Кучерявенко И.А.,кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии Белгородского государственного национального исследовательского университета (БелГУ);

Абдраимова Д.С., студент факультета психологии Белгородского государственного национального исследовательского университета (БелГУ).

**ИССЛЕДОВАНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ СОВЛАДЕЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы, касающиеся исследования нервно-психической напряженности у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с разными типами совладающего поведения, изучению связи между уровнем нервно-психического напряжения и типом совладающего поведения родителей.

*Ключевые слова:* нервно-психическая напряженность, совладающее поведение, родители детей с ОВЗ.

*Annotation.* The article discusses issues related to the study of neuropsychiatric tension among parents of children with disabilities (hereinafter referred to as HIA) with different types of coping behavior, the study of the relationship between the level of neuropsychiatric tension and the type of coping behavior of parents.

*Keywords:* neuropsychiatric tension, coping behavior, parents of children with disabilities.

**Введение.** Воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является важным социальным явлением, требующим внимания родителей, общества и государства. Родители таких детей сталкиваются со стрессом, эмоциональным выгоранием и нервным напряжением. Исследования отечественных ученых, таких как В.А. Бодров, Н.И. Наенко и Т.А. Немчин, посвящены анализу нервно-психического напряжения и его формам: операционной и эмоциональной. Совладающее поведение, описанное Л. Мерфи и недавно активно исследуемое в отечественной психологии, согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман, включает усилия управления жизненными трудностями. Использование нескольких копинг-стратегий, таких как поиск социальной поддержки и планирование, считается более эффективным. Однако стратегии избегания и позитивной переоценки могут отвлекать от решения практических проблем, снижая дистресс, но не решая ситуации.

**Изложение основного материала статьи.** По определению доктора психологических наук Т.А. Немчина, «нервно - психическое напряжение - это вид психических состояний, развивающийся у человека, действующего в психологически сложных условиях - при дефиците времени, информации, высоком уровне требований к качеству и объему результатов деятельности и ответственности за возможную неудачу» [3 , с. 42].

Немчиным Т.А. были выделены три разновидности состояния нервно-психического напряжения в зависимости от интенсивности его выражения: слабое, умеренное (соответствующее «напряжению») и чрезмерное (соответствующее «напряжённости «) [3 , с. 67].

Некоторые исследователи (Т.Н. Берг, Н.Е. Водопьянова) выделяют четвертую степень HПH. Ее характеристиками выступают неврозоподобные проявления, которые требует лечения в рамках специализированной клиники [1 , с. 11].

Уровень нервно-психического напряжения варьируется в зависимости от условий и доступных ресурсов. У физически и психологически тренированных людей высокие степени напряжения встречаются редко, даже в экстремальных ситуациях. Проблема психического напряжения возникла на фоне изменений, вызванных научно-техническим прогрессом, увеличением роли человеческого фактора в производстве и управления, а также необходимостью изучения резервов человеческой психики для использования в обществе.

Интерес к исследованию человеческого поведения в сложных жизненных обстоятельствах формировался относительно недавно, но уже накоплено множество работ, посвященных этой теме (Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, Е.Л. Малиновская, И.М. Никольская и др.).

Среди них особое внимание уделяется изучению методов преодоления психологически негативных последствий, вызванных пережитыми трудностями. Это привело к возникновению ряда исследований, посвященных проблеме «совладающего поведения» (И.Р. Абитов, С.Б. Величковская, Т.Л. Крюкова и т.д.).

Основой большинства зарубежных исследований служит трансактная модель стресса, предложенная Р. Лазарусом. В своей работе М.Н. Трущенко исследует теорию Лазаруса и С. Фолкмена, акцентируя внимание на значении когнитивных конструкций, определяющих реакции на жизненные трудности. При этом П. Коста и Р. Мак-Крей подчеркивают влияние личностных переменных, которые формируют предпочтения индивидов в выборе стратегий поведения в сложных ситуациях [2 , с. 13].

Согласно исследованиям ряда специалистов, таких как К.И. Арбатская, А.Н. Ибрагимова и С.А. Черненко, родители детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) часто испытывают широкий спектр негативных эмоций, включая подавленность, безысходность, гнев и разочарование. Мать чаще сталкивается с физическими симптомами: они жалуются на перепады артериального давления, бессонницу, сильные головные боли и нарушения в терморегуляции. По мере взросления ребенка и продолжительности стресса у части матерей наблюдаются ухудшения здоровья.

Появление ребенка с ОВЗ значительно изменяет динамику семейных отношений, порождая огромные психологические нагрузки для всех членов семьи. Во многих случаях родители чувствуют себя бессильными и оказавшимися в состоянии психологического и социального тупика. Эти изменения затрагивают разные аспекты жизни семьи, включая психологический, соматический и социальный уровни.

Таким образом, воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья вызывает значительный стресс у родителей, особенно у матерей, которые зачастую игнорируют свои собственные потребности. Это приводит к эмоциональным расстройствам, таким как подавленность, гнев и разочарование, что отрицательно сказывается на их здоровье, в том числе на сердечно-сосудистой системе и менструальном цикле. Появление ребенка с ОВЗ меняет структуру семьи, что может привести к серьезному психологическому тупику. Семьи разделяются на две группы: одни адаптируются конструктивно, а другие погружаются в деструктивные конфликты, что часто заканчивается разводом. Эмоциональные переживания родителей приводят к психосоматическим расстройствам и нередко оказываются в ущерб их собственному здоровью и благополучию.

Цель исследования: изучит связь между уровнем нервно-психического напряжения и типами совладающего поведения у родителей детей с ОВЗ.

База исследования: Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия Белгородского района для обследования детей дошкольного и школьного возраста с тяжелыми нарушениями развития Управления образования администрации белгородского района.

Выборка исследования: в исследовании принимали участие 36 родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Для диагностики уровня нервно-психического напряжения родителей детей с ОВЗ мы использовали методику «Шкала нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина. Обратимся к полученным данным (Рис. 1).

Основываясь на представленных данных, можно прийти к выводу, что у десяти родителей, что составляет 24%, наблюдается выраженное нервно-психическое напряжение. Эти респонденты испытывают значительный дискомфорт, тревогу и раздражительность, а также сталкиваются со снижением концентрации и различными нарушениями поведения. У шестнадцати родителей, что составляет 47%, фиксируется умеренный уровень нервно-психического стресса, который можно трактовать как наличие желания достигать целей и позитивную эмоциональную оценку стрессовых ситуаций. Хотя такие респонденты описывают свое состояние как продуктивное и свободное от соматических жалоб, на самом деле это сопровождается активизацией функциональных систем организма. В то же время, восемь родителей (29%) демонстрируют незначительное нервно-психическое напряжение; в их случае психика не активирует все резервы в стрессовых ситуациях. Это состояние характеризуется отсутствием ярко выраженных изменений как в соматических, так и в психологических процессах.Начало формы

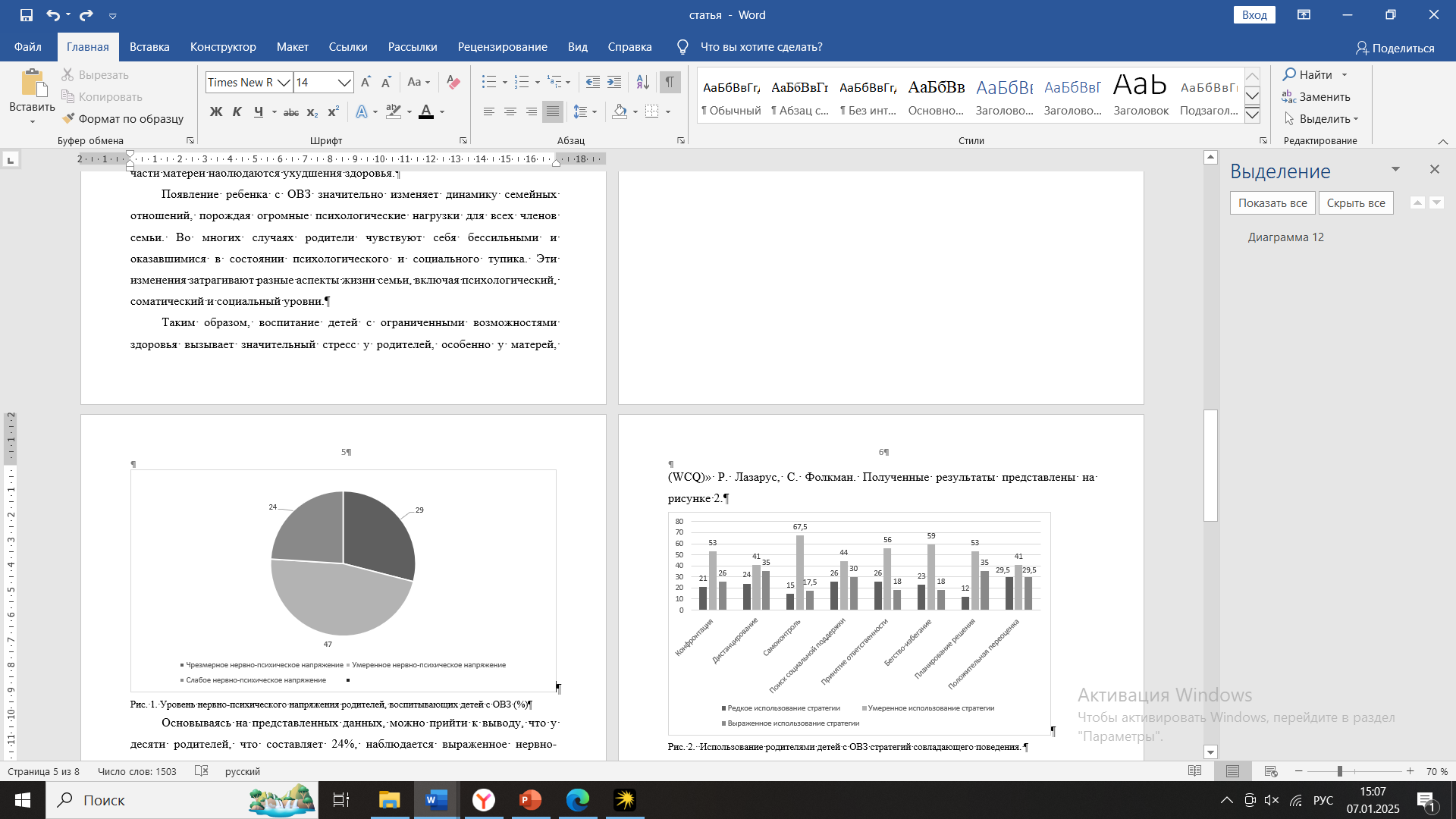


Рис. 1. Уровень нервно-психического напряжения родителей, воспитывающих детей с ОВЗ (%)

Далее нами было проведено исследование типов совладающего поведения. Для этого мы использовали методику «Способы совладающего поведения (WCQ)» Р. Лазарус, С. Фолкман. Полученные результаты представлены на рисунке 2.

По шкале «Конфронтация» всего 21% участников редко прибегают к этой стратегии, что может свидетельствовать о повышенной социальной активности. 53% используют её в умеренных пределах, что предполагает конструктивный подход к разрешению конфликтов. В то время как 26% демонстрируют выраженное применение данной стратегии, что сопровождается проявлениями импульсивности и враждебности.

На шкале «Дистанцирование» 24% респондентов редко прибегают к снижению значимости проблем. 41% имеют умеренное использование, что указывает на пограничную адаптацию к ситуациям. В то время как 35% активно внедряют методы рационализации и отстранения.

В рамках шкалы «Самоконтроль» 15% участников показывают редкое применение, что способствует возникновению эмоциональных реакций. 67,5% демонстрируют умеренное использование, что свидетельствует о достаточной адаптивности. 17,5% респондентов выраженно используют эту стратегию, указывая на их высокий потенциал адаптации.

По шкале «Поиск социальной поддержки» 26% респондентов редко обращаются за помощью, что может свидетельствовать о недостаточности социальных связей. 44% имеют умеренное использование этой стратегии, стремясь делиться своими переживаниями. 30% активно прибегают к поддержке окружающих.

По шкале «Принятие ответственности» 26% респондентов редко размышляют о своих поступках, что может говорить об избегании ответственности. 56% обладают умеренным уровнем принятия, тогда как 18% проявляют явное желание взять на себя ответственность, иногда включая элементы самообвинения.

По шкале «Бегство-избегание» 23% участников редко уклоняются от ответственности, демонстрируя эмоциональную устойчивость. У 59% наблюдается умеренное изменение поведения; 18% проявляют выраженное избегание, что сопровождается инфантильными чертами.

По шкале «Планирование решения» 12% респондентов редко разрабатывают планы действий, что указывает на спонтанность, в то время как 53% демонстрируют умеренную проактивность. 35% активно планируют свои действия, эффективно решая возникающие проблемы.

Наконец, в контексте шкалы «Положительная переоценка» 29,5% показывают редкое использование, что указывает на склонность сосредотачиваться на негативе. 41% располагают умеренным уровнем применения, а 29,5% активно занимаются переосмыслением ситуаций в позитивном ключе.

Рис. 2. Использование родителями детей с ОВЗ стратегий совладающего поведения.

На следующем этапе исследования были изучены корреляции между уровнем нервно-психического напряжения и типами совладающего поведения. Тест Шапиро-Уилка показал, что распределение переменных отличается от нормального, поэтому для анализа нами использовался коэффициент ранговой корреляции. Нами были обнаружены значимые корреляции между нервно-психическим напряжением и совладающим поведением:

1. Очень сильная связь с «Конфронтацией» (r = 0,612; p ≤ 0,001): чем выше напряжение, тем больше конфронтации.
2. Слабая связь с «Бегством-избеганием» (r = 0,520; p ≤ 0,01): повышенное напряжение ведет к избеганию проблем.
3. Сильная связь с «Дистанцированием» (r = 0,392; p ≤ 0,01): высокое напряжение связано с рационализацией и отстранением.
4. Очень сильная обратная связь с «Поиском социальной поддержки» (r = -0,703; p ≤ 0,001): низкое напряжение ведет к высокому уровню поиска поддержки.
5. Очень сильная обратная связь с «Самоконтролем» (r = -0,599; p ≤ 0,001): напряжение снижает самоконтроль.
6. Обратная связь с «Принятием ответственности» (r = -0,417; p ≤ 0,05): низкое напряжение связано с большей ответственностью.

**Выводы**: наше исследование показало, что большинство родителей испытывают высокий уровень нервно-психического напряжения, что, в свою очередь, влияет на их выбор стратегий совладающего поведения.

Список использованных источников:

1. Грибоедова Оксана Ивановна Влияние самопознания на психологическое благополучие личности // Педагогика и психология образования. 2019. №2. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samopoznaniya-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti>.
2. Либина, Е. В.  Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 318 с.
3. Ришар, Г.  Экспериментальная педагогика / Г. Ришар ; переводчик Т. Хитрово ; под редакцией Л. Д. Синицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 211 с.