

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ PSYCHOLOGY OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Обзорная статья | Review paper

Стресс у лиц с нарушениями слуха: причины и психологическая помощь (по материалам зарубежной психологии)

Т.Г. Богданова ✉

Московский городской педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ bogdanovatg@mgpu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Изучение стресса, возможностей совладания с ним у лиц с ограниченными возможностями здоровья, в частности с нарушениями слуха, недостаточно представлено в отечественной специальной психологии, поэтому мы обратились к анализу исследований зарубежных психологов. Для определения направлений психологической помощи необходимо выявлять причины возникновения стрессовых реакций у лиц с нарушениями слуха, находящихся на разных этапах психического развития. **Цель.** Дать характеристику причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха и особенностей оказания им психологической помощи. **Результаты.** Анализ позволил выделить несколько групп причин, приводящих к возникновению стресса у детей и взрослых с нарушениями слуха. Первая группа причин связана с отношениями в семьях, воспитывающих детей с нарушениями слуха. Для родителей с сохранным слухом характерен стресс при принятии диагноза, осознании психологических особенностей ребенка с нарушенным слухом, проблемах использования средств коммуникации (вида речи — словесной или жестовой). Вторая группа причин определяется особенностями переработки информации, которые характерны для людей с нарушениями слуха на всех этапах психического развития: человек с нарушением слуха при обработке любой информации опирается на зрительное восприятие, отсюда — нагрузка на зрительный анализатор, необходимость постоянного напряжения при декодировании информации. Третья группа причин связана с образовательными условиями. Так, депрессия в меньшей степени характерна для детей, посещающих инклюзивные школы, по сравнению с детьми, посещающими специальные школы. Программы психологической помощи должны учитывать особенности лиц с нарушениями слуха, создавать условия для формирования адекватных стратегий совладания, связанных с уровнем стресса. **Выводы.** Жизнь лиц с нарушениями слуха сопряжена с постоянным преодолением невидимых для слышащих людей барьеров. Эти ежедневные усилия становятся мощным источником хронического стресса. Игнорирование психологами особенностей лиц с нарушениями слуха может привести к стрессу, эмоциональному дискомфорту, тревоге и разочарованию. Поэтому необходима реализация комплексного подхода к созданию условий профилактики возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха.

Ключевые слова: лица с нарушениями слуха, стресс, словесная речь, жестовая речь, совладание

Для цитирования: Богданова, Т.Г. (2026). Стресс у лиц с нарушениями слуха: причины и психологическая помощь (по материалам зарубежной психологии). *Современная зарубежная психология*, 15(3), 135—143. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150313>

Stress in individuals with hearing impairments: causes and psychological assistance (based on materials from foreign psychology)

T.G. Bogdanova ✉

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

✉ bogdanovatg@mgpu.ru

Abstract

Context and relevance. The study of stress and coping skills in individuals with disabilities, in particular, with hearing impairments, is underrepresented in Russian special psychology, so we turned to the analysis of studies by foreign psychologists. To determine the directions of psychological assistance, it is necessary to identify the causes of stress reactions in individuals with hearing impairments at different stages of mental development. **Objective.** To characterize the causes of stress in individuals with hearing impairments and the features of providing them with psychological assistance. **Results.** The analysis allowed us to identify several groups of causes leading to stress in children and adults with hearing impairments. The first group of causes is associated with relationships in a family raising children with hearing impairments. Parents with intact hearing are characterized by stress when accepting a diagnosis, realizing the psychological characteristics of a child with impaired hearing, problems using communication tools (type of speech — verbal or sign). The second group of reasons is determined by the peculiarities of information processing, which are typical for people with hearing impairments at all stages of mental development: a person with hearing impairment relies on visual perception when processing any information, hence load on the visual analyzer, the need for constant tension when decoding information. The third group of reasons is associated with educational conditions. Thus, depression is less typical for children attending inclusive schools compared to children attending special schools. Psychological assistance programs should consider the characteristics of people with hearing impairments, create conditions for the formation of adequate coping strategies associated with the level of stress. **Conclusions.** The life of people with hearing impairments is associated with constant overcoming of barriers invisible to the hearing majority. These daily efforts become a powerful source of chronic stress. Ignoring the characteristics of people with hearing impairments by psychologists can lead to stress, emotional discomfort, anxiety and disappointment. Therefore, it is necessary to implement an integrated approach to creating conditions for the prevention of stress in people with hearing impairments.

Keywords: persons with hearing impairments, stress, verbal speech, sign speech, coping

For citation: Bogdanova, T.G. (2026). Stress in individuals with hearing impairments: causes and psychological assistance (based on materials from foreign psychology). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 135—143. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150313>

Введение

Жизнь детей и взрослых с нарушениями слуха сопряжена с постоянным преодолением невидимых для слышащих людей барьеров (Богданова, 2025). Эти ежедневные усилия становятся мощным источником хронического стресса. В психическом развитии людей с нарушенным слухом наблюдается целый ряд особенностей, в результате чего их образ мира отличается от образа мира слышащих. К таким особенностям относится ведущая роль зрительного восприятия в познании окружающего мира, приводящая к диспропорциям в развитии компонентов психики, примером которых является превалирование невербальных форм психики над понятийными. Эти особенности приводят к проблемам психосоциального развития глухих и слабослышащих людей разного возраста, к возникновению у них различных стрессовых реакций, обусловленных как трудностями переработки поступающей информации, так и проблемами межличностных взаимодействий (Brown, Cornes, 2015; Hintermair, 2006, Kouwenberg et al., 2012; Henderson et al., 2025). Для того, чтобы создать

условия, способствующие преодолению стрессовых реакций, возникающих у лиц с нарушениями слуха, необходимо проанализировать ключевые факторы, влияющие на их эмоциональное благополучие, а также вызовы и возможности, связанные с технологиями, образованием и социальной интеграцией. В отечественной психологии анализ причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха не проводился, поэтому мы обратились к зарубежным исследованиям. Исследования причин стресса у лиц с нарушениями слуха интенсивно проводились в конце прошлого — начале нашего века, когда были получены наиболее значимые результаты (Alien, Osborn, 1984; Hintermair, 2014; Levine, 1981 и др.). В проведенных в последние годы исследованиях происходит уточнение обозначенных ранее тенденций в связи с изменением ситуации (например, изучение влияния пандемии), применения новых средств реабилитации — кохлеарных имплантов (Aanondsen et al., 2023; Coto et al., 2024; Henderson et al., 2025; Wiseman, Warner-Czyz, Nelson, 2021).

Можно выделить несколько групп причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха. Следует

отметить, во-первых, взаимосвязанность и взаимное влияние этих причин друг на друга, во-вторых, разный характер их влияния на разных этапах психического развития. Одни причины приводят к возникновению стресса на начальных этапах развития личности, влияние других имеет значение в подростковом и зрелом возрасте. Существуют общие причины возникновения стресса у людей с сохранным и нарушенным слухом, к которым относятся межличностные конфликты разного типа (в семье, школе, на работе), потеря близких (горе, утрата), соматические заболевания, финансовые трудности, увеличение информационной нагрузки и усложнение информации как таковой. Однако в связи с особенностями развития личности и эмоциональной сферы, в частности с замедленным становлением адекватной самооценки, трудностями понимания эмоциональных состояний других людей, которые наблюдаются у лиц с нарушениями слуха (особенно при значительных нарушениях слуха), стрессовые реакции у них могут проявляться иначе, чем у слышащих (Hintermair, 2006; Khalid et al., 2025; Levine, 1981). Поэтому необходимо учитывать всю совокупность причин, иерархические отношения между ними, на основе которых должна строиться система психологической помощи людям с нарушениями слуха. Современные вызовы, обусловленные усложнением социальных отношений, повышением роли психологических служб, делают проблему создания условий для профилактики возникновения стресса лиц с нарушениями слуха особенно актуальной. В данной работе мы сосредоточимся на тех причинах стресса, которые являются специфичными для лиц с нарушениями слуха.

Цель статьи — дать характеристику причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха и определить актуальные направления оказания им психологической помощи.

Методы исследования: ретроспективный и сравнительный анализ, обобщение результатов психологических исследований, проведенных психологами разных стран.

Стресс и психологические ресурсы семьи

Первая группа причин связана с семьей, в которой воспитывается ребенок с нарушенным слухом, с осознанием родителями факта нарушения слуха у ребенка. Нужно отметить, что примерно 90—95% детей с разной степенью потери слуха рождаются у родителей, имеющих сохраненный слух, что создает сложности в общении, особенно на начальных этапах психического развития детей. Родители не всегда быстро адаптируются к особенностям ребенка, что приводит в раннем детстве и дошкольном возрасте к проблемам со спонтанным усвоением социальных навыков (Marie et al., 2023; Hintermair, 2014; Levine, 1981).

Проведенные исследования показали, что социально-эмоциональное развитие детей тем лучше, чем ниже уровень родительского стресса, выше вовлечен-

ность родителей в жизнь ребенка (Hintermair, 2014; Dall et al., 2023; Fitzpatrick et al., 2022). Высокие показатели стресса у родителей коррелируют с поведенческими проблемами у детей с нарушениями слуха: у них наблюдаются повышенный уровень агрессии, гиперактивности, тревожности, а также трудности в социализации, поскольку такие дети хуже налаживают контакты со сверстниками. Причинами такого поведения детей является то, что родители в состоянии стресса менее эмоционально доступны, реже вовлекаются в развивающие игры и общение. Кроме того, напряженная атмосфера в семье мешает формированию у ребенка чувства безопасности (Theunissen et al., 2011).

На всех этапах психического развития большое значение имеют ресурсы семьи, которые подразумевают, во-первых, поддержку со стороны социума (моральную и материальную), ближайшего социального окружения (друзей, родственников, сообществ глухих), во-вторых, психологические качества самих родителей (Lederberg, Golbach, 2002; Marie et al., 2023). Так, родители, получающие помощь извне, реже проявляют гиперопеку или, наоборот, эмоциональную холодность в отношениях со своими детьми с нарушенным слухом. Они могут участвовать в группах взаимопомощи, используют жестовую речь, что улучшает коммуникацию с ребенком (Богданова, 2021; Hintermair, 2006; Hintermair, 2013).

Психологическая устойчивость родителей влияет на возникновение стресса у детей с нарушениями слуха. Так, оптимизм родителей, принятие диагноза ребенка снижают риски депрессии у самого ребенка в будущем. Эффект сильнее в семьях, где родители не считают нарушение слуха трагедией, переходят к конструктивной работе с ребенком и взаимодействию со специалистами. Родители, понимающие особенности психического развития глухих детей, реже испытывают чувство беспомощности. Например, знание медицинских способов компенсации нарушенного слуха (слуховой аппарат или кохлеарный имплант), альтернативных средств коммуникации (жестовая речь) приводит к снижению тревожности у родителей (Hintermair, 2006). Дети, с которыми активно общаются (независимо от вида используемой речи), показывают более высокий уровень эмоционального благополучия (Netten et al., 2021).

Фактором, влияющим на степень выраженности стрессовых реакций, является наличие или отсутствие нарушений слуха у родителей. Родители с нарушениями слуха в процессе общения с детьми используют жестовую речь (Богданова, 2021). Ряд исследований показал, что у детей и подростков с нарушениями слуха, воспитывающихся в семьях, где у родителей есть такое же нарушение, меньше показатели стресса, выше уровень понимания эмоций других людей, что положительно сказывается на качестве межличностных отношений, эмоциональном благополучии в целом (Levine, 1981; Lukomski, 2007; Theunissen et al., 2011). Так происходит в том

числе потому, что в этих семьях члены семьи лучше понимают друг друга, благодаря единому средству общения — жестовой речи.

Одной из причин стресса у детей, воспитывающихся слышащими родителями, являются конфликты между членами семьи при выборе вида речи: так, споры о том, какой вид речи предпочтительнее использовать при общении с ребенком — жестовую или устную, ухудшают психологический климат семьи и приводят к возникновению стресса. Нужно упомянуть и о таком факторе, как финансовая стабильность семьи, поскольку достаток семьи влияет на доступ как к медицинским специалистам (сурдологам) и средствам коррекции нарушенного слуха, так и к сурдопедагогам и психологам, что косвенно снижает стресс.

В профилактике стресса важную роль играет поддержка семьи и сверстников. Так, подростки с нарушениями слуха, воспитывающиеся родителями, которые активно участвуют в их образовании и социальной жизни, показывают более высокую устойчивость к стрессу (Khalid et al., 2025; Zaidman-Zait, Dotan, 2017). Это относится к обеим группам родителей — с сохранным и нарушенным слухом, а также важно для семей, воспитывающих подростков с сохранным слухом. Наличие глухих друзей или включение в сообщество глухих уменьшает чувство изоляции (Humphries et al., 2016).

Стресс и особенности переработки информации при нарушениях слуха

Следующая группа причин связана с особенностями переработки информации, которые характерны для людей с нарушениями слуха на всех этапах психического развития. Человек с нарушением слуха при обработке любой информации опирается на зрительное восприятие, отсюда — постоянная нагрузка на зрительный анализатор, необходимость постоянного напряжения при декодировании информации. Необходимость использовать специфический способ восприятия устной речи другого человека (чтение с губ говорящего) требует идеального освещения, возможности восприятия лица и губ говорящего (при этом обеспечивается лишь 30—40% точности). В случае частичной потери слуха человеку нужно напряженно вслушиваться (используя слуховой аппарат или кохлеарный имплант в любой, в том числе шумной обстановке). Если в процессе общения используется жестовая речь, то глухому человеку нужно концентрироваться на жестах сурдопереводчика. Все эти способы требуют огромных когнитивных ресурсов — необходимость постоянного напряжения при восприятии информации приводит к возникновению информационного стресса, к утомлению (Henderson et al., 2025).

Восприятие информации часто сопровождается страхом недопонимания и ошибок. Человек постоян-

но беспокоится о том, правильно ли понял информацию (особенно важную: инструкции врача, распоряжения на работе, детали договора), пропустил ли ключевое слово, верно ли интерпретировал контекст, так как ошибки могут иметь серьезные последствия, т. е. возникает эмоциональный стресс. Большие проблемы возникают при общении с несколькими людьми: при участии в таком разговоре, особенно в шумной обстановке (кафе, совещание, семейный ужин), практически невозможно успевать следить за всеми. Человек чувствует себя изолированным и пропускающим важное, что вызывает тревогу и фрустрацию. Проблемой является ограниченный доступ к информации (например, отсутствие субтитров или сурдоперевода) (Blank et al., 2020; Hintermair, 2014; Kushalnagar et al., 2023; Listman et al., 2024).

Еще один источник стресса — зависимость от посредников, необходимость постоянно просить о помощи (переспросить, написать, пригласить сурдопереводчика), что порождает неуверенность в себе, чувство несамостоятельности и боязнь обременять других. Зависимость от посредников важна и при оказании психологической помощи, поскольку сурдопереводчик далеко не всегда может адекватно донести информацию от психолога человеку с нарушенным слухом и наоборот. Сам факт общения с помощью посредника при обсуждении психологических проблем может быть некомфортным для подростка или взрослого человека (Prinzi, 2024).

Существуют технические и бытовые сложности, которые могут вызвать стрессовые реакции, например недоступность звуковых сигналов (будильники, сирены), проблемы с использованием телефона, видеосвязи без адаптации, что приводит к возникновению страхов в результате пропуска важной информации в экстренных ситуациях (Hintermair, 2006).

Накапливающаяся усталость в процессе общения в результате специфического состояния сильнейшего физического и эмоционального истощения, вызванного постоянным, напряженным усилием, необходимым для коммуникации и восприятия информации в мире, ориентированном на использование слухового восприятия, является одним из самых мощных источников хронического стресса для людей с нарушенным слухом.

Большая часть причин возникновения стрессовых реакций, связанных с особенностями переработки информации и вытекающими отсюда коммуникативными барьерами, характерна для всех этапов психического развития лиц с нарушениями слуха. По мере взросления проблемы становятся все более сложными: человек осознает трудности, связанные с получением качественного образования, с трудоустройством, социальной изоляцией и стигматизацией, поэтому наличие психологической помощи и социальной поддержки (в том числе включенность в сообщество глухих) считается важным фактором снижения стресса (Aldalur, Pick, 2023).

Стресс и вид речи

Проблема использования жестовой речи в разных контекстах — сложная и неоднозначная. Многие психологи признают ее значение именно для успешной коммуникации, взаимопонимания, для развития личности, для понимания причин эмоциональных состояний других людей. При этом следует учесть тот факт, что слышащие родители не владеют (часто и не хотят овладеть) жестовой речью. Как известно, жестовая речь является специфической знаковой системой, имеет визуально выразительный характер, поэтому ее влияние на развитие мышления, особенно абстрактно-понятийного ограничено.

Значимым периодом психического развития, с точки зрения становления идентичности, является подростковый возраст. Все подростки ежедневно сталкиваются со стрессом, но глухие подростки испытывают дополнительные трудности из-за коммуникационных барьеров, социальной изоляции и ограниченного доступа к информации (Humphries et al., 2016). Целью одного из исследований являлось сравнение стратегий совладания со стрессом у глухих и слышащих подростков и выявление факторов, влияющих на их психологическую адаптацию. При этом учитывался ряд важных показателей — степень нарушения слуха, использование слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов, предпочитаемый в общении вид речи (словесная или жестовая, оба вида речи). Подростки с нарушениями слуха чаще испытывали стресс, связанный коммуникативными трудностями, социальной изоляцией, академическими проблемами. Полученные результаты свидетельствовали о том, что существуют корреляции между видом речи, стратегиями совладания и симптомами депрессии (Kushalnagar, 2011; Netten et al., 2021). Глухие подростки чаще использовали стратегию избегания (отказ от решения проблемы или ее игнорирование) и эмоционально-ориентированные стратегии (попытки снизить эмоциональное напряжение, приводящие к разрядке, например агрессию или слезы). Тогда как слышащие подростки чаще применяли проблемно-ориентированные стратегии, т. е. активные действия для решения проблемы, поиск ее рационального решения, социальной поддержки (друзья, семья).

Выделяют ряд причин применения тех или иных стратегий совладания со стрессом. Применение эмоционально-ориентированных копинг-стратегий (например, попытки успокоиться, отвлечься) связано с тем, что многие стрессоры (например, дискриминация, недоступность информации) не поддавались прямому контролю самих подростков с нарушениями слуха. Использование избегания (игнорирование проблемы) могло быть следствием длительного опыта неудач при попытках решить коммуникативные проблемы, страха столкнуться с дополнительными трудностями (например, насмешками при ошибках в произношении).

Подростки, которые владели и жестовой, и словесной речью, чаще использовали адекватные стратегии

совладания (меньше избегания, больше поддержки). У них был ниже уровень депрессии, чем у тех, кто полагался в общении только на словесную речь. Подростки, использующие жестовую речь, демонстрируют лучшую психологическую адаптацию, чем те, кто полагается только на устную речь. Это связано с более естественной коммуникативной ситуацией в семье и школе (если окружение поддерживает жестовую речь), меньшим напряжением при выражении мыслей и эмоций. Свободное владение жестовой и словесной (устной и письменной) речью способствовало снижению уровня стресса, так как давало больше инструментов для взаимодействия с миром (Humphries et al., 2016). Поэтому ученые отмечают необходимость включения детей и подростков с нарушениями слуха в сообщества глухих — клубы по интересам, он-лайн группы, использование наставничества в отношении детей и подростков со стороны взрослых (Aldalur, Pick, 2023).

Тип обучения — инклюзивное или специальное

Еще одна группа причин, которая может привести к возникновению стресса, связана с образовательными условиями. Тип обучения (инклюзивное или специальное) влияет на количество и качество социальных взаимодействий глухих учащихся, которые зависят от сформированности коммуникативных навыков, особенностей развития личности, в частности от степени адекватности самооценки (Stinson, Antia, 1999; Oppong, Swanwick, Fobi, 2024; Kushalnagar et al., 2023; Scherer et al., 2023). В связи с этим можно выделить ряд проблем, связанных именно с организацией инклюзивного обучения, которые могут привести к возникновению стрессовых реакций у детей и подростков с нарушениями слуха. Одна из главных проблем — это изоляция в группе сверстников с сохраненным слухом, которая приводит к тому, что дети и подростки с нарушенным слухом либо общаются друг с другом, либо реализуют свою потребность в общении с помощью взрослого (педагога или воспитателя). Соответствующие тенденции были отмечены на пике исследований психологических основ инклюзивного обучения, сохраняются они и в настоящее время (Hintermair, 2014; Kluwin, Stinson, Colarossi, 2002). Одной из причин изоляции является неподготовленность слышащих сверстников к межличностным взаимодействиям со сверстниками с нарушенным слухом, незнание ими правил поведения при общении с людьми, имеющими нарушения слуха (Alien, Osborn, 1984; Listman et al., 2024). Кроме того, школы часто не имеют возможностей для обеспечения полноценной инклюзии, что проявляется в нехватке сурдопереводчиков, субтитров, визуальных материалов (Kushalnagar, 2011; Kushalnagar et al., 2023; Scherer et al., 2023). Значение этого фактора сохраняется и в настоящее время (Aldalur, Pick, 2023).

У подростков с нарушениями слуха выше уровень депрессии, особенно в тех случаях, когда они изолиро-

ваны в среде слышащих (и не имеют доступа к жестовому языку), а их родители не владеют жестовым языком. Самые высокие показатели стресса отмечены у подростков в инклюзивных школах без адекватной поддержки со стороны сурдопереводчика или тьютора (Kushalnagar, 2011; Prinzi, 2024).

Систематический обзор и метаанализ исследований, проведенных с 1990 по 2025 год для оценки распространенности тревожности и депрессии среди глухих и слабослышащих взрослых в сравнении с людьми с сохранным слухом, показало следующие тенденции: у лиц с нарушениями слуха депрессия встречается в 1,5—2 раза чаще (по данным клинических шкал), тревожность на 20—30% выше (особенно генерализованное тревожное расстройство), чем у слышащих (Brown, Cornes, 2015; Henderson et al., 2025; Stevenson et al., 2015)).

Еще одной проблемой, связанной с организацией инклюзивного обучения, является проблема буллинга и виктимизации детей и подростков с нарушениями слуха. Проведенный Э. Боулдиным с коллегами анализ публикаций по данной проблеме показал, что в семи из девяти исследований отмечается увеличение числа случаев буллинга детей и подростков с нарушениями слуха: они чаще подвергались травле и реже становились его инициаторами. Это приводит к возникновению таких стрессовых реакций, как тревожность и проблемы со сном. Следует отметить, что, по мнению исследователей, случаи травли не обусловлены видимыми признаками нарушений слуха (слуховой аппарат, кохлеарный имплант), а определяются качеством образовательной среды, поддержкой со стороны родителей, педагогов, сверстников (Bouldin et al., 2021).

Таким образом, люди с сохранным слухом часто не знают правила организации общения с глухими людьми, а также о влияющих на это общение их личностных особенностей, поэтому не всегда умеют адаптировать коммуникацию, что усиливает социальную эксклюзию лиц с нарушениями слуха любого возраста и становится причиной стрессовых реакций у последних.

Психологическая помощь в преодолении стресса

Программы психологической помощи лицам с нарушенным слухом должны учитывать их особенности, создавать условия для формирования адекватных стратегий совладания, связанных с уровнем стресса. Игнорирование психологами особенностей лиц с нарушениями слуха может привести последних к стрессу, эмоциональному дискомфорту, тревоге и разочарованию (Zaidman-Zait, Dotan, 2017).

Для эффективной организации психологической помощи необходима реализация комплексного подхода к созданию условий профилактики возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха, которая включает применение адекватных их особенностям методов диагностики, которых пока еще недостаточно (Богданова, 2025). Психологам необходимо владеть методами

выявления эмоциональных нарушений у детей и подростков с нарушениями слуха и у их родителей, помощи в компенсации этих нарушений. Комплексный медико-психолого-педагогический подход должен быть интегрирован в современный образовательный и социальный контекст.

Важным направлением психологической помощи является вовлечение родителей и педагогов в обучение эффективным стратегиям преодоления стресса.

Психологическую помощь следует оказывать на нескольких уровнях. На индивидуальном уровне необходимо обучать лиц с нарушениями слуха эффективным копинг-стратегиям, включая развитие умений просить о помощи, объяснять свои потребности, применять когнитивно-поведенческие техники для снижения тревожности. На уровне работы с семьей — осуществлять психологическое просвещение родителей в контексте важности создания коммуникативно-доступной среды в домашней обстановке, получения представлений об особенностях психического развития детей и подростков, их потенциальных возможностях; целесообразно проводить тренинги для семей по управлению стрессом и конфликтами. На уровне образовательных систем (от дошкольного до высшего) — не просто внедрять инклюзивные практики, но разрабатывать их как в методическом плане, обеспечивая лиц с нарушениями слуха разного возраста сурдопереводчиками, субтитрами, визуальными материалами, подготовленными профессиональными сурдопедагогами, так и в психологическом плане — обеспечивая подготовку всех участников инклюзии к осознанному взаимодействию с человеком с нарушенным слухом (Ald et al., 2025; Kushalnagar, 2011; Prinzi, 2024; Scherer et al., 2023).

Заключение

Существуют как общие для всех людей причины возникновения стресса, так и специфические, характерные для лиц с нарушениями слуха. Для всех этапов развития одной из главных причин стресса являются коммуникативные барьеры, обусловленные структурой нарушения. Причины могут быть различными в зависимости от возрастного этапа: на ранних стадиях психического развития на первый план выходят проблемы взаимоотношений с родителями, осознания ими факта нарушения слуха у ребенка, проблемы организации общения и учета психологических особенностей. На следующих этапах большое значение приобретают трудности в переработке информации. По мере развития личности причины стресса усложняются — все больше на это влияют осознание отличия от других людей, проблемы стигматизации.

Стресс у людей с нарушениями слуха — это не просто реакция на отсутствие звука. Это результат совокупного воздействия непрерывных усилий по преодолению коммуникационных барьеров, социальной изоляции, недоступности информации и дискриминации

в обществе, которое недостаточно учитывает их потребности. Снизить этот стресс помогает создание благоприятной среды, учитывающей их психологические особенности: развитие доступных сервисов (сурдоперевод, субтитры), использование ассистивных технологий, обучение основам жестового языка и, главное, повышение осведомленности и эмпатии слышащего общества.

Психологи разных стран приходят к заключению о том, что программы психологической помощи для детей и взрослых с нарушениями слуха должны быть сосредоточены на создании условий формирования адекватных стратегий совладания, поскольку эти стратегии, по-видимому, имеют прямую связь со степенью выраженности стресса. В фокусе психологической помощи должно быть развитие адаптивных стратегий (например, проведение тренингов по решению проблем).

Отдельным направлением психологической помощи является работа с родителями детей с нарушениями слуха, главным принципом которой является дифференциация подходов в зависимости от того, есть или

нет у самих родителей нарушения слуха. Слышащим родителям следует помочь максимально быстро принять и осознать диагноз, начать конструктивное взаимодействие с ребенком, активно участвовать в коррекционно-развивающей работе с ним. Родителям, имеющим такое же нарушение, рекомендуется показать достоинства и ограничения жестовой речи для психического развития детей, дать возможность осознать необходимость развития словесной речи как условия успешной социальной адаптации детей в социуме.

Полученные в исследованиях результаты помогут в будущем внедрить более эффективные методы профилактики и преодоления стресса у лиц с нарушениями слуха, поскольку эта уязвимая группа более склонна к развитию депрессии, чем лица с сохранным слухом.

Причины стресса у лиц с нарушениями слуха многообразны, поэтому их преодоление требует системных изменений в образовании, семье и обществе. Ключ к снижению стресса — доступная коммуникация, поддерживающее окружение и обучение адаптивным стратегиям преодоления трудностей.

Список источников / References

1. Богданова, Т.Г. (2021). Жестовая речь и психическое развитие глухих детей: современное состояние вопроса (обзор зарубежных исследований). *Клиническая и специальная психология*, 10(2), 3—22. <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100202>
2. Bogdanova, T.G. (2021). Sign language and psychological development of deaf children: State-of-the-art (foreign studies review). *Clinical Psychology and Special Education*, 10(2), 3—22. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100202>
3. Богданова, Т.Г. (2025). Факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков с нарушениями слуха. *Системная психология и социология*, 2(54)), 14—24. <https://doi.org/10.24412/2223-6872-2025-254-14-24>
4. Bogdanova, T.G. (2025). Factors affecting the psychological health of children and adolescents with hearing impairments. *Systems Psychology and Sociology*, 2(54)), 14—24. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2223-6872-2025-254-14-24>
5. Aanondsen, C.M., Jozefiak, T., Lydersen, S., Heiling, K., Rimehaug, T. (2023). Deaf and hard-of-hearing children and adolescents' mental health, quality of life and communication. *BMC Psychiatry*, 23, Article 297. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04787-9>
6. Aldalur, A., Pick, L.H. (2023). Acculturative stress, mental health, and well-being among deaf adults. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 28(4), 387—398. <https://doi.org/10.1093/deafed/enad015>
7. Aldè, M., Ambrosetti, U., Barozzi, S., Aldè, S. (2025). The ongoing challenges of hearing loss: Stigma, socio-cultural differences, and accessibility barriers. *Audiology Research*, 15(3), Article 46. <https://doi.org/10.3390/audiolres15030046>
8. Alien, T.E., Osborn, T.I. (1984). Academic integration of hearing-impaired students: Demographic, handicapping and achievement factors. *American Annals of the Deaf*, 129(2), 100—113. <https://doi.org/10.1353/aad.2012.1529>
9. Blank, A., Frush Holt, R., Pisoni, D.B., Kronenberger, W.G. (2020). Associations between parenting stress, language comprehension, and inhibitory control in children with hearing loss. *Journal of Speech, Language and Hearing Research*, 63(1), 321—333. https://doi.org/10.1044/2019_JSLHR-19-00230
10. Bouldin, E., Patel, S.R., Tey, C.S., White, M., Alfonso, K.P., Govil, N. (2021). Bullying and children who are deaf or hard-of-hearing: A scoping review. *The Laryngoscope*, 131(8), 1884—1892. <https://doi.org/10.1002/lary.29388>
11. Brown, P.M., Cornes, A. (2015). Mental health of deaf and hard-of-hearing adolescents: What the students say. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 20(1), 75—81. <https://doi.org/10.1093/deafed/enu031>
12. Coto, J., Galicia, M., Sanchez, C., Sawafta, J., Cejas, I. (2024). Mental health, parenting stress, and parenting practices of parents of deaf or hard of hearing children during the pandemic. *American Annals of the Deaf*, 169(1), 77—90. <https://doi.org/10.1353/aad.2024.a931190>
13. Dall, M., Weber, C., Holzinger, D., Binder, D., Hofer, J., Horvarth, S., Müllegger, D., Rosenthaler, C., Zöhrer, R., Fellingner, J. (2023). Preschool children with hearing loss: Social communication and parenting stress. *Journal of Personalized Medicine*, 14(1), Article 47. <https://doi.org/10.3390/jpm14010047>

12. Fitzpatrick, E.M., Jiawen, W., Janet, O., Flora, N., Isabelle, G., Andrée, D.S., Doug, C. (2022). Parent-reported stress and child behavior for 4-year-old children with unilateral or mild bilateral hearing loss. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 27(2), 137—150. <https://doi.org/10.1093/deafed/enab042>
13. Henderson, N., Hodgson, S., