

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 5 / 2025, Vol. 7, Iss. 5 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9



Особенности копинг-стратегий у людей с ОКР

¹ Су М.Г., ¹ Николаев Е.В.,
¹ Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

Аннотация: данная статья посвящена всестороннему изучению обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), распространенного и изнурительного психического расстройства, характеризующегося навязчивыми мыслями (обсессиями) и повторяющимися действиями (компульсиями). Авторы рассматривают особенности копинг-стратегий у людей с ОКР, изучают тему различий копингов отдельно респондентов с обсессиями и компульсиями, а также рассматриваются ключевые аспекты ОКР, включая его определение, симптомы, распространность и влияние на качество жизни пациентов. Авторами отмечается важность изучения копинг-стратегий, которые используют люди с ОКР для борьбы со стрессом и эмоциональными трудностями.

Особое внимание уделяется этиологии ОКР, анализируя различные биологические, психологические и социальные факторы, которые могут способствовать развитию расстройства. Рассматриваются современные нейробиологические модели, генетические предрасположенности и роль факторов окружающей среды.

Статья также подробно описывает методы диагностики ОКР, включая клиническое интервью, использование стандартизованных шкал и дифференциальную диагностику с другими психическими расстройствами.

Важным разделом является обзор современных подходов к лечению ОКР. Рассматриваются как фармакологические методы, основанные на применении селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС), так и психотерапевтические методы, в частности, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) с экспозицией и предотвращением ритуалов. Оценивается эффективность различных методов лечения и обсуждаются стратегии повышения приверженности пациентов к терапии.

Проведенное исследование среди людей с ОКР позволило оценить взаимосвязь между видами ОКР и предпочтаемыми, привычными для респондентов копинг-стратегиями.

В заключении авторами статьи подчеркивается важность ранней диагностики и комплексного подхода к лечению ОКР для улучшения прогноза и повышения качества жизни пациентов. Также рассматриваются перспективы дальнейших исследований в области ОКР, направленных на разработку более эффективных и персонализированных методов лечения. Таким образом, данный эксперимент позволяет сделать вывод о том что, Понимание этих стратегий может способствовать разработке более эффективных методов лечения и повышению качества психологической помощи.

Ключевые слова: ОКР, обсессии, компульсии, проблема, исследование, копинг-стратегии, копинги

Для цитирования: Су М.Г., Николаев Е.В. Особенности копинг-стратегий у людей с ОКР // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 5. С. 7 – 12.

Поступила в редакцию: 5 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 мая 2025 г.; Принята к публикации: 11 июля 2025 г.

Features of coping strategies in people with OCD

¹ Su M.G., ¹ Nikolaev E.V.,
¹ Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov

Abstract: this article is devoted to a comprehensive study of obsessive-compulsive disorder (OCD), a common and debilitating mental disorder characterized by obsessive thoughts (obsessions) and repetitive actions (compulsions). The authors consider the features of coping strategies in people with OCD, study the topic of coping differences among respondents with obsessions and compulsions, and also consider key aspects of OCD, including its definition, symptoms, prevalence, and impact on patients' quality of life. The authors note the importance of studying the coping strategies that people with OCD use to deal with stress and emotional difficulties.

Special attention is paid to the etiology of OCD, analyzing various biological, psychological and social factors that may contribute to the development of the disorder. Modern neurobiological models, genetic predispositions and the role of environmental factors are considered.

The article also describes in detail the methods of OCD diagnosis, including clinical interviews, the use of standardized scales, and differential diagnosis with other psychiatric disorders.

An important section is an overview of modern approaches to OCD treatment. Both pharmacological methods based on the use of selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) and psychotherapeutic methods, in particular, cognitive behavioral therapy (CBT) with exposure and ritual prevention, are considered. The effectiveness of various treatment methods is evaluated and strategies for increasing patient adherence to therapy are discussed.

A study conducted among people with OCD made it possible to assess the relationship between the types of OCD and the preferred coping strategies familiar to the respondents.

In conclusion, the article highlights the importance of early diagnosis and an integrated approach to OCD treatment to improve the prognosis and improve the quality of life of patients. The prospects for further research in the field of OCD aimed at developing more effective and personalized treatment methods are also being considered. Thus, this experiment allows us to conclude that understanding these strategies can contribute to the development of more effective treatment methods and improve the quality of psychological care.

Keywords: OCD, obsessions, compulsions, problem, research, coping strategies, coping

For citation: Su M.G., Nikolaev E.V. Features of coping strategies in people with OCD. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (5). P. 7 – 12.

The article was submitted: March 5, 2025; Approved after reviewing: May 7, 2025; Accepted for publication: July 11, 2025.

Введение

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – одно из самых распространённых психических расстройств, которое проявляется навязчивыми мыслями (обсессиями) и повторяющимися действиями (компульсиями). Эти факторы существенно влияют на качество жизни пациентов [1, с. 113].

Актуальность работы обусловлена тем, что несмотря на широкую распространённость и значительное воздействие на повседневную жизнь, механизмы и стратегии преодоления этого расстройства изучены недостаточно. Особую актуальность приобретает изучение копинг-стратегий, которые используют люди с ОКР для борьбы со стрессом и эмоциональными трудностями [2]. Понимание этих стратегий может способствовать разработке более эффективных методов лечения и повышению качества психологической помощи.

Цель исследования – определить особенности стратегий преодоления стресса у людей с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Для

этого использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISС» (Coping Inventory for Stressful Situations), разработанная С. Норманом, Д.Ф. Эндером, Д.А. Джеймсом и М. И. Паркером и адаптированная Т.А. Крюковой. Эта методика позволяет проанализировать основные стратегии преодоления стресса, применяемые людьми в сложных ситуациях.

Материалы и методы исследований

В исследовании приняли участие 40 человек с диагнозом обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Все они предоставили письменное согласие на участие. Участники были разделены на две группы по 20 человек в каждой в зависимости от преобладающих симптомов. В первую группу вошли люди с обсессивными симптомами, такими как навязчивые мысли и идеи, вызывающие стресс и тревогу. Во вторую группу попали участники с более ярко выраженными компульсивными симптомами, характеризующимися повторяющимися действиями или ритуалами, направленными на

снижение тревоги или предотвращение возможных негативных событий.

Участники были набраны из разных источников, включая медицинские учреждения и онлайн-сообщества, специализирующиеся на поддержке людей с ОКР. Средний возраст участников составил 32 года, мужчины и женщины были представлены в обеих группах равномерно. В исследовании приняли участие люди разных социальных и профессиональных слоёв, что позволило собрать репрезентативные данные о копинг-стратегиях в разных сегментах населения.

Исследование проводилось онлайн с использованием специализированной платформы для сбора анкетных данных (Google Forms). Такой подход был удобен для участников и обеспечивал их анонимность. Каждому участнику был присвоен уникальный номер, который использовался для кодирования и обработки информации, что гарантировало сохранность личных данных. Время заполнения анкеты составляло примерно 20-30 минут, и участники могли выбрать наиболее подходящее для себя время для прохождения опроса.

При обработке результатов учитывались этические нормы и стандарты психологических исследований. Участники имели право в любой момент отказаться от участия без объяснения причин, а все полученные данные использовались только в обобщённом виде для научных целей. Благодаря этому исследование было проведено достоверно и этично, что позволило получить объективные и значимые результаты.

Результаты и обсуждения

Результаты респондентов с обсессиями

Обсессивные симптомы характеризуются навязчивыми мыслями, идеями или образами, которые повторяются и вызывают сильное беспокойство и тревогу [3].

Для анализа были использованы результаты 20 респондентов, которые заполнили опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS». На основе их ответов были вычислены средние значения по основным категориям: копинг, ориентированный на решение задач, копинг, ориентированный на эмоции, и копинг, ориентированный на избегание. Кроме того, были рассмотрены дополнительные субшкалы отвлечения и социального отвлечения.

Усреднённое значение копинга, ориентированного на решение задач, составляет 3,8, что демонстрирует высокий уровень применения этой стратегии среди опрошенных. Стандартное отклонение 0,6 указывает на относительную однородность ответов, что говорит о том, что люди с обсессиями часто используют стратегическое мышление и

планирование для преодоления стрессовых ситуаций.

Усреднённое значение копинга, ориентированного на эмоции, составляет 2,9, что ниже по сравнению с другими стратегиями, а стандартное отклонение 0,7 указывает на умеренную вариативность ответов. Это означает, что хотя эмоциональные копинг-стратегии также применяются, они менее предпочтительны для этой группы опрошенных по сравнению с когнитивными и поведенческими подходами.

Усреднённое значение копинга, ориентированного на избегание, составляет 3,5, что указывает на частое использование этой стратегии среди опрошенных. Стандартное отклонение 0,8 указывает на более высокую вариативность ответов, что может говорить о том, что разные опрошенные используют эту стратегию в разной степени.

Субшкала отвлечения имеет усреднённое значение 3,2 и стандартное отклонение 0,7, что указывает на умеренное использование стратегии отвлечения от стрессовых ситуаций. Социальное отвлечение имеет наименьшее усреднённое значение среди всех шкал – 2,7, со стандартным отклонением 0,6, что говорит о сравнительно низком уровне использования социальных взаимодействий как способа копинга.

Опрошенные с обсессиями чаще используют решение задач и избегание, а также умеренно применяют отвлечение, но меньше склонны использовать социальное отвлечение и эмоциональные стратегии.

Результаты респондентов с компульсиями

Навязчивые симптомы включают в себя выполнение повторяющихся действий или ритуалов, которые человек выполняет, чтобы снизить тревогу или предотвратить возможные негативные события [4].

Чтобы определить особенности стратегий сопротивления у этой группы, были использованы результаты опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», заполненного 20 участниками. Анализ включал расчёт средних значений и стандартных отклонений по основным шкалам: копинг, ориентированный на решение задач, копинг, ориентированный на эмоции, и копинг, ориентированный на избегание, а также по субшкалам отвлечения и социального отвлечения.

Среднее значение копинга, ориентированного на решение задач, составляет 3,5, что указывает на активное использование этой стратегии большинством респондентов. Стандартное отклонение 0,7 говорит о том, что участники применяют стратегическое мышление и планирование для преодоления стресса, хотя и в разной степени.

Среднее значение копинга, ориентированного на эмоции, равно 3,0, что указывает на умеренное использование этой стратегии. Стандартное отклонение 0,8 свидетельствует о различиях в эмоциональной регуляции среди участников.

Среднее значение копинга, ориентированного на избегание, составляет 3,7, что говорит о высокой частоте использования этой стратегии. Стандартное отклонение 0,7 указывает на широкое распространение избегания среди участников, возможно, из-за стремления избежать стрессовых ситуаций через выполнение компульсивных действий.

Субшкала отвлечения имеет среднее значение 3,4 и стандартное отклонение 0,6, что указывает на умеренное использование отвлечения как стратегии копинга. Социальное отвлечение имеет среднее значение 3,0 и стандартное отклонение 0,7, что говорит о средней частоте использования социальных взаимодействий для преодоления стресса.

Таким образом, респонденты с компульсиями часто прибегают к избеганию и отвлечению, а также активно используют стратегию решения задач и эмоциональные копинг-стратегии.

Анализ предпочтаемых копинг-стратегий у двух групп респондентов, выявленных различий и схожести

В исследовании проводился подробный анализ и сравнение стратегий преодоления стресса у участников с обсессиями и компульсиями. Оба типа симптомов связаны с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), однако их интенсивность и способы борьбы со стрессом могут отличаться. Для анализа использовались результаты опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS».

