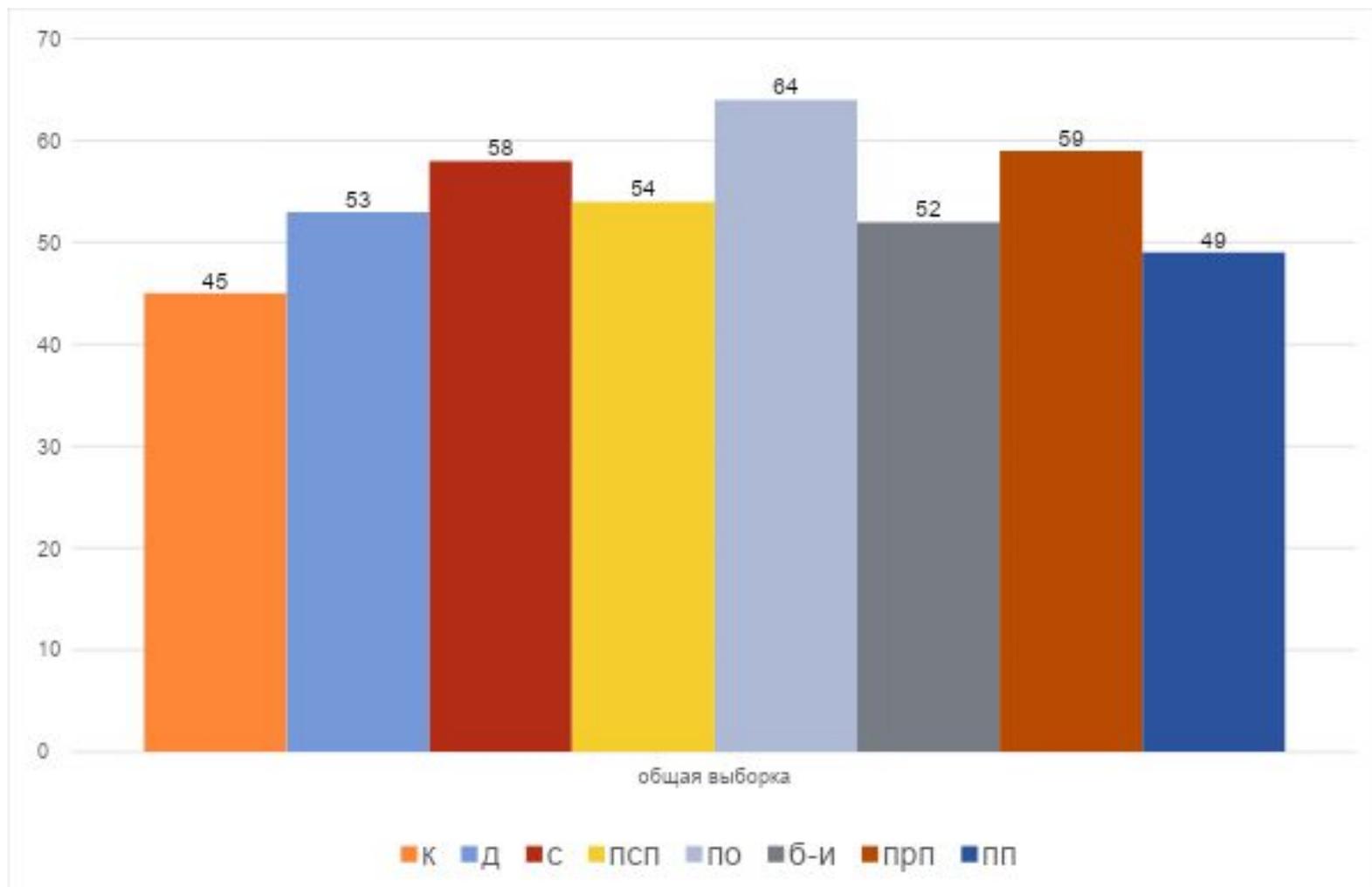


КОПИНГ ТЕСТ ЛАЗАРУСА

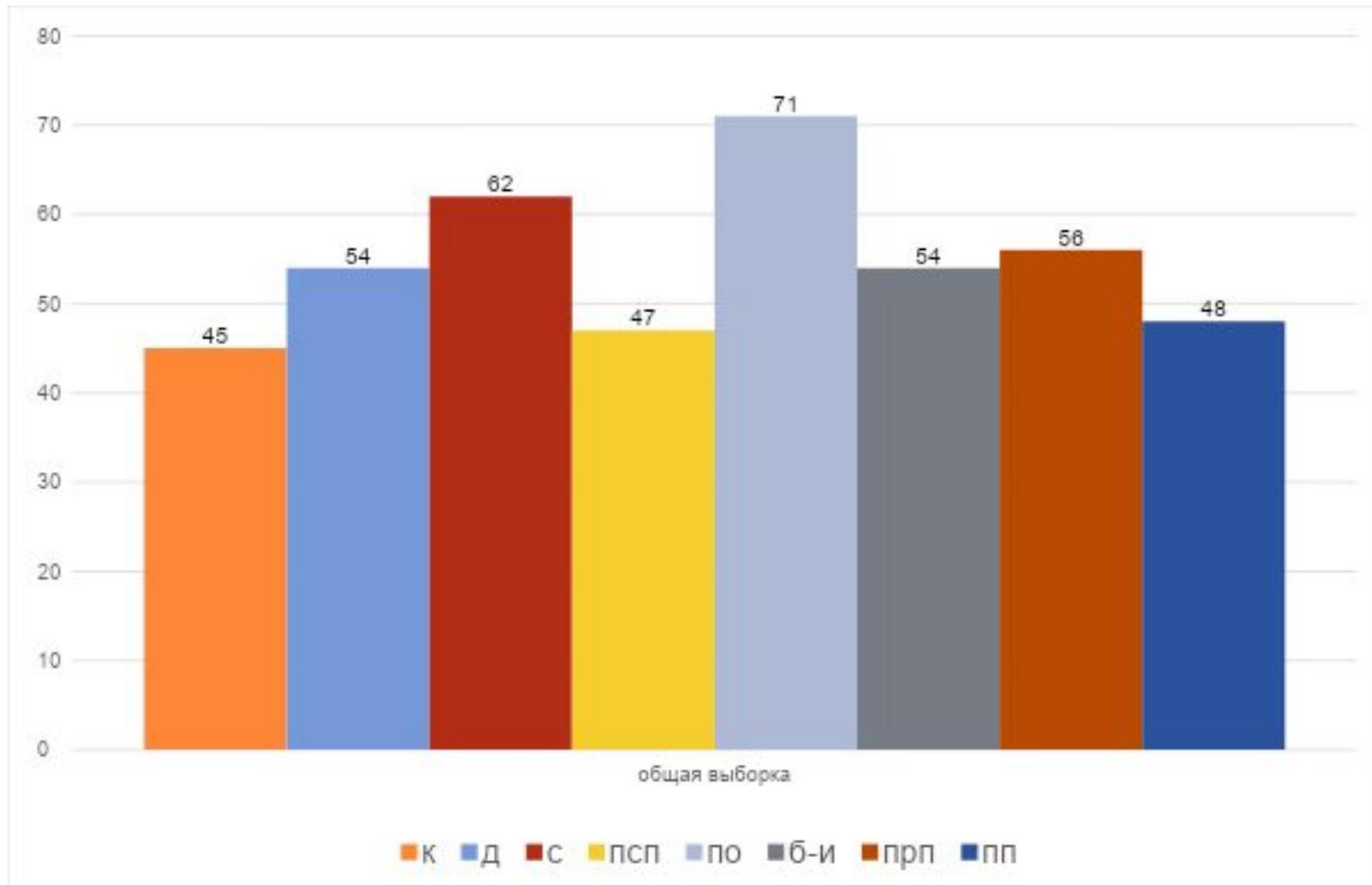
ЛЕГКАЯ ДЕПРЕССИЯ



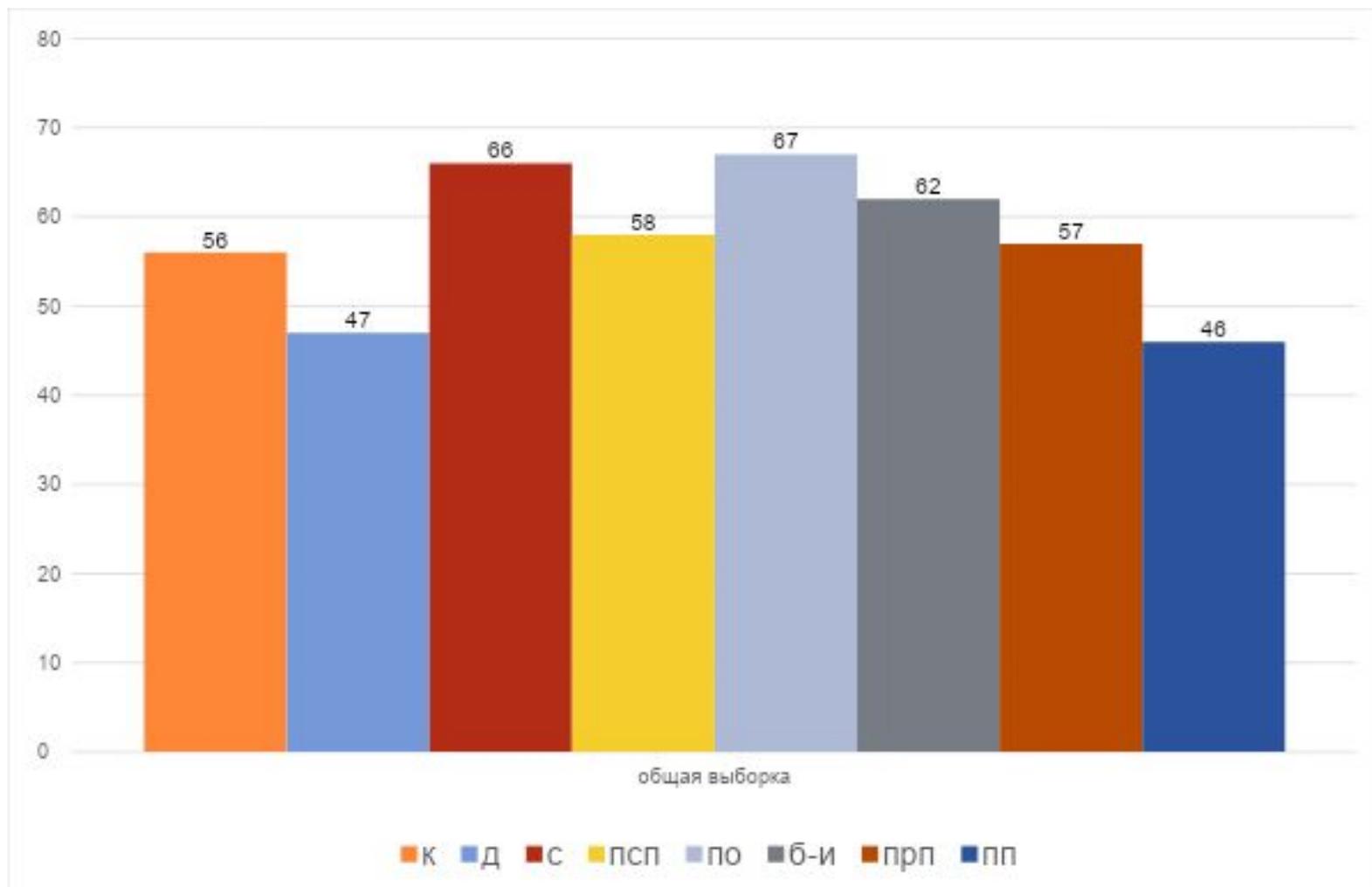
КОПИНГ ТЕСТ ЛАЗАРУСА УМЕРЕННАЯ ДЕПРЕССИИ



КОПИНГ ТЕСТ ЛАЗАРУСА ВЫРАЖЕННАЯ ДЕПРЕССИИ



6. КОПИНГ ТЕСТ ЛАЗАРУСА ТЯЖЕЛАЯ ДЕПРЕССИИ



Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней. Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

На данном этапе взросления, определение “цены”, которую платит индивид в ситуациях повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок, определяет приоритетность современных исследований.

Выбор копинг-стратегий не зависит от наследственности, так как копинг – это осознанный психологический процесс, который формируется на основании жизненного опыта человека.



Спасибо за внимание!



КАФЕДРА ПРОПЕДЕВТИКИ ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

