

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ У ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Ташкентская государственная медицинская академия Кафедра педагогики и психологии Преподаватель: **Нигора Бахром кизи Махаматова** Студент:

Абдурахмонова Гулсанам Дилкаш кизи
gulsanamabduraxmonova3@gmail.com

Аннотация: *В данной статье анализируются роль и значение психологических защитных механизмов у пациентов, страдающих психосоматическими заболеваниями. В ходе исследования освещено влияние психических факторов, в частности стресса, эмоционального напряжения и внутренних конфликтов, на возникновение психосоматических заболеваний. Также на научной основе описаны основные психологические защитные механизмы, встречающиеся у пациентов — отрицание, репрессия, соматизация, рационализация и проекция. В статье показана двусторонняя природа данных механизмов, то есть, наряду с защитой личности, в некоторых случаях они могут способствовать развитию заболевания. Результаты исследования обосновывают важность комплексного подхода к лечению психосоматических заболеваний, в частности значимость психологической помощи и психотерапии. (1,2,3,4,6,7,8)*

Ключевые слова: *психосоматические заболевания, психологические защитные механизмы, стресс, соматизация, репрессия, отрицание, проекция, рационализация, психотерапия, эмоциональное состояние*

Актуальность темы

В настоящее время психосоматические заболевания являются одной из наиболее значимых проблем, оказывающих влияние на здоровье человека.

Современный образ жизни, высокий уровень стресса, эмоциональное напряжение и психологическое давление оказывают непосредственное воздействие не только на психическое, но и на физическое состояние человека (4,8). В связи с этим роль психологических факторов и их влияние на развитие соматических заболеваний рассматриваются как актуальная научная проблема (1,2,7).

В формировании психосоматических заболеваний большое значение имеют психологические защитные механизмы, такие как отрицание, репрессия, соматизация, проекция и рационализация (1,7). Хотя данные механизмы выполняют защитную функцию в условиях стресса, их длительное и некорректное функционирование может приводить к развитию различных функциональных нарушений и появлению соматических симптомов (2,3).

В этом контексте изучение взаимосвязи психологических защитных механизмов с психосоматическими заболеваниями имеет важное значение не только для теории, но и для практической медицины и психологии (6,7).

Цель статьи

Цель данной статьи заключается в изучении роли психологических защитных механизмов в развитии психосоматических заболеваний, анализе их влияния на эмоциональное и физическое состояние пациентов, а также определении взаимосвязи между этими процессами (1,4,7).

Кроме того, одной из основных задач статьи является выявление положительных и отрицательных сторон психологических защитных механизмов, а также определение значения психологических подходов в профилактике и лечении психосоматических заболеваний (2,6,8).

Введение

В настоящее время при изучении здоровья человека важное значение приобретает учет взаимосвязи психологических и физиологических процессов. В последние годы увеличивается число заболеваний, возникающих в результате стресса, эмоционального напряжения и внутренних психологических конфликтов. В связи с этим проблема психосоматических заболеваний становится одним из актуальных направлений не только медицины, но и психологии.

Психосоматические заболевания — это физические болезни, непосредственно связанные с психическим состоянием человека, которые чаще всего формируются под воздействием длительного стресса, тревоги, депрессии и других негативных эмоциональных состояний. В таких случаях физиологические изменения, происходящие в организме, тесно связаны с психологическими факторами.

При более глубоком изучении данной проблемы особое значение имеет роль психологических защитных механизмов. Хотя эти механизмы служат для защиты личности от психического дискомфорта, в некоторых ситуациях они могут приводить к сокрытию проблем и способствовать усилению заболевания. (1,2,3,4,6,10)

Основная часть

В процессе подготовки данной статьи были использованы современные научные подходы и методы исследований психологии и медицины. Методологической основой исследования является психосоматический подход. Согласно данному подходу, организм человека рассматривается как единая биопсихосоциальная система, а возникающие в нем заболевания изучаются во взаимосвязи не только с биологическими, но и с психологическими и социальными факторами.

Также в исследовании были использованы классические и современные теории психологических защитных механизмов личности. В рамках этих теорий были проанализированы бессознательные процессы человека, особенности адаптации к стрессу, а также влияние эмоциональных состояний на соматические процессы.

В ходе исследования широко применялись следующие научные методы:

- метод теоретического анализа — изучены, проанализированы и обобщены отечественные и зарубежные научные источники, статьи, монографии и исследования, посвященные психосоматическим заболеваниям и психологическим защитным механизмам;
- сравнительный метод — сопоставлены взгляды различных ученых на психосоматические процессы и защитные механизмы, выявлены их сходства и различия;
- системный подход — процесс возникновения и развития психосоматических заболеваний рассмотрен комплексно, на основе взаимодействия психологических, физиологических и социальных факторов;
- описательный (дескриптивный) метод — системно изложены основные характеристики психологических защитных механизмов, встречающихся у психосоматических пациентов;
- элементы наблюдения — на основе имеющихся научных данных проанализированы общие закономерности поведения и эмоциональных состояний пациентов.

С помощью данных методологических подходов были глубоко изучены психологические факторы психосоматических заболеваний, в частности роль и значение защитных механизмов. В результате было научно обосновано, что данные механизмы не только защищают личность психологически, но и в некоторых случаях могут влиять на развитие заболевания. (1,2,3,6,7,9)

Проведённые исследования показали, что у пациентов, страдающих психосоматическими заболеваниями, психологические защитные механизмы занимают важное место и оказывают непосредственное влияние на их психическое и физическое состояние. У данных пациентов часто наблюдается одновременное проявление нескольких защитных механизмов.

Установлено, что наиболее распространёнными защитными механизмами у психосоматических пациентов являются: отрицание (не признаётся наличие проблемы), репрессия (эмоции вытесняются в бессознательное), соматизация (психическая проблема превращается в физический симптом), рационализация (находится логическое оправдание проблеме) и проекция (эмоции приписываются другим). Посредством этих механизмов пациенты стараются избежать прямого осознания своих внутренних психологических конфликтов, страхов и тревог.

Анализ показал, что особенно механизм соматизации — механизм защиты организма от длительного стресса — играет ведущую роль в развитии психосоматических заболеваний. При этом психические проблемы личности проявляются через физические симптомы, в результате чего пациент больше внимания уделяет лечению физических заболеваний, а не психологических проблем. В частности: учащённое сердцебиение, боли в желудке.

Также установлено, что механизм репрессии — защитный механизм от травмы и стрессов детства — приводит к тому, что негативные эмоции длительное

время сохраняются в бессознательном, что в свою очередь вызывает различные функциональные нарушения в организме, такие как хроническая усталость, головные боли. Механизм отрицания — защитный механизм, помогающий в ситуациях, возникающих вследствие потери близкого человека и сильного стресса. Это, в свою очередь, приводит к непризнанию пациентом своей проблемы и усложняет процесс лечения, то есть к поздней диагностике и игнорированию симптомов.

Результаты также показали, что чрезмерная активность психологических защитных механизмов приводит к повышению уровня стресса в организме, нарушению деятельности вегетативной нервной системы и гормональному дисбалансу. Это, в свою очередь, создаёт предпосылки для развития заболеваний сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной и дыхательной систем.

Кроме того, в ходе исследования было установлено, что психологическая помощь и психотерапевтические вмешательства являются эффективными в осознании и управлении данными механизмами. Когда пациент учится правильно выражать свои эмоции, наблюдается снижение психосоматических симптомов.

В целом полученные результаты подтверждают, что психологические защитные механизмы являются важным фактором в развитии психосоматических заболеваний, и их учёт необходим для повышения эффективности лечения. (3,4,7,9,10)



Диаграмма 1. Обобщено автором на основе Фрейда (1936), Лазаруса (1999), Холмогоровой (2012).

Результаты ещё раз подтверждают, что психологические защитные механизмы играют важную роль в развитии психосоматических заболеваний. Как было установлено в ходе исследования, эти механизмы изначально служат для защиты личности от психического напряжения, однако при длительном и

неконтролируемом использовании они могут создавать условия для формирования патологических процессов.

У пациентов с психосоматическими расстройствами такие защитные механизмы, как отрицание, репрессия и соматизация, приводят к тому, что внутренние конфликты личности не решаются напрямую, а сохраняются в «скрытой» форме. Это вызывает не снижение эмоционального напряжения, а его накопление в организме. В результате данное напряжение проявляется через вегетативную нервную систему в виде физических симптомов.

Также преобладание психологических защитных механизмов часто связано с эмоциональной зрелостью личности и её стрессоустойчивостью. У лиц, которые не могут свободно выражать эмоции и склонны подавлять внутренние переживания, психосоматические нарушения встречаются чаще. Это также указывает на важность уровня психологической культуры и эмоциональной грамотности.

С другой стороны, нельзя рассматривать защитные механизмы исключительно как негативное явление. В краткосрочных стрессовых ситуациях они играют важную роль, защищая личность от психической травмы. Проблема возникает тогда, когда они чрезмерно усиливаются и начинают заменять реальное решение проблем их отрицанием.

В процессе обсуждения также важно отметить, что для эффективного лечения психосоматических заболеваний недостаточно только медицинского подхода, ориентированного на соматические симптомы. Необходимо глубокое изучение психологических факторов, особенно внутренних переживаний пациента и его защитных механизмов. С помощью психотерапии, особенно когнитивно-поведенческого и психодинамического подходов, возможно повышение уровня самопонимания пациента.

Управление стрессом, формирование здорового образа жизни и поддержание эмоционального баланса снижают риск развития психосоматических расстройств.

В целом результаты обсуждения показывают, что психологические защитные механизмы имеют сложную и двойственную природу. С одной стороны, они защищают личность, с другой — при неправильном функционировании могут способствовать развитию заболеваний. (1,2,7,8,9,10)

Заключение

В данной статье был проанализирован вклад и значение психологических защитных механизмов у пациентов с психосоматическими заболеваниями. Результаты исследования показали, что психическое состояние человека и его физическое здоровье тесно взаимосвязаны, а психологические факторы играют важную роль в возникновении и развитии многих соматических заболеваний.

В ходе исследования было установлено, что у пациентов с психосоматическими расстройствами широко распространены такие психологические защитные механизмы, как отрицание, репрессия, соматизация, проекция и рационализация. Хотя данные механизмы защищают личность от кратковременного психического напряжения, их длительная активность

приводит к углублению внутренних конфликтов и появлению физических симптомов.

Также отмечается, что чрезмерная активность психологических защитных механизмов может приводить к повышению уровня стресса в организме, нарушению работы вегетативной нервной системы и развитию различных функциональных заболеваний. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к лечению психосоматических заболеваний.

В заключение следует отметить, что для эффективного лечения и профилактики психосоматических заболеваний важно учитывать не только физические, но и психологические факторы. Глубокое изучение психологического состояния пациентов, развитие навыков осознания и управления эмоциями способствует повышению эффективности лечения.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Freud S. The Ego and the Mechanisms of Defence (1936).
2. Alexander F. Psychosomatic Medicine (1950).
3. Dunbar H. F. Mind and Body: Psychosomatic Medicine (1947).
4. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis (1999).
5. Бехтерев В. М. Объективная психология (1991).
6. Карвасарский Б. Д. Клиническая психология (2000).
7. Холмогорова А. Б. Психосоматика (2012).
8. World Health Organization (WHO). Mental health reports (2020).
9. The Impact of Social Gadget Usage on Student Psychology: Social Dependency and Nomophobia (Fear of Being Without a Phone). A Statistical Analysis. N. Makhamatova, N. Makhamato'rayeva. Universal Index Library, Journal of Academic Research, 2025.
10. The Problem of Social Desirability in Modern Personality Psychology. N. B. Makhamatova. Inter Education & Global Study, 3 (9), 309–318, 2025.