

УДК 159.944.4:316.627:616.895.8-056.34:364-781

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ БОЛЬНЫХ ШИЗОФРЕНИЕЙ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СОЦИАЛЬНО-ТРУДОВОЙ АДАПТАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА**

Шизофрения зачастую проявляется в период пика профессиональной и социальной продуктивности личности. По мере прогрессирования заболевания нарастают нарушения процессов мышления, восприятия и дефекты волевой, эмоциональной, поведенческой сфер личности. От того, каким образом больной шизофренией будет совладать со своим заболеванием и требованиями социальной среды, зависит успех как в процессе адаптации, так и в процессе преодоления болезни, длительность и эффективность ремиссий. Возможности психологической и социально-трудовой адаптации больных шизофренией в условиях дома-интерната зависят от особенностей совладающего поведения.

Ключевые слова: копинг-стратегии, шизофрения, социально-трудовая адаптация, дом-интернат.

## **COPING STRATEGIES OF SCHIZOPHRENIA PATIENTS AS A DETERMINANT OF PSYCHOSOCIAL ADAPTATION IN THE CONDITIONS OF AN ASYLUM**

Schizophrenia often manifests itself during the period of peak professional and social productivity of the individual. Success both in the process of adaptation and in the process of overcoming the disease depends on how a patient with schizophrenia copes with his illness and the demands of the social environment. The possibilities of psychological and social-labor adaptation of patients with schizophrenia in these conditions depend on the characteristics of coping behavior.

Key words: coping strategies, schizophrenia, psychosocial adaptation, asylum.

**Введение.** Совладать с чем-либо – значит справиться, приложить определенные поведенческие, когнитивные, эмоциональные усилия по управлению чем-либо, что причиняет страдания. Механизмы совладания – это любое поведение, которое уменьшает напряжение или тревогу в стрессовых ситуациях.

В западной литературе принято разделять стратегии совладания на позитивные и негативные. Позитивные механизмы совладания конструктивны, благотворны и полезны для достижения цели. Выделяют четыре типа позитивного копинг-поведения: проблемно-ориентированное – активные попытки разрешения проблемы, смысло-ориентированное – попытки пересмотреть свое представление о проблеме (рефрейминг), эмоционально-ориентированное – попытки уменьшить негативные эмоции (принятие, молитва, юмор), и социально-ориентированное (поиск социальной поддержки). Для эффективного применения проблемно-ориентированного совладания необходимо обладать навыками разрешения проблем, принятия решений, общения, социального взаимодействия, а также навыками, специфичными для каждой проблемы (например, профессиональными). Использование эмоционально-ориентированного совладания предполагает владение навыками достижения желаемого физического состояния (релаксация, медитация), а также навыками когнитивного реструктурирования и дистанцирования.

Негативные копинг-стратегии – это пагубное, нездоровое поведение, позволяющее быстро снизить напряжение, маскируя проблему, но при этом наносящее вред психическому и физическому здоровью. К негативным стратегиям преодоления стресса относятся избегание, социальная изоляция, руминация («чрезмерное мышление», непрерывное прокручивание одних и тех же мыслей), токсичная позитивность (отрицание реальных негативных эмоций), катастрофическое мышление (продумывание наихудших сценариев), негативное социальное сравнение, селфхарм (самоповреждающее поведение), трудоголизм, импульсивный шопинг, употребление

психоактивных веществ, переедание/недоедание, чрезмерно острая реакция на мелкие раздражители, рискованное и агрессивное поведение.

**Материал и методы.** Концепция совладания со стрессом играет важную роль в современных моделях понимания психических заболеваний. Ritsner и др. обнаружили, что качество жизни больных шизофренией положительно коррелирует с избегающими и проблемно-ориентированными копинг-стратегиями, и отрицательно – с эмоционально-ориентированным совладанием. Было доказано, что госпитализация чаще была необходима тем пациентам, которые использовали стиль совладания, нацеленный на преодоление эмоций, и реже – тем, кто использовал стратегии, ориентированные на разрешение задач и поиск социальной поддержки. Копинг-стратегии также влияют на комплаенс (англ. compliance – согласие, соответствие) – добровольное следование пациента предписанному ему режиму лечения. Ожидается, что стратегия избегания коррелировала с низкой степенью комплаенса [1].

**Результаты и их обсуждение.** Обзор современных научных исследований показал преобладание у больных шизофренией стратегий «избегание», когнитивное реструктурирование («придача смысла», «религиозность»), «оптимизм» и «подавление эмоций» [2]. Использование избегания как основной поведенческой стратегии приводит к формированию негативно окрашенного образа Я, с присущим ему низким уровнем самооценки и осознания себя, что предопределяет повышенную уязвимость к стрессу и является диагностическим предиктором дезадаптивного поведения. Выбор стратегий «придача смысла» может быть обусловлен патологическими особенностями мышления, тенденциями к придаче происходящему «особого смысла», периодически возникающей психопродукцией. Больные, использующие стратегию «религиозность», при условии, что обращение к религии произошло до болезни или в период стойкой ремиссии, легче переносят пребывание в стационаре, лучше формировали лекарственный комплаенс и контакт с врачом. В эмоциональной сфере больные шизофренией преимущественно используют стратегии «оптимизм» и «подавление эмоций» [3]. Адаптивные возможности копинг-поведения, направленного на редукцию эмоционального напряжения, устранения или избегания травмирующей ситуации, достаточно велики. Бесспорно, если причина возникновения проблемы неконтролируема и носит хронический характер, то имеет целесообразность уклоняться от травмирующего воздействия стрессора, особенно если это осознанное избегание или дистанцирование на когнитивном уровне проявляется в придании ситуации нового смысла, положительной переоценке происходящего.

Так, исследование О.В. Шиловой показало достаточно высокий уровень субъективной способности пациентов с шизофренией, проживающих в доме-интернате, справляться с жизненными проблемами. При этом низкий уровень адаптивных возможностей коррелировал с низкой удовлетворённостью работой, занятостью и связанным с этим благополучием [4]. Клинико-психологические данные выявили парадоксальное сочетание стратегий «активное избегание» и «альтруизм», которые проявляются как желание помочь близким на фоне аутизации, обеднения эмоций и внешнего равнодушия. Таким образом пациенты с шизофренией отвлекаются от собственных сложностей, стремятся почувствовать свою значимость и снизить возникающую тревогу [2].

В психологической работе с больными шизофренией необходимо учитывать, что в межличностных отношениях и вопросе комплаенса они отличаются «полярностью» в построении своих контактов – пациенты склонны или избегать возникающих трудностей, или смотреть на них излишне оптимистично. В этом случае стоит обращаться к их способности к планированию разрешения проблем, помогая, подсказывая и поддерживая в реализации задуманного, возвращая ответственность за происходящее, напоминая о важности их собственной роли в урегулировании сложных жизненных обстоятельств. Развитие поведенческой, когнитивной и мотивационно-волевой сфе-

ры, повышение субъективной значимости своей деятельности, овладение новыми трудовыми навыками также является целью трудовой терапии – направленного вовлечения пациента в трудовую деятельность с лечебной и реабилитационной целью.

**Заключение.** Адаптивное (позитивное) совладание понимается как гибкое и эффективное, в то время как неадаптивное (негативное) является жестким и социально-неодобряемым. Конкретным типам стратегий совладания свойственно повторяться, если они были эффективными в прошлом, что формирует своеобразный стиль совладания личности. Способность справляться со стрессом существенно повышает качество жизни пациентов. У больных шизофренией, предпочитавших негативные стратегии совладания, фиксировалось худшее качество жизни, чем у тех, кто использовал позитивные копинг-стратегии. Обучение позитивным стратегиям в рамках программ психобразования, когнитивно-поведенческой психокоррекции и трудотерапии могут помочь пациентам использовать более адаптивные стратегии совладания и повысить качество их жизни. Высокий уровень социальной и трудовой адаптации в условиях учреждения закрытого типа значительно улучшает субъективную удовлетворенность пациентами качества своей жизни, даже когда объективные данные свидетельствуют о неудовлетворительном психическом состоянии.

#### Список использованной литературы

1. Holubova, M., Coping strategies and quality of life in schizophrenia: cross-sectional study / M. Holubova, J. Prasko // *Neuropsychiatr Dis Treat.* – 2015. – №11. – P. 3041–3048.
2. Швец, К.Н. Факторы социальной дезадаптации больных шизофренией и подходы к психосоциальной терапии и реабилитации (обзор) / К.Н. Швец, И.С. Хамская // *Научные результаты биомедицинских исследований.* – 2019. – Т.5. – №2. – С. 72–85.
3. Кудряшова, В.Ю. Копинг-стратегии и саморегуляция поведения у больных шизофренией и аффективными расстройствами / В.Ю. Кудряшова, Д.М. Сарайкин, М.В. Иванов // *Обзорные психиатрии и медицинской психологии.* – 2017. – №2. – С. 33–38.
4. Шилова, О.В. Качество жизни пациентов с шизофренией, проживающих в психоневрологическом доме-интернате / О.В. Шилова, Р.В. Левковский // *Проблемы здоровья и экологии.* – 2015. – №4 (46). – С. 85–89.

**Маршалова М.В., магистрант**

*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.92

## ПРИЧИНЫ УРГЕНТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются научные взгляды отечественных и зарубежных исследователей на ургентную зависимость. Важной проблемой современного общества является возникновение данного вида аддикции у подростков, что актуализирует выявление причин и проблем вызывающих ургентную зависимость учащихся.

Ключевые слова: ургентная зависимость, нехватка времени, подростки, образовательный процесс, стресс, тревожность.

## CAUSES OF URGENCY ADDICTION IN ADOLESCENCE

The article deals with scientific views of domestic and foreign researchers on urgent addiction. An important problem of modern society is the occurrence of this type of addiction in adolescents, which actualises the identification of causes and problems causing urgent dependence of students.

Key words: urgent addiction, lack of time, teenagers, educational process, stress, anxiety.

**Введение.** Современный образовательный процесс отличается повышенной интенсивностью, что приводит к стрессовым ситуациям. Учащиеся часто теряют чувство безопасности, при повышенной нагрузке нередко появляется страх перед дей-