

по сравнению с периодом до самоизоляции большинство студентов начало достоверно больше проводить досуг со своей семьей ($\chi^2=28,765$), а также чаще заниматься просмотром фильмов и сериалов в свободное время ($\chi^2=27,854$). Очевидным является тот факт, что количество студентов с тревожным эмоциональным состоянием увеличилось вдвое по сравнению с периодом до самоизоляции. Ожидаемо статистически значимым была и разница в количестве часов использования интернета: число студентов, использующих интернет более 4-х часов в день значительно возросло ($\chi^2=53,689$). Достоверных различий в организации досуга и эмоциональным состоянием между студентами мужского и женского пола не было выявлено. Отмечено, что работающие студенты по результатам теста Уилсона в период самоизоляции имеют большую подверженность внутреннему кризису ($\chi^2=36,875$), что может быть связано с дополнительной стрессовой нагрузкой на работе.

Выводы. По результатам проведенного исследования следует отметить, что изменившийся характер учебного процесса в виде дистанционного обучения способен вызывать эмоциональное истощение студентов. Ситуация с самоизоляцией может повлиять на взаимоотношения в семье, обострив внутрисемейные конфликты. По нашему мнению, для того, чтобы психоэмоциональное состояние оставалось стабильным необходимо правильно организовать свой распорядок дня, включая досуговое время, не забывать о физических упражнениях, не ограничивать общение с друзьями с учетом современных методов коммуникации, в общении с близкими людьми находить компромиссное решение по спорным вопросам. Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние является способом обрести контроль над собственными эмоциональными и физиологическими реакциями.

Корявченкова Е.С.

ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА У РОДИТЕЛЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ИХ ДЕТЕЙ

*Республиканская клиническая психоневрологическая больница – медико-психологический центр,
г. Донецк, ДНР*

Ежедневно мы сталкиваемся с ситуациями, требующими от нас собранности, хорошей реакции. Такие ситуации связаны с резкой переменой окружающей среды, смене психо-эмоционального окружения. Такая резкая смена в устоявшемся укладе жизни человека называется стрессовой ситуацией. Привыкая жить в постоянном напряжении, испытывая его вновь и вновь, мы перестаем получать удовольствие от жизни. Нам не дает покоя мысль: почему так происходит? Мы, увы, не осознаем, какое влияние на нашу жизнь оказывает стресс, и не догадываемся, что стрессом необходимо управлять. Дети тоже очень часто подвергаются стрессу в повседневной жизни.

Семья оказывает решающее влияние на психическое развитие детей. Со временем ребенок овладевает общими, свойственными человеку формами поведения среди людей и развивается как индивидуальность. Принимая положительное взаимодействие со своими родителями и близкими, ребенок будет развиваться благополучно. Ведь хорошее отношение со стороны родителей жизненно необходимо ребенку и, если он воспитывается в семье, где царит любовь и ласка, - это благоприятно влияет на его развитие. Как показывают психолого-педагогические исследования, особое влияние на маленького ребенка оказывает семейный круг общения, в который входят родители, братья, сестры и другие близкие люди, которые удовлетворяют потребность ребенка быть защищенным, любимым. Если ребенок воспитывается в семье, где его понимают и поддерживают, то к их воспитательным воздействиям он особенно чувствителен. В нормальной благополучной семье ребенок окружен заботой и вниманием взрослых, и, казалось бы, не должно быть поводов для беспокойства. Однако и среди таких детей, встречается весьма высокий риск психических расстройств, в том числе неврозов. Поэтому родителям с первых дней жизни ребенка необходимо принимать во внимание возможность появления отклонения в нервно-психическом развитии детей и знать причины, вызывающие такое отклонение (А.И. Захаров, 1997).

Родители должны помнить, что неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами, не ссорятся в присутствии своих детей, не выясняют при них отношения, а наоборот поддерживают теплые взаимоотношения, любят своих родных и детей.

Родители должны быть доброжелательны к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в общении, давать возможность детям выражать свои чувства и вовремя стабилизировать проявляющиеся у них нервные напряжения, действовать совместно в вопросах, касающихся воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей. Однако, неврозы у детей могут возникнуть при неблагоприятных условиях, примером которых могут быть ссоры между родителями, недоброжелательность друг к другу, непонимание и т. д., к которым невозможно привыкнуть и перенести безболезненно. Возникающий в этих условиях невроз как психогенное заболевание формирующейся личности проявляется на психологическом уровне в виде нравственно-этической несовместимости с подобным отношением родителей, несовместимость, которую ребенок не смог преодолеть из-за особенностей своей психики и давления обстоятельств, превышающих предел его психофизиологических возможностей. При возникновении неразрешимых для ребенка переживаний необходимо отметить хроническую психотравмирующую ситуацию, как источник устойчивого психического напряжения. На этом фоне дополнительно действуют психические травмы, эмоциональные потрясения, повышающие патогенность жизненной ситуации, так как ребенок не может справиться с ними и пережить их. Вместе с внутренним конфликтом, проблемами в общении и неблагоприятными жизненными обстоятельствами, это свидетельствует о появлении неудачного, травмирующего жизненного опыта, и может привести к состоянию хронического дистресса, как главного источника болезненного напряжения при неврозах.

Все осложняется тем, что дети с неврозами не могут из-за своего ограниченного и уже психогенно деформированного жизненного опыта, условий воспитания и отношений в семье эмоционально отреагировать на накапливающееся нервно-психическое напряжение. Дети вынуждены подавлять его, что превышает предел адаптационных возможностей и изменяет нервно-психическую реактивность организма. И если долгое время действующий стресс превосходит приспособленные возможности детей, не дает им выразить себя, утвердиться в жизненно важных позициях, вовремя разрешить травмирующую ситуацию, то он подрывает способность адекватно воспринимать себя, сопровождаясь при этом понижением самооценки, неуверенностью в себе, в своих силах и возможностях, страхами и тревогой, чувством беспомощности. Поэтому развиваются идеи самоуничтожения, неполноценности, ущербности, неспособности быть собой среди сверстников. Психическое здоровье и нездоровье ребенка непосредственно связаны со стилем родительского воспитания, которое зависит от характера взаимоотношений в семье.

Детский врач-психотерапевт А. И. Захаров выделил следующие стили семейного воспитания (1997):

1. Демократический стиль воспитания. Характеризуется уровнем принятия ребенка, развитым вербальным общением, верой в самостоятельность ребенка и готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате этого дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, агрессивностью, стремлением контролировать других детей, хорошим физическим развитием.

2. Контролирующий стиль воспитания. В процессе этого стиля семейного воспитания формируется тревожный социально психологический тип личности. При данном стиле воспитания родители берут на себя ответственность, контролируют деятельность своего ребенка, наказывают его по первому же наговору.

3. Смешанный стиль воспитания. Дети характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, внушаемые, неагрессивные, нелюбопытные, с бедной фантазией.

Также особый интерес вызывают изучение неправильных типов воспитания, которые могут привести к формированию различных неврозов. А. И. Захаров выделил также три типа неправильного семейного воспитания (1997): «Первый тип – неприятие. Т. е. осознаваемое или неосознаваемое эмоциональное отвержение ребенка, применение жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку своего типа поведения. Второй тип – гиперсоциализирующий. Этому типу характерно тревожно-мнительное отношение родителей к здоровью, успехам в обучении своего ребенка и его статусу среди сверстников. Третий тип – эгоцентрический. Характеризуются как чрезмерное внимание к ребенку всех членов семьи».

В заключение отметим, что влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением, общением со сверстниками, и наоборот, нарушение детско-родительских отношений может привести к формированию различных психологических проблем и комплексов.