

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ВЗРОСЛЫХ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Кочнева Е.М., Шкаредная О.В.**

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи между копинг-стратегиями и психологическим благополучием у взрослых пациентов с хронической орорональной болью. Использованы опросники «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман и «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Установлено, что доминирующих стратегий совладания не выявлено, однако чаще других применяются «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и «бегство-избегание». Психологическое благополучие большинства респондентов находится на среднем уровне, высокий уровень не зафиксирован. Корреляционный анализ показал положительные связи между уровнем психологического благополучия и частотой использования проблемно-ориентированных копинг-стратегий (самоконтроль, планирование решения проблемы, положительная переоценка). Обучение пациентов с хронической болью конструктивным стратегиям совладания может способствовать повышению их психологического благополучия и качества жизни. Рекомендуется включать такие программы в комплексное лечение заболеваний слизистой оболочки рта, сопровождающихся хроническим болевым симптомом.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, психологическое благополучие личности, хроническая боль

## **COPING-STRATEGIES OF ADULTS WITH CHRONIC PAIN AS PREDICTORS OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

**Kochneva E.M., Shkarednaya O.V.**

This article presents the results of an empirical study examining the relationship between coping strategies and psychological well-being in adult patients with chronic orofacial pain. The Lazarus and Folkman Coping Scale and the Ryff Psychological Well-Being Scale questionnaires were used. No dominant coping strategies were identified, but problem-solving planning, positive reappraisal, and escape-avoidance were used most frequently. The psychological well-being of most respondents was moderate, with no high levels recorded. Correlation analysis revealed positive associations between the level of psychological well-being and the frequency of problem-focused coping strategies (self-control, problem-solving planning, and positive reappraisal). Teaching patients with chronic pain constructive coping strategies can improve their psychological well-being and quality of life. It is recommended to include such programs in the comprehensive treatment of oral mucosal diseases accompanied by chronic pain.

Key words: coping strategies, coping behavior, psychological well-being, chronic pain

### **Введение**

Актуальность изучения психологического благополучия и копинг-стратегий у людей, испытывающих боль, обусловлена несколькими факторами, лежащими на стыке клинической психологии, медицины и социальной работы. Очень долгое время основное внимание уделялось болевому синдрому и негативным последствиям, таким как депрессия, тревога.

Хроническая боль, по мнению многих ученых (О.С. Давыдов, А.Б. Данилов, Л.А. Медведева и др.), представляет собой значимую медицинскую и социально-экономическую проблему [6, 7, 14]. Распространённость хронических болевых симптомов среди взрослого населения составляет более 20% и этот показатель ежегодно увеличивается [5, 12]. Однако

существующие традиционные методы терапии данного патологического состояния, как считают Л.Р. Ахмадеева, И.Р. Хох, Е.С. Ефимова Е.С., часто оказываются недостаточно эффективными [3]. Исследование взаимосвязи между копинг-стратегиями и психологическим благополучием у взрослых пациентов с хронической болью актуально для разработки комплексного междисциплинарного подхода, направленного на повышение эффективности терапии [1, 2, 10, 11, 13]. Это особенно важно при заболеваниях слизистой оболочки рта, так как хронический болевой симптом в полости рта оказывает негативное влияние не только на физическое здоровье человека, но и на его психологическое и социальное благополучие [4, 8, 10].

## **Материалы и методы**

### **Цель статьи**

В исследовании приняли участие 42 человека, имеющие хронический болевой симптом в орофациальной области, в возрасте от 18 до 69 лет, среди них 32 женщины и 10 мужчин. Для проведения эмпирического исследования были использованы опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Л.И. Вассермана) и опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)

## **Результаты исследования и их обсуждение**

На основании результатов эмпирического исследования копинг-стратегий выявлено, что взрослые люди с хронической болью используют все виды исследуемых стратегий совладающего поведения, при этом необходимо констатировать тот факт, что доминирующих копинг-стратегий не установлено. При детальном изучении степени предпочтительности стратегий совладающего поведения взрослых людей с хроническим болевым симптомом были получены данные, свидетельствующие о том, что из группы проблемно-ориентированных копинг-стратегий, наиболее часто используются такие стратегии совладающего поведения, как «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка», из группы эмоционально-ориентированных копинг-стратегий преобладающей является стратегия «бегство-избегание» (рисунок 1 и рисунок 2).

По результатам исследования психологического благополучия получены следующие данные: в исследуемой группе взрослых людей с хронической болью имеется средний уровень психологического благополучия ( $M=354$ ,  $\sigma=34,8$ ), который характерен для большей части респондентов (86 %). Однако необходимо отметить тот факт, что высокий уровень психологического благополучия не был выявлен ни у одного из участников исследования.

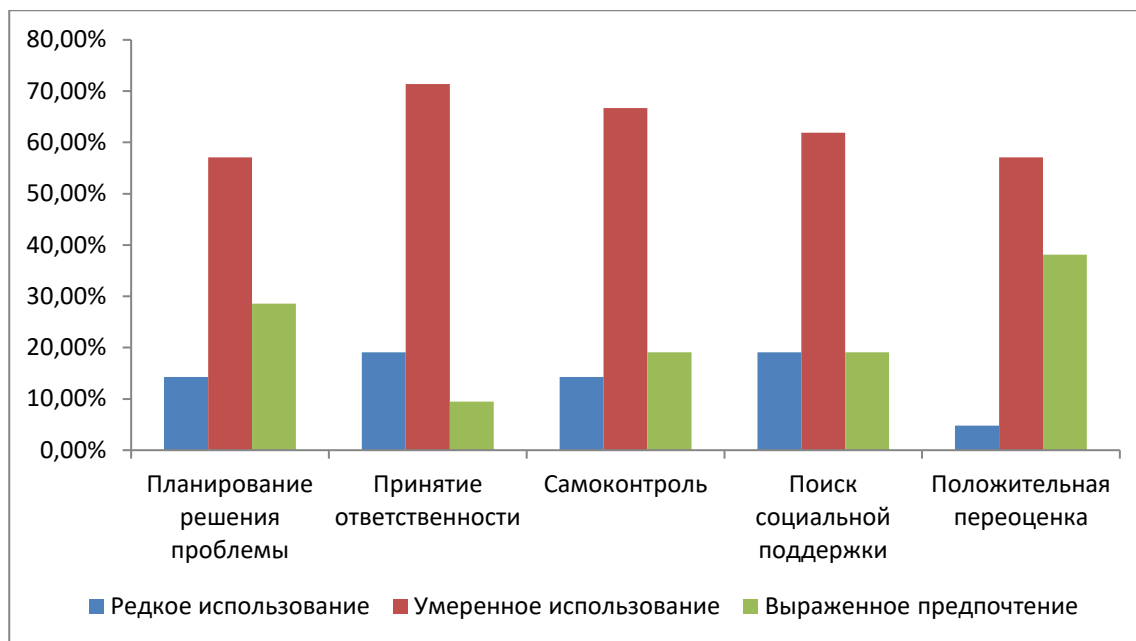


Рисунок 1. Степень предпочтительности проблемно-ориентированных копинг-стратегий взрослых людей с хронической болью (n=42)

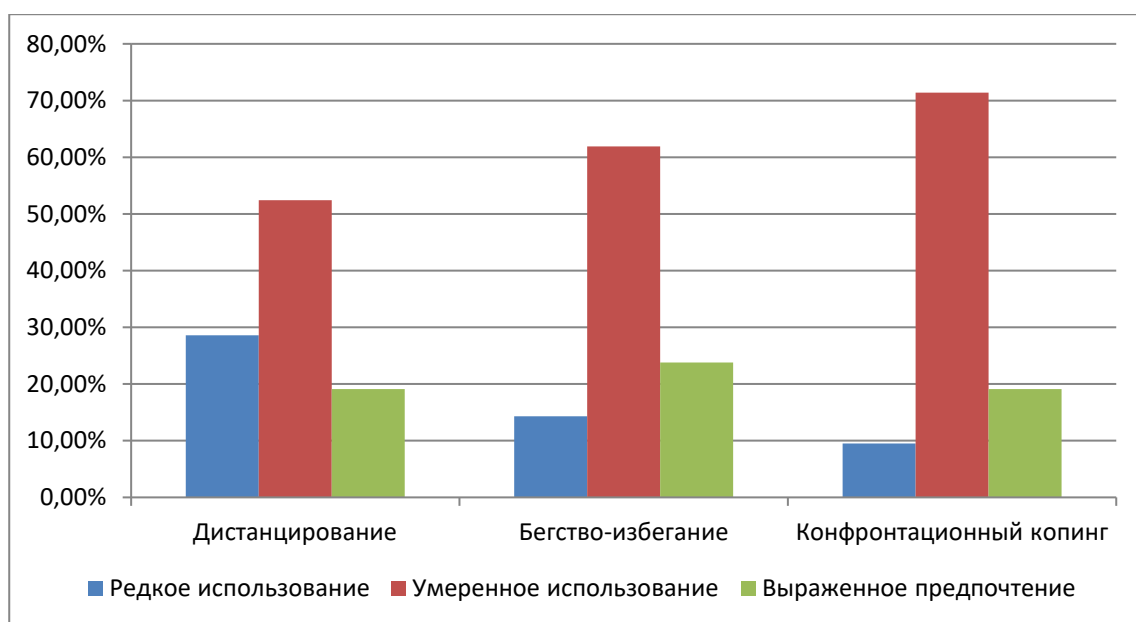


Рисунок 2. Степень предпочтительности эмоционально-ориентированных копинг-стратегий взрослых людей с хронической болью (n=42)

Эмпирические данные указывают на то, что все шесть компонентов психологического благополучия (позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие) у большинства взрослых, имеющих хронический болевой симптом, находятся на среднем уровне. Обращает на себя внимание тот факт, что ни один из респондентов не имеет высокого уровня таких составляющих психологического благополучия как «позитивные отношения» и «самопринятие», а количество взрослых, имеющих низкий

уровень, преобладает среди таких компонентов психологического благополучия как «положительные отношения с другими» и «цели в жизни».

Для выявления взаимосвязей между стратегиями совладающего поведения, используемыми взрослыми с хроническим болевым симптомом, и уровнем их психологического благополучия был проведён корреляционный анализ с использованием непараметрического критерия Спирмена (Таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь между показателями, характеризующими копинг-стратегии и психологическое благополучие взрослых с хронической болью

Показатели	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Само контроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная пере оценка
Психологическое благополучие	0,124	-0,087	<b>0,316*</b>	0,115	0,152	0,142	<b>0,381*</b>	<b>0,391*</b>
Примечание: * ( $p \leq 0,05$ )								

Полученные данные свидетельствуют о том, что имеются положительные корреляционные связи между уровнем психологического благополучия взрослых с хронической болью и частотой использования определённых копинг-стратегий, а именно: самоконтроль, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Следует отметить, что все перечисленные выше стратегии совладающего поведения относятся к группе проблемно-ориентированных копингов, и в условиях наличия хронического болевого симптома, позволяет их отнести к конструктивным стратегиям.

### Выводы и заключение

Проведённое эмпирическое исследование, направленное на выявление взаимосвязей между уровнем психологического благополучия и копинг-стратегиями, используемыми взрослыми, имеющими хронический болевой симптом, показало, что имеются определённые статистически значимые корреляционные связи между исследуемыми показателями. При этом использование конкретных проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения, а именно: самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка, можно считать предикторами психологического благополучия личности в условиях хронической боли. В заключение проведенного исследования необходимо отметить, что выбор определённой стратегии совладающего поведения в условиях хронической боли

является предиктором психологического благополучия личности. Обучение взрослых с хронической болью конструктивным проблемно-ориентированным стратегиям совладания будет способствовать повышению уровня их психологического благополучия и качества жизни. Поэтому, рекомендуется в комплексное лечение пациентов, имеющих заболевания слизистой оболочки рта, сопровождающиеся хроническим болевым симптомом, включать программы по обучению использованию адаптивных в условиях хронической боли копинг-стратегий, которые будут способствовать повышению состояния их психологического благополучия, а также оказывать положительное влияние на результат терапии.

### Список литературы

1. Акименко А.К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Акмеология образования. Психология развития. 2016. №2. С. 152.
2. Артюхин И.Н., Тишина О.В. Копинг-стратегии в терапии стрессовых расстройств // Акмеология. – 2015. – №3 (55). - С. 186-187.
3. Ахмадеева Л.Р., Хох И.Р., Ефимова Е.С. Боль и копинг-стратегии в парадигме биопсихосоциальной модели // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: Материалы IX Международной научно-практической конференции посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Улан-Удэ, 01–02 октября 2020 года. Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2020. С. 35-37.
4. Вильданов М.Н., Герасимова Л.П., Чемикосова Т.С. Оценка корреляционной связи между психоэмоциональным состоянием и болевым фактором у пациентов с красным плоским лишаём рта // Проблемы стоматологии. 2022. №3(18). С. 77-81.
5. Давыдов О.С. Хронизация боли: факторы риска, механизмы и возможности предупреждения // Лечащий Врач. 2017. №5. С. 6-17.
6. Данилов А.Б. Биопсихосоциокультурная модель и хроническая боль // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2013. № 1. С. 30-36.
7. Медведева Л.А., Загорюлько О.И., Гнездилов А.В. Хроническая боль: эпидемиология и социально-демографические характеристики пациентов клиники боли центра хирургии // Клиническая и экспериментальная хирургия. 2016. № 3 (13). С. 36-43.
8. Слесаренко Н.А., Утц С.Р., Артемина Е.М., Штода Ю.М., Карпова Е.Н. Коморбдность при красном плоском лишае // Клиническая дерматология и венерология. 2014. № 5. С. 4-10.
9. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований

// Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. №3. – С. 160–169.

10. Юсупова Л.А., Ильясова Э.И. Красный плоский лишай: современные патогенетические аспекты и методы терапии // Практическая медицина. 2013. № 3. С. 13-17.

11. Якупов Э.З., Якупова С.П., Муслимова Е.А. Мультивекторный характер купирования острой и хронической боли и необходимость использования копинг-стратегий ее преодоления // Журнал неврологии и психиатрии. 2015. № 115 (12). С. 98-103.

12. Яхно Н.Н., Кукушкин М.Л., Чурюканов М.В. Новое определение боли Международной ассоциации по изучению боли // Российский журнал боли. 2020. №4. С. 5-7.

13. Karoly P., Ruhlman L.S. Psychological «resilience» and its correlates in chronic pain: Findings from a national community sample // Pain. 2006. №123 (1). P. 90-97.

14. López-Martínez A.E., Esteve-Zarazaga R., Ramírez-Maestre C. Perceived social support and coping responses are independent variables explaining pain adjustment among chronic pain patients // The Journal of Pain. 2008. №9 (4). P. 373-379.

---

**Кочнева Елена Михайловна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», e-mail: [kochneva\\_em@mininuniver.ru](mailto:kochneva_em@mininuniver.ru)

**Шкаредная Ольга Васильевна** – студент ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы е-mail: [oshkarednaya@mail.ru](mailto:oshkarednaya@mail.ru)

**Kochneva Elena Mikhailovna**, candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin e-mail: [kochneva\\_em@mininuniver.ru](mailto:kochneva_em@mininuniver.ru)

**Shkarednaya Olga Vasilievna**, student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, e-mail: [oshkarednaya@mail.ru](mailto:oshkarednaya@mail.ru)

**5.3. Общая психология, психология личности, история психологии**  
**6 стр.**