Результаты показали, что участники с обсессиями чаще используют стратегию решения задач. Средний показатель для этой стратегии в группе с обсессиями составляет 3,8, что указывает на высокую частоту применения этого подхода. Люди с обсессиями предпочитают стратегическое мышление и планирование для решения проблем через конкретные действия. В то время как у участников с компульсиями средний показатель для этой стратегии составляет 3,5, что также указывает на заметное, но чуть меньшее использование этой стратегии. Разница в уровнях использования этой стратегии может быть связана с характером обсессий, которые часто требуют логического и аналитического подхода для их преодоления.

Стратегия, ориентированная на эмоции, проявляется у обеих групп участников с умеренной частотой, но у участников с компульсиями средний показатель немного выше (3,0) по сравнению с

участниками с обсессиями (2,9). Это может указывать на то, что участники с компульсиями чаще используют эмоциональную регуляцию в ответ на стрессовые ситуации. Компульсивные действия, выполняемые для снижения тревоги, могут быть частью эмоционального копинга, направленного на уменьшение внутреннего напряжения [5].

Копинг, направленный на избегание, является одним из наиболее часто используемых методов у обеих групп. У респондентов с обсессиями средний балл составляет 3,5, в то время как у респондентов с компульсиями этот показатель выше и равен 3,7. Компульсивные действия часто являются формой избегания, позволяющей временно снизить уровень тревоги, связанной с обсессивными мыслями [6].

Субшкала отвлечения показывает, что респонденты с компульсиями используют эту стратегию чаще (средний балл 3,4) по сравнению с респондентами с обсессиями (средний балл 3,2). Отвлечение помогает временно снизить фокус на навязчивых мыслях и уменьшить тревогу. Субшкала социального отвлечения также демонстрирует различия: респонденты с обсессиями используют эту стратегию реже (средний балл 2,7), чем респонденты с компульсиями (средний балл 3,0). Это может свидетельствовать о том, что люди с компульсиями чаще ищут поддержку и взаимодействие с другими людьми для преодоления стрессовых ситуаций [7].

Таким образом, оба типа респондентов часто используют стратегии, направленные на избегание и решение задач, но респонденты с обсессиями больше склонны к стратегическому мышлению и планированию, в то время как респонденты с компульсиями чаще прибегают к эмоциональной регуляции и социальному отвлечению.

Выводы

В заключение можно сказать, что обсессивно-компульсивное расстройство является сложным и многофакторным заболеванием, требующим комплексного подхода к лечению. Эффективные копинг-стратегии могут значительно улучшить качество жизни пациентов с ОКР, снижая уровень тревожности и повышая общую адаптивность [8]. Однако использование дезадаптивных стратегий, таких как избегание и эмоциональная разрядка, может усугубить симптомы и затруднить процесс выздоровления. Таким образом, теоретические данные, представленные в первой главе, служат основой для дальнейшего эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий у людей с ОКР.

Исследование применения копинг-стратегий у людей с обсессивно-компульсивным расстрой-

ством (ОКР) выявило различия в способах преодоления стресса между теми, у кого преобладают обсессии, и теми, у кого преобладают компульсии. В исследовании использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», которая позволила определить доминирующие стратегии совладания, такие как ориентация на решение задач, эмоции и избегание.

Результаты показали, что люди с обсессиями чаще используют стратегии, ориентированные на решение задач. Они стремятся к логическому и аналитическому подходу к решению проблем, что подтверждается более высокими средними значениями по соответствующей шкале. Люди с обсессиями менее склонны применять стратегии, ориентированные на эмоции и избегание, что может быть связано с их желанием контролировать и рационализировать свои навязчивые мысли. Поэтому для этой группы важно развивать навыки эмоциональной регуляции, которые помогут снизить уровень тревожности [9].

Люди с компульсиями, напротив, демонстрируют склонность к использованию стратегий избегания. Это связано с их потребностью снижать

тревогу через выполнение ритуалов и компульсивных действий. Высокие средние значения по шкале избегания подчёркивают важность разработки терапевтических подходов, направленных на снижение зависимости от компульсивного поведения и развитие конструктивных стратегий совладания со стрессом. Эмоциональный копинг также играет важную роль для этой группы, возможно, из-за попыток снизить тревожность через эмоциональную разрядку [10].

Сравнительный анализ обеих групп показал, что, несмотря на общую тенденцию к использованию стратегий, ориентированных на решение задач и избегание, существуют заметные различия в интенсивности и предпочтениях.

Для тех, у кого преобладают обсессии, важно сосредоточиться на развитии навыков эмоциональной регуляции и снижении избыточного контроля, в то время как для тех, у кого преобладают компульсии, нужно сосредоточиться на уменьшении компульсивного поведения и применении конструктивных стратегий совладания со стрессом.

Список источников

1. Азимова С.Ф. Копинг-стратегии и копинг-поведение подростков // ACADEMY. 2020. № 12. С. 113.
2. Берzin Б.Ю., Куимов А.Л., Пышминцева О.А. Адаптация и копинг-стратегии населения в экстремальных ситуациях // Human Progress. 2022. № 3. С. 3.
3. Гущёрова А.В. Исследование особенностей копинг-стратегий у лиц с депрессивными расстройствами // Скиф. 2022. № 11 (75). С. 101.
4. Даспак А.М. Особенности копинг-стратегий в возрасте 25-45 лет // Форум молодых ученых. 2022. № 1 (65). С. 57.
5. Деларю В.В., Шутова О.И. Защитные механизмы личности: учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Волгоград: Изд-во ВолгГГМУ, 2020. С. 84.
6. Коневцев И.В. Различия копинг-стратегий у людей с разным уровнем экстраверсии // Молодой ученик. 2020. № 41 (331). С. 167.
7. Коневцев И.В. Различия копинг-стратегий у людей с разным уровнем экстраверсии // Молодой ученик. 2020. № 41 (331). С. 167.
8. Кочуров М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 12 (91). С. 42.
9. Красникова Т.В. Социально-педагогические условия коррекции копинг-стратегий у подростков с акцентуациями характера // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 2 (1). С. 206.
10. Краснов А.В., Поролло Н.А. Взаимосвязь свойств внимания с тревожностью у лиц с признаками обсессивно-компульсивного расстройства // Вестник ПГГПУ. Серия 1, Психологические и педагогические науки. 2023. № 1. С. 61.

References

1. Azimova S.F. Coping strategies and coping behavior of adolescents. ACADEMY. 2020. No. 12. P. 113.
2. Berzin B.Yu., Kuimov A.L., Pyshmintseva O.A. Adaptation and coping strategies of the population in extreme situations. Human Progress. 2022. No. 3. P. 3.
3. Gushchereva A.V. Study of the features of coping strategies in individuals with depressive disorders. Skif. 2022. No. 11 (75). P. 101.
4. Daspak A.M. Features of coping strategies at the age of 25-45 years. Forum of young scientists. 2022. No. 1 (65). P. 57.

5. Delaryu V.V., Shutova O.I. Personality Defense Mechanisms: A Textbook. 2nd ed., suppl. and revised. Volgograd: Volgograd State Medical University Publishing House, 2020. P. 84.
6. Konevtsev I.V. Differences in Coping Strategies in People with Different Levels of Extraversion. Young Scientist. 2020. No. 41 (331). P. 167.
7. Konevtsev I.V. Differences in Coping Strategies in People with Different Levels of Extraversion. Young Scientist. 2020. No. 41 (331). P. 167.
8. Kochurov M.G. The Relationship between Coping Strategies and the Locus of Control. International Research Journal. 2020. No. 12 (91). P. 42.
9. Krasnikova T.V. Social and pedagogical conditions for the correction of coping strategies in adolescents with character accentuations. Problems of modern pedagogical education. 2021. No. 2 (1). P. 206.
10. Krasnov A.V., Porollo N.A. The relationship between the properties of attention and anxiety in individuals with signs of obsessive-compulsive disorder. Bulletin of Perm State Pedagogical University. Series 1, Psychological and pedagogical sciences. 2023. No. 1. P. 61.

Информация об авторах

Су М.Г., Иститут психологии, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

Николаев Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

© Су М.Г., Николаев Е.В., 2025