

## Защитные механизмы и копинг-стратегии как факторы преодоления стресса у больных с кардиологическими патологиями

Научный руководитель – Устинова Наталия Валериевна

*Будик София Андреевна*

*Студент (магистр)*

Донецкий национальный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии,  
Донецк, Россия

*E-mail: sofiyabudik@gmail.com*

Стресс представляет собой неспецифическую реакцию организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма [1]. Когда человек сталкивается со стрессом, у него на бессознательном уровне запускаются защитные механизмы, которые помогают ему справиться с нагрузкой. Также при негативном воздействии стресса у человека включается совладающее поведение, которое помогает ему преодолеть трудную жизненную ситуацию с помощью осознанных действий [2].

**Актуальность** исследования заключается в том, что кардиологические больные являются особо уязвимыми к негативным последствиям стресса. Психологические стрессы могут вызывать изменения в сердечном ритме, повышать артериальное давление, усиливать воспалительные процессы в организме и увеличивать риск тромбообразования, что может привести к значительному ухудшению состояния больного.

**Целью** исследования является изучение защитных механизмов и копинг-стратегий как факторов преодоления стресса у больных с кардиологическими патологиями.

**Гипотеза** исследования: защитные механизмы и копинг-стратегии способствуют преодолению стресса у больных с кардиологическими патологиями.

Исследование проводилось в городской больнице № 2 «Восточная» города Макеевка Донецкой Народной Республики. В исследовании приняли участие 45 больных с кардиологическими патологиями в возрасте от 35 до 80 лет.

В исследовании с целью выявления особенностей функционирования механизмов психологической защиты использовался тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика. Для определения особенностей применения больными копинг-стратегий был использован опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана. С целью выявления особенностей стрессоустойчивости использовались: тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона и тест на стрессоустойчивость К. Шнайера.

С целью проверки статистической значимости связи защитных механизмов и копинг-стратегий со стрессоустойчивостью был использован линейный коэффициент корреляции Пирсона.

В результате корреляционного анализа механизмов психологической защиты, копинг-стратегий и показателей методики стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона была выявлена прямая значимая на 5 % уровне связь между уровнем сопротивляемости стрессу и защитным механизмом реактивное образование ( $r=0,29$ ,  $p\leq 0,05$ ), а также значимая на 1% уровне с вытеснением ( $r=0,51$ ,  $p\leq 0,01$ ), регрессией ( $r=0,48$ ,  $p\leq 0,01$ ), компенсацией ( $r=0,41$ ,  $p\leq 0,01$ ), проекцией ( $r=0,48$ ,  $p\leq 0,01$ ) и замещением ( $r=0,42$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Также была выявлена значимая на 5% уровне между показателями стрессоустойчивости и копинг-стратегиями конфронтация ( $r=0,32$ ,  $p\leq 0,05$ ), дистанцирование ( $r=0,30$ ,  $p\leq$

0,05), самоконтроль ( $r=0,32$ ,  $p\leq 0,05$ ) и поиск социальной поддержки ( $r=0,36$ ,  $p\leq 0,05$ ). Связь на 1% уровне, выявлена со стратегией бегство-избегание ( $r=0,38$ ,  $p\leq 0,01$ ) (табл.1).

В результате корреляционного анализа с показателями методики стрессоустойчивости К. Шнайера была выявлена значимая на 5% уровне связь между стрессоустойчивостью и защитными механизмами вытеснение ( $r=0,31$ ,  $p\leq 0,05$ ), регрессия ( $r=0,31$ ,  $p\leq 0,05$ ) и компенсация ( $r=0,32$ ,  $p\leq 0,05$ ).

Также выявлена значимая на 5% уровне связь между показателями стрессоустойчивости и копинг-стратегией дистанцирование ( $r=0,35$ ,  $p\leq 0,05$ ) (табл.1).

Таким образом, результат корреляционного анализа показал, что больные с кардиологическими патологиями часто стремятся избегать стрессовых ситуаций, чтобы снизить уровень тревоги и дискомфорта. Они также могут подсознательно приписывать окружающим людям свои собственные качества, чувства и желания в попытке ослабить или предотвратить стресс. Испытуемые также пытаются справиться с негативными эмоциями путем забывания или игнорирования травмирующих событий. В ситуациях стресса больные с кардиологическими заболеваниями часто прибегают к преувеличенному развитию противоположных стремлений. Они подавляют свои чувства печали и горя, связанные с реальной или мнимой потерей, утратой или недостатком.

Кроме того, испытуемые способны снять свое напряжение, направляя свою агрессию на более слабый объект или на себя самого. Кардиологические больные также стремятся справиться с негативными переживаниями, уменьшая их важность и эмоциональную вовлеченность в них, а также пытаются решить проблему путем неконтролируемой поведенческой активности. Они борются с негативными событиями, подавляя и сдерживая свои эмоции, чтобы минимизировать их влияние на оценку ситуации и выбор стратегии поведения. Больные предпринимают попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной и эмоциональной поддержки. Они часто пытаются преодолеть негативные переживания, вызванные трудностями, за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения.

Представленное исследование может послужить основой для профилактической, коррекционной и реабилитационной работы с людьми, имеющими кардиологические патологии, а также может стать основой для разработки методов и методик психической саморегуляции людей с данными заболеваниями.

### Источники и литература

- 1) Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. – М.: Наука, 1970. – 270 с.
- 2) Журавлев, А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

### Иллюстрации

	Методика «Индекс жизненного стиля Плутчика»							Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса								
	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивные образования	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. Поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решений	Положительная переоценка
Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона	0,00	0,51	0,48	0,41	0,48	0,42	0,22	0,29	0,32	0,30	0,32	0,36	0,26	0,38	0,17	0,03
Тест на стрессоустойчивость К. Шнайера	0,18	0,31	0,31	0,32	0,17	0,20	0,25	0,10	0,26	0,35	0,25	0,02	0,24	0,23	-0	0,04

$p < 0,05$	0,29
$p < 0,01$	0,38

Рис. : Табл. 1. Результаты корреляционного анализа между показателями стрессоустойчивости по тесту самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, тесту на стрессоустойчивость К. Шнайера, механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями