

О.В. Куликова^{1*}, Ж.Н. Сабирова², Ж.Ж. Бейсенова³

¹Университет Туран, Алматы, Казахстан

²Атырауский университет им. Х.Досмухамедова, Атырау, Казахстан

³Казахский Национальный Женский Педагогический Университет, Алматы, Казахстан

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ, КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА У БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2-ГО ТИПА

Аннотация

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, которое требует постоянного внимания к уровню глюкозы в крови, диетических ограничений и регулярного медицинского наблюдения. Психологическое благополучие и умение справляться с вызовами, связанными с диагнозом, играют важную роль в управлении заболеванием. В данной статье мы изучим уровень хронического стресса, характерный для больных сахарным диабетом, а также проанализируем его влияние на течение болезни.

Кроме того, посредством теоретического анализа актуальных исследований, авторами подтверждена значимость оптимального копинг-поведения и повышения резильентности для пациентов с сахарным диабетом. Эмпирическое исследование, включающее шкалу резильентности и опросник «Способы совладающего поведения», позволило выявить степень резильентности, адаптивность копинг-поведения и уровень хронического стресса у лиц с сахарным диабетом, а именно у больных диабетом 2-го типа.

Эта статья будет полезна психологам и медицинским работникам, интересующимся проблемой борьбы с хроническим стрессом, развития резильентности и копинг-поведения у пациентов. Также результаты исследования могут помочь лицам, непосредственно имеющими дело с сахарным диабетом, и их близким, желающим оказать психологическую поддержку.

Ключевые слова: пациенты с сахарным диабетом (больные диабетом), хронический стресс, диабет 2-го типа, копинг-стратегии, копинг-поведение, повышение резильентности, психологическое благополучие.

O.V. Kulikova^{1*}, Zh.N. Sabirova², Zh.Zh. Beisenova³,

¹Turan University, Almaty, Kazakhstan

²Atyrau University named after Kh. Dosmukhamedov, Atyrau, Kazakhstan

³Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

INVESTIGATING THE PECULIARITIES OF RESILIENCE, COPING BEHAVIOR AND CHRONIC STRESS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic disease that requires constant attention to blood glucose levels, dietary restrictions and regular medical supervision. Psychological well-being and the ability to cope with the challenges associated with diagnosis play an important role in managing the disease. In this article, we will study the level of chronic stress characteristic of patients with diabetes mellitus, as well as analyze its impact on the course of the disease.

In addition, through a theoretical analysis of current research, the authors have confirmed the importance of optimal coping behavior and increasing resilience for patients with diabetes mellitus. The empirical study, including the resistance scale and the questionnaire "Ways of

Coping Behavior", revealed the degree of resilience, adaptability of coping behavior and the level of chronic stress in people with diabetes mellitus, namely in patients with type 2 diabetes. This article will be useful for psychologists and medical professionals interested in the problem of dealing with chronic stress, the development of resilience and coping behavior in patients. Furthermore, the results of the study can help people, directly dealing with diabetes mellitus, and their loved ones who want to provide psychological support.

Key words: patients with diabetes mellitus (patients with diabetes), chronic stress, 2nd type diabetes, coping strategies, coping behavior, increasing resilience, psychological well-being.

О.В. Куликова^{1}, Ж.Н. Сабирова², Ж.Ж. Бейсенова³*

¹Тұран Университеті, Алматы, Қазақстан

²Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау, Қазақстан

³Қазақ Ұлттық Қыздар Педагогикалық Университеті, Алматы, Қазақстан

2-ШІ ТИПТІ ҚАНТ ДИАБЕТИМЕН АУЫРАТЫН НАУҚАСТАРДЫҢ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІГІ, КОПИНГТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ПЕН СОЗЫЛМАЛЫ СТРЕССТІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Қант диабеті - бұл қандағы глюкоза деңгейіне үнемі назар аударуды, диеталық шектеулерді және үнемі медициналық бақылауды қажет ететін созылмалы ауру. Ауруды басқаруда психологиялық әл-ауқат пен диагнозға байланысты қиындықтарды жеңе білу маңызды рөл атқарады. Бұл мақалада біз қант диабетімен ауыратын науқастарға тән созылмалы стресстің деңгейін зерттейміз, сонымен қатар оның аурудың ағымына әсерін талдаймыз.

Сондай-ақ, өзекті зерттеулерді теориялық талдау арқылы авторлар қант диабетімен ауыратын науқастар үшін оңтайлы копингтік мінез-құлық пен резильенттілікті арттырудың маңыздылығын растады. Резильенттілік шкаласы мен "мінез-құлықты жеңу тәсілдері" сауалнамасын қамтитын эмпирикалық зерттеу қант диабетімен ауыратын адамдарда, атап айтқанда 2 типті қант диабетімен ауыратын науқастарда резильенттіліктің дәрежесін, копингтік мінез-құлықтың бейімделуін және созылмалы стресс деңгейін анықтауға мүмкіндік берді.

Бұл мақала созылмалы стресспен күресу, пациенттердің резильенттілігі мен копингтік мінез-құлықтың дамыту мәселесіне қызығушылық танытатын психологтар мен медицина қызметкерлеріне пайдалы болады. Сонымен қатар, зерттеу нәтижелері қант диабеті диагнозымен адамдарға және олардың психологиялық қолдау көрсеткісі келетін жақындарына көмектесе алады.

Түйін сөздер: қант диабетімен ауыратын науқастар (диабетпен ауыратындар), 2-ші типті қант диабеті, созылмалы стресс, копинг-стратегиялары, копингтік мінез-құлық, резильенттіліктің жоғарылауы, психологиялық әл-ауқат.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной медицинской психологии особое внимание уделяется проблеме совладания пациентами со стрессом и развития у них таких значимых качеств, как резильентность и стрессоустойчивость. Несомненно, люди, страдающие хроническими заболеваниями, подвержены высокому уровню стресса и нуждаются в эмоциональной и физической поддержке. В их число входят больные сахарным диабетом, требующие особой психологической заботы.

С сахарным диабетом (СД) неотъемлемо связано такое явление, как повышенный уровень стресса, оказывающий значительное влияние как на течение самого заболевания, так и на общее благополучие пациентов. Постоянно испытываемые неприятные ощущения и

негативные эмоции, связанные с ежедневными трудностями, ограничениями и необходимостью лечения, могут привести к развитию хронического стресса у больных сахарным диабетом.

В век неопределенности и в условиях усложненной жизни, людям крайне важно развивать резильентность и стрессоустойчивость, а также находить для себя эффективные методы преодоления стресса. К жизненным проблемам пациентов-диабетиков добавляется необходимость лечения и поддержания здоровья. В этой связи, следует рассмотреть и проанализировать копинг-поведение и уровень развития резильентности и хронического стресса у больных СД.

Таким образом, *целью исследования* является анализ понятий хронического стресса, резильентности и копинг-поведения, а также оценивание степени развития резильентности, особенностей копинг-поведением и уровня хронического стресса у больных сахарным диабетом, в частности, СД 2-го типа.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

J.P. Yi-Frazier, M. Yaptangco и другие соавторы изучали связь между личностной резильентностью и стрессом, копингом и исходами диабета у подростков с сахарным диабетом 1 типа. Результаты исследования показали, что низкая жизнестойкость связана с повышенным уровнем стресса, низким качеством жизни и плохим гликемическим контролем. Участники с низкой резильентностью чаще всего прибегали к неадаптивным стратегиям совладания, подвергая себя наибольшему риску неблагоприятных последствий. Ученые пришли к умозаключению, что резильентность является многообещающим фактором уменьшения дистресса и улучшения результатов лечения подростков с СД1 [1].

Взаимосвязь между психологической устойчивостью и депрессией у больных сахарным диабетом на фоне “динамического нулевого COVID-19” исследовали Y. Mei, X. Yang и др. Проанализировав эмпирические данные, ученые из Китая выявили отрицательную корреляцию психологической устойчивости со стигматизацией, медикаментозной нагрузкой и депрессией. У стигматизации, дозировки лекарств и депрессии, в свою очередь, выявлена положительная корреляция по отношению друг к другу [2].

Та же команда ученых во главе с Юджин Мэй провела исследование взаимосвязи между психологической устойчивостью и качеством жизни китайских больных сахарным диабетом в контексте стигматизации и расширения прав и возможностей. Они изучали опосредующую роль стигматизации и смягчающую роль расширения прав и возможностей в психологических механизмах, с помощью которых психологическая устойчивость влияет на качество жизни [3].

Одно из последних исследований касается проблемы проявления резильентности и ощущения стресса людьми с хроническими заболеваниями в начальный период пандемии COVID-19. T.R. Elliott и его коллеги полагают, что лица с хроническими заболеваниями имеют более высокий риск развития тяжелой формы COVID-19. Ученые отметили, что люди с хроническими заболеваниями испытывали в то время высокий уровень дистресса. Приняв во внимание индивидуальные особенности участников исследования, T.R. Elliott и его группа изучили различия в дистрессе с течением времени у людей резильентного и нерезильентного типа личности, страдающих от хронических заболеваний [4].

Из российских ученых, анализировавших проблему применения копинг-стратегий для борьбы со стрессом больными сахарным диабетом следует отметить О.Г. Мотовилина, Ю.А. Шишкову и Е.В. Суркову. Их статья посвящена особенностям применяемых на инсулинотерапии стратегий совладания пациентами с сахарным диабетом 1 и 2 типа, с учетом состояния их эмоционального благополучия и гликемического контроля. Результаты экспериментального исследования показали положительную связь копинг-стратегий у пациентов обеих групп с эмоциональным благополучием. При этом, сравнивались копинг-стратегии разного типа, согласно классификации С. Хобфолла [5].

Т.А. Воронова и ее коллеги, сравнивая особенности копинг-поведения работающих и неработающих пожилых людей, страдающих сахарным диабетом, пришли к выводу, что

профессиональная занятость для пожилых пациентов с СД 2-го типа отрицательно влияет на функциональную деятельность мозга. С другой стороны, у людей, незанятых в профессиональной сфере наблюдается тенденция к развитию избыточной массы тела и ожирения, по причине доминирования у них неоптимальных пищевых поведенческих копинг-стратегий [6].

Кроме того, ученые отмечают, что для всех категорий пациентов пожилого возраста с СД 2-го типа характерно отсутствие в репертуаре копинг-поведения продуктивных эмоциональных стратегий стресс-копинга, что свидетельствует об их склонности к подавлению негативных эмоций и переживаний. Во втором пожилом возрасте у больных СД наблюдается гиперактивность лимбической системы, подразумевающая более низкую мотивацию к активной деятельности, сложности в контроле циклов сна и бодрствования, ощущение подавленности и апатии большую часть времени [6].

Что касается отечественных исследований, в основном казахстанские ученые исследуют проблемы сахарного диабета с медицинской точки зрения. Так, к примеру, З.Ю. Хебуллаева, Г.А. Тусупбекова и их соавторы рассматривали перспективу использования биологически активных соединений в активизации иммунитета больных сахарным диабетом [7]. Психологические аспекты, такие как отношение к болезни и удовлетворенность жизнью у людей, страдающих сахарным диабетом, изучались Р.Т. Алимбаевой и ее коллегами [8].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения цели были применены следующие методы:

- теоретический анализ литературы по данной проблеме;
- Шкала Резильентности RS-25 на русском языке (авторы G.M. Wagnild и H.M. Young, переведена А.И. Гарбер);
- опросник «Способы совладающего поведения» (авторы Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптирован Т.Л. Крюковой и др.);
- тест на определение уровня стресса (по В. Ю. Щербатых);
- методы статистической обработки данных.

Эмпирическое исследование для оценки трех психологических явлений: резильентность, совладающее поведение и хронический стресс, было проведено среди 56 пациентов с сахарным диабетом 2-го типа из Казахстана. Найти и связаться с целевой аудиторией мы смогли благодаря сообществам и аккаунтам в социальных сетях, созданным Диабетической Ассоциацией Республики Казахстан (ДАРК).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Теоретическое исследование.

Для начала, давайте рассмотрим понятие хронического стресса. Под хроническим стрессом понимают продолжительное состояние повышенного напряжения, вызванное рядом факторов, которое может иметь негативное воздействие на психическое и физическое здоровье человека. Европейский медицинский центр связывает хронический стресс с возникновением негативной реакции организма в ответ на пребывание в течение длительного времени в неблагоприятных для жизнедеятельности условиях [9].

Выдающийся канадский эндокринолог Г.Селье [10] выделил 3 стадии стресса:

I. Реакция «тревога»: в момент стресса организм мобилизует все свои защитные механизмы в ответ на раздражитель. Первая фаза может длиться от 6 до 48 часов. При этом, происходит активизация симпатической и парасимпатической систем, гормонов надпочечников, иммунной и пищеварительной систем. Если человек быстро разрешает ситуацию или проявляет естественную реакцию, то он может снизить риск проблем с пищеварением и простудных заболеваний.

II. Реакция «адаптация» или «сопротивление»: на втором этапе развития хронического стресса организм продолжает сопротивляться стрессовым факторам и становится более устойчивым к раздражителям. Данная стадия характеризуется сбалансированным расходом адаптационных резервов организма и исчезновением

психологических проявлений стресса (тревога, агрессия). Эксперты отмечают, что в фазе сопротивления организм стремится привести свое состояние в норму, противодействуя физиологическим нарушениям. Так, например, снижается объем производимого кортизола, восстанавливаются кровяное давление и сердцебиение.

III. Реакция «истощение»: на третьей стадии стресса адаптивные механизмы и ресурсы организма истощаются, по причине длительного перенапряжения, как физического, так и психического. Данный этап условно делят на две фазы: расстройство и деструкция. В период первой, - у индивида замедляются когнитивные процессы, снижается трудоспособность и развивается СЭВ. Человек уже не видит выхода из кризисной ситуации. На втором этапе наблюдается замедление всех процессов. Человек испытывает трудности в концентрации внимания на важных делах, поддержании и вникании в суть разговора. В общем, стадия истощения нередко ведет к состоянию депрессии [11].

При хроническом стрессе существует риск развития диабета второго типа. Это объясняется тем, что под воздействием как физического, так и психологического стресса происходит резкий скачок адреналина, который ведёт к расщеплению в печени и преобразованию в глюкозу гликогена. Из этого следует резкое повышение уровня сахара в крови – угрожающий фактор для больных сахарным диабетом.

Хронический стресс может оказать серьезное негативное воздействие на течение сахарного диабета. Уровень стресса влияет на гормональный баланс, что может приводить к увеличению уровня глюкозы в сыворотке крови. В следствие длительного повышения уровня глюкокортикоидов в крови, зачастую происходит активация катаболических процессов, снижение массы тела, повышение уровня висцерального жира и развитие инсулинорезистентности [12].

Исследования показывают, что уровень хронического стресса у больных сахарным диабетом может значительно варьировать как по степени тяжести, так и по длительности воздействия. Многие пациенты с диабетом испытывают постоянное беспокойство и тревогу из-за потенциальных осложнений и необходимости принятия постоянных мер по контролю состояния здоровья.

По степени тяжести хронический стресс у больных сахарным диабетом (СД) может проявляться в виде различных симптомов, включая тревожность, депрессию, раздражительность, и эмоциональное истощение. Эти проявления стресса могут оказать негативное влияние на самоуправление заболеванием и восприятие терапии. Длительное воздействие дистресса также может усиливать симптомы диабета, такие как повышенная утомляемость, изменения в аппетите, и настроении.

Рассматривая сахарный диабет 2-го типа, это довольно распространенное осложнение заболевания, учитывая, что во многих странах пациенты именно с этим недугом – одни из регулярно пользующихся медицинскими услугами здравоохранительных организаций граждан. Высокая распространенность диабета 2-го типа и связанные с ним осложнения были серьезно восприняты ВОЗ, которая заявила о мировой угрозе СД и необходимости его профилактики и своевременного лечения [13].

В основе патогенеза сахарного диабета 2-го типа лежит клеточная резистентность к инсулину, то есть сниженная реакция клеток на этот гормон. Характеризуемая более медленным прогрессированием, чем СД1, эта форма диабета, в основном, диагностируется в зрелом или пожилом возрасте, и сопряжена с заметными метаболическими нарушениями или метаболическим синдромом. По мнению исследователей, у многих пациентов с устойчивой инсулинорезистентностью спустя 10–15 лет развивается СД2 [14].

Для того, чтобы справиться с хроническим стрессом и минимизировать его влияние на диабетическое состояние, важно проводить комплексный подход к управлению заболеванием. Это включает в себя психологическую поддержку, обучение методам совладания со стрессом, регулярные физические упражнения, и использование техник

релаксации. Также значение имеет обеспечение поддержки со стороны близких людей, специалистов, сообщества и организаций, работающих с пациентами с СД.

В целом, хронический стресс является широко распространенным фактором жизни пациентов с сахарным диабетом, учитывая непрерывное беспокойство о контроле уровня глюкозы в крови, страх перед осложнениями заболевания, а также негативные эмоциональные реакции на диагностику и лечение. Для улучшения психологического благополучия пациентам важно бороться с затяжным стрессом и искать способы его преодоления. В этом им могут помочь стратегии копинг-поведения и повышения резильентности.

Исследования показывают, что уровень резильентности, стрессоустойчивости и копинг-поведение играют важную роль в жизни людей, страдающих сахарным диабетом. Резильентность, или способность справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям, имеет непосредственное влияние на уровень хронического стресса у пациентов с диабетом. Люди с высоким уровнем резильентности могут более эффективно справляться с диабетом и его последствиями, что снижает риск хронического стресса. По мнению В. Leipold и W. Greve, резильентная или психологически устойчивая личность обладает такими качествами, как:

- 1) эмоциональная устойчивость;
- 2) чувство юмора и оптимизм;
- 3) осмысленность жизнепостроения,
- 4) навыки решения проблем и разрешения конфликтов;
- 5) адекватная самооценка;
- 6) духовность;
- 7) уважительное отношение к себе и окружающим [15].

Говоря о копинг-поведении, оно подразумевает собой стратегии совладания со стрессом, которые бывают разного характера: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Являясь способами регулирования эмоций, мыслей и поведения в стрессовых ситуациях, копинг-стратегии имеют большое значение для психологического благополучия и здоровья людей, а также для развития резильентности и стрессоустойчивости.

Э. Хайм подразделяет копинг-стратегии на три типа: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [16]. Примеры способов совладания со стрессом, распределенные по упомянутым категориям, приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Примеры копинг-стратегий согласно классификации Э.Хайма

Адаптивность копинг-стратегий	Характер методов самосовладания (копинг-стратегий)		
	Когнитивный	Поведенческий	Эмоциональный
Неадаптивные	<ul style="list-style-type: none"> • Смирение • Игнорирование • Растерянность • Диссимиляция 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное избегание • Отступление 	<ul style="list-style-type: none"> • Подавление эмоций • Агрессивность • Покорность • Самообвинение
Относительно адаптивные	<ul style="list-style-type: none"> • Релятивность • Придание смысла • Религиозность 	<ul style="list-style-type: none"> • Отвлечение • Компенсация • Конструктивная активность 	<ul style="list-style-type: none"> • Эмоциональная разрядка • Пассивная коллаборация
Адаптивные	<ul style="list-style-type: none"> • Проблемный анализ • Установка собственной значимости • Сохранение самообладания 	<ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Обращение за помощью • Альтруизм 	<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизм • Протест

Следует отметить, что пациенты, практикующие адаптивные стратегии копинга, такие как поиск поддержки у близких, здоровый образ жизни и активное управление своим состоянием, часто имеют более низкий уровень хронического стресса. Исследования также указывают на взаимосвязь между резильентностью и копинг-поведением. Люди с высоким уровнем резильентности чаще используют адаптивные стратегии справления, что помогает им лучше управлять своим состоянием и снижать уровень стресса.

Понимание этих взаимосвязей имеет важное значение для разработки программ поддержки пациентов сахарным диабетом. Поддержка в развитии резильентности и обучение адаптивным стратегиям справления может помочь улучшить качество жизни пациентов и снизить уровень их хронического стресса.

Суммарные баллы по исследуемым характеристикам для сравнения и обобщения представлены в таблице 2.

Таблица 2. Анализ результатов эмпирического исследования по трем методикам

Фактор	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Степень резильентности	12,5%	50,0%	37,5%
Адаптивность копинг-поведения	21,4%	42,9%	35,7%
Уровень хронического стресса	19,7%	32,1%	48,2%

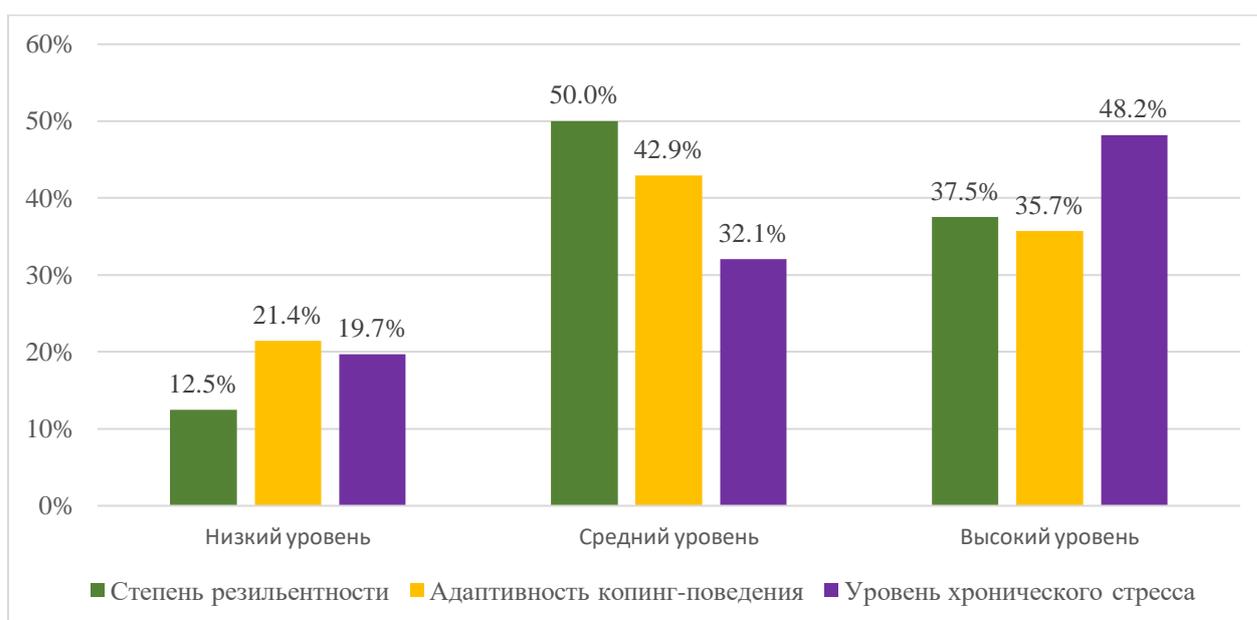


Рисунок 1. Визуализация показателей трех психологических факторов у больных СД2

Представленные таблица и диаграмма составлены авторами для анализа полученных эмпирических данных.

ОБСУЖДЕНИЕ

Теоретическое исследование. В целом, хронический стресс является широко распространенным фактором жизни пациентов с сахарным диабетом, учитывая непрерывное беспокойство о контроле уровня глюкозы в крови, страх перед осложнениями заболевания, а также негативные эмоциональные реакции на диагностику и лечение. Для улучшения психологического благополучия пациентам важно бороться с затяжным стрессом и искать способы его преодоления. В этом им могут помочь стратегии копинг-поведения и повышения резильентности.

Итак, для того чтобы справиться с хроническим стрессом и минимизировать его влияние на диабетическое состояние, важно проводить комплексный подход к управлению

заболеванием. Это включает в себя психологическую поддержку, обучение методам совладания со стрессом, регулярные физические упражнения, и использование техник релаксации. Также значение имеет обеспечение поддержки со стороны близких людей, специалистов, сообщества и организаций, работающих с пациентами с СД.

Исследования показывают, что уровень резильентности, стрессоустойчивости и копинг-поведение играют важную роль в жизни людей, страдающих сахарным диабетом. Резильентность, или способность справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям, имеет непосредственное влияние на уровень хронического стресса у пациентов с диабетом. Люди с высоким уровнем резильентности могут более эффективно справляться с диабетом и его последствиями, что снижает риск хронического стресса.

Эмпирическое исследование. Для анализа показателей исследуемых психологических характеристик, пациентам с сахарным диабетом были предложены три разные методики:

- ❖ Шкала резильентности, состоящая из 25 вопросов, для оценки степени психологической устойчивости;
- ❖ опросник «Способы совладающего поведения» для определения практикуемых респондентами копинг-стратегий;
- ❖ Лейпцигский экспресс-тест на выявление хронического стресса.

Шкала Резильентности Вагнильда и Янга помогает определить, насколько человек психологически устойчив или резильентен. Она оценивает резильентность по 5 параметрам:

1. Наличие цели в жизни;
2. Способность не сдаваться в трудные времена;
3. Независимость и умение полагаться на себя;
4. Умение сохранять спокойствие и сильно не нервничать;
5. Нормальное самоощущение в моменты одиночества.

Максимальное количество баллов - 175, минимальное – 25.

Всего в опроснике «Способы совладающего поведения» 50 утверждений, которые сгруппированы в 8 шкал (основных копинг-стратегий), а именно:

- I. Конфронтация;
- II. Дистанцирование;
- III. Самоконтроль;
- IV. Поиск социальной поддержки;
- V. Принятие ответственности;
- VI. Бегство-избегание;
- VII. Планирование решения проблемы;
- VIII. Положительная переоценка.

При интерпретации ответов нами учитывалось, к каким шкалам относятся те или иные номера вопросов и сколько баллов засчитывается за выбранные варианты.

Что касается теста на определение уровня стресса по В.Ю. Щербатых, он включает в себя 48 вопросов, по 12 вопросов на каждый параметр: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные и физиологические симптомы стресса. Данная методика позволяет оценить свое состояние с разных сторон и выявить у себя наличие признаков стресса. Максимальное возможное количество баллов по данному тесту – 66.

Итак, результаты констатирующего эксперимента с использованием трех методик дали основу для оценивания уровня резильентности, стресса и степени адаптивности копинг-поведения у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа (СД2).

Согласно анализу результатов прохождения шкалы резильентности, у 7 человек выявлен низкий уровень развития данной способности. Примечательно, что у половины респондентов (28 человек) вышли средние показатели резильентности. Высокая степень резильентности же наблюдается у 21 участников исследования.

Касаемо степени адаптивности используемых пациентами в жизни копинг-стратегий, многие (24 человека) применяют относительно адаптивные стратегии совладания. К

неадаптивным копинг-стратегиям прибегают 12 лиц с диагнозом «сахарный диабет 2-го типа». Адаптивное копинг-поведение проявляет 20 испытуемых из 56.

Анализируя уровень хронического стресса у больных СД2 по итогам теста, мы можем отметить, что 11 человек имеют низкий уровень стресса. В то время как у большинства диабетиков (48,2%) наблюдается высокий уровень развития хронического стресса. У 24 пациентов, прошедших тест, выявлен средний уровень продолжительного дистресса.

Таким образом, для большинства участников исследования характерны средний уровень психологической резильентности и высокий уровень испытываемого стресса, который негативно отражается как на психосоматике и эмоциональном состоянии, так и на продуктивности пациентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В повседневной жизни больные сахарным диабетом сталкиваются со множеством физических и психологических вызовов. Это часто ведет к тому, что у пациентов, ввиду постоянных переживаний, развивается хронический стресс. В связи с этим, для более эффективного управления своим заболеванием и улучшения качества своей жизни, им следует применять стратегии копинг-поведения и повышения резильентности. Кроме того, важную роль в развитии жизнестойкости у пациентов с сахарным диабетом играют создание поддерживающей среды и доступ к психологической помощи.

Таким образом, хронический стресс – одна из серьезных проблем в жизни людей, страдающих сахарным диабетом, которая может оказывать негативное влияние на течение их болезни. Чтобы справиться с данной проблемой, важно проводить систематическую работу по управлению стрессом, оказанию психологической поддержки и обучению пациентов продуктивным копинг-стратегиям. Только при совместных усилиях пациентов, специалистов и общества можно добиться более эффективного контроля над хроническим стрессом и улучшить общее состояние здоровья пациентов с сахарным диабетом.

Список использованной литературы

1. Yi-Frazier, J. P., Yaptangco, M., Semana, S., Buscaino, E., Thompson, V., Cochrane, K., Tabile, M., Alving, E., & Rosenberg, A. R. (2015). The association of personal resilience with stress, coping, and diabetes outcomes in adolescents with type 1 diabetes: variable- and person-focused approaches. *Journal of health psychology*, 20(9), 1196–1206. <https://doi.org/10.1177/1359105313509846>.

2. Mei, Y., Yang, X., Gui, J., Li, Y., Zhang, X., Wang, Y., Chen, W., Chen, M., Liu, C., & Zhang, L. (2023). The relationship between psychological resilience and depression among the diabetes patients under the background of "dynamic zero COVID-19": the mediating role of stigma and the moderating role of medication burden. *Frontiers in public health*, 11, 1124570. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1124570>.

3. Mei, Y., Yang, X., Gui, J. et al. The relationship between psychological resilience and quality of life among the Chinese diabetes patients: the mediating role of stigma and the moderating role of empowerment. *BMC Public Health* 23, 2043 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16927-7>.

4. Elliott, T.R. Perrin, P.B., Powers, M.B. Duffeck, D. & Warren, A.M. Resilience and distress among individuals with chronic health conditions during the initial wave of the COVID-19 pandemic. // *Journal of Affective Disorders Reports*. - Volume 15, 2024. -100710. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100710>.

5. Мотовилин О.Г., Шишкова Ю.А., Суркова Е.В. Стратегии совладания (копинг-стратегии) у больных сахарным диабетом 1 и 2 типа на инсулинотерапии: связь с эмоциональным благополучием и уровнем гликемического контроля // *Сахарный диабет*. - 2015;18(4). С,41-47. <https://doi.org/10.14341/DM7550>.

6. Воронова Т.А., Дубровина С.В., Андреева Л.С. Стратегии совладания со стрессом у больных сахарным диабетом пожилого возраста: исследование в контексте фактора занятости // *Психология. Психофизиология*. 2019. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovladaniya-so-stressom-u-bolnyh-saharnym-diabetom-pozhilogo-vozrasta-issledovanie-v-kontekste-faktora-zanyatosti> (дата обращения: 28.01.2024).

7. Хебуллаева З.Ю., Тусупбекова Г.А., Молдакарызова А.Ж., Рахметова А.М., Абдрасулова Ж.Т., Аманбай Б.Б. ҚАНТ ДИАБЕТИМЕН АУЫРАТЫН НАУҚАСТАРДЫҢ ИММУНИТЕТІН БЕЛСЕНДІРУДЕ БИОЛОГИЯЛЫҚ БЕЛСЕНДІ ҚОСЫЛЫСТАРДЫ ҚОЛДАНУ // Вестник КазНМУ. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ant-diabetimen-auyratyn-nau-astardy-immunitetin-belsendirude-biologiyaly-belsendi-osylystardy-oldanu> (дата обращения: 31.01.2024).

8. Алимбаева Р.Т., Капбасова Г.Б., Кабакова М.П., Бурленова С.О., Джумагельдинов М.Н. Отношение к болезни и удовлетворенность жизнью у инсулинозависимых людей. - Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. - Том 72, № 1. - 2020. DOI: <https://doi.org/10.26577/JPsS.2020.v72.i1.03>

9. Хронический стресс - симптомы, лечение длительного и затяжного стресса в клинике ЭМС. <https://www.emcmos.ru/disease/khronicheskiiy-stress/#:~:text=Возникновение%20негативной%20реакции%20организма%20в,так%20и%20по%20психологическим%20симптомам.>

10. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

11. Черкасова Г. Фазы и стадии стресса в психологии [Электронный ресурс]. // Центр психологической поддержки «ХРОНОС». <https://hronos-center.ru/stadii-stressa>.

12. Sharma, K., Akre, S., Chakole, S., & Wanjari, M. B. Stress-Induced Diabetes: A Review // Cureus, 14(9). - 2022. - e29142. <https://doi.org/10.7759/cureus.29142>

13. Шарофова М.У., Сагдиева Ш.С., Юсуфи С.Д. Сахарный диабет: современное состояние вопроса (часть 1) // Вестник Авиценны. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/saharnyy-diabet-sovremennoe-sostoyanie-voprosa-chast-1> (дата обращения: 31.01.2024).

14. Сагирова Р.И., Вербовой А.Ф. Инсулинорезистентность – основа сахарного диабета 2-го типа // РМЖ. Медицинское обозрение. Т. 25, № 14. – 2017. https://www.rmj.ru/articles/endokrinologiya/Insulinorezistentnosty__osnova_saharnogo_diabeta_2-go_tipa/#

15. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development // European Psychologist. - 2009. - Vol. 14. P. 40-50.

16. Морозова Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте // Системная психология и социология. 2014. №1 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-koping-povedeniya-v-yunosheskom-vozraste> (дата обращения: 31.01.2024).

References

1. Yi-Frazier, J. P., Yaptangco, M., Semana, S., Buscaino, E., Thompson, V., Cochrane, K., Tabile, M., Alving, E., & Rosenberg, A. R. The association of personal resilience with stress, coping, and diabetes outcomes in adolescents with type 1 diabetes: variable- and person-focused approaches // Journal of health psychology, - 2015. - 20(9), 1196–1206. <https://doi.org/10.1177/1359105313509846>.
2. Mei, Y., Yang, X., Gui, J., Li, Y., Zhang, X., Wang, Y., Chen, W., Chen, M., Liu, C., & Zhang, L. The relationship between psychological resilience and depression among the diabetes patients under the background of "dynamic zero COVID-19": the mediating role of stigma and the moderating role of medication burden. Frontiers in public health. (2023). 11, 1124570. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1124570>.
3. Mei, Y., Yang, X., Gui, J. et al. The relationship between psychological resilience and quality of life among the Chinese diabetes patients: the mediating role of stigma and the moderating role of empowerment. BMC Public Health 23, 2043 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16927-7>.

4. Elliott, T.R. Perrin, P.B., Powers, M.B. Duffeck, D. & Warren, A.M. Resilience and distress among individuals with chronic health conditions during the initial wave of the COVID-19 pandemic. // Journal of Affective Disorders Reports. - Volume 15, 2024. -100710. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100710>.
5. Motovilin O.G., SHishkova YU.A., Surkova E.V. Strategii sovladaniya (koping-strategii) u bol'nyh saharnym diabetom 1 i 2 tipa na insulinoterapii: svyaz' s emocional'nym blagopoluchiem i urovnem glikemicheskogo kontrolya // Saharnyj diabet. -2015;18(4). S,41-47. <https://doi.org/10.14341/DM7550>.
6. Voronova T.A., Dubrovina S.V., Andreeva L.S. Strategii sovladaniya so stressom u bol'nyh saharnym diabetom pozhilogo vozrasta: issledovanie v kontekste faktora zanyatosti // Psihologiya. Psihofiziologiya. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovladaniya-so-stressom-u-bolnyh-saharnym-diabetom-pozhilogo-vozrasta-issledovanie-v-kontekste-faktora-zanyatosti> (data obrashcheniya: 28.01.2024).
7. Hebullaeva Z.YU., Tusupbekova G.A., Moldakaryzova A.ZH., Rahmetova A.M., Abdrasulova ZH.T., Amanbaj B.B. ҚАНТ ДИАБЕТІМЕН АУЫРАТЫН НАУҚАСТАРДЫҢ ИММУНИТЕТІН БЕЛСЕНДІРУДЕ БИОЛОГИЯЛЫҚ БЕЛСЕНДІ ҚОСЫЛЫСТАРДЫ ҚОЛДАНУ // Vestnik KazNMU. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ant-diabetimen-auyratyn-nau-astardy-immunitetin-belsendirude-biologiyaly-belsendi-osylystardy-oldanu> (data obrashcheniya: 31.01.2024).
8. Alimbaeva R.T., Kapbasova G.B., Kabakova M.P., Burlenova S.O., Dzhumagel'dinov M.N..Otnoshenie k bolezni i udovletvorennost' zhizn'yu u insulinozavisimyh lyudej. - Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii. - Tom 72, № 1. - 2020. DOI: <https://doi.org/10.26577/JPoS.2020.v72.i1.03>
9. Hronicheskij stress - simptomy, lechenie dlitel'nogo i zatyazhnogo stressa v klinike EMC. <https://www.emcmos.ru/disease/khronicheskij-stress/#:~:text=Vozniknovenie%20negativnoj%20reakcii%20organizma%20v,tak%20i%20po%20psihologicheskim%20simptomam>.
10. Mel'nikova, M. L. Psihologiya stressa: teoriya i praktika [Elektronnyj resurs] : uchebnometodicheskoe posobie / M. L. Mel'nikova ; Ural. gos. ped. un-t ; nauch. red. L. A. Maksimova. – Elektron. dan. – Ekaterinburg : [b. i.], 2018. – 1 elektron. opt. disk (CD-ROM).
11. Cherkasova G. Fazy i stadii stressa v psihologii [Elektronnyj resurs]. // Centr psihologicheskoy podderzhki «HRONOS». <https://hronos-center.ru/stadii-stressa>.
12. Sharma, K., Akre, S., Chakole, S., & Wanjari, M. B. Stress-Induced Diabetes: A Review // Cureus, 14(9). - 2022. - e29142. <https://doi.org/10.7759/cureus.29142>
13. SHarofova M.U., Sagdieva SH.S., YUsufi S.D. Saharnyj diabet: sovremennoe sostoyanie voprosa (chast' 1) // Vestnik Avicenny. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/saharnyy-diabet-sovremennoe-sostoyanie-voprosa-chast-1> (data obrashcheniya: 31.01.2024).
14. Sagirova R.I., Verbovoj A.F. Insulinorezistentnost' – osnova saharnogo diabeta 2-go tipa // RMZH. Medicinskoe obozrenie. T. 25, № 14. – 2017. https://www.rmj.ru/articles/endokrinologiya/Insulinorezistentnosty__osnova_saharnogo_diabeta_2-go_tipa/#
15. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development // European Psychologist. - 2009. - Vol. 14. P. 40-50.
16. Morozova T.YU. Izuchenie osobennostej koping-povedeniya v yunosheskom vozraste // Sistemnaya psihologiya i sociologiya. 2014. №1 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-koping-povedeniya-v-yunosheskom-vozraste> (data obrashcheniya: 31.01.2024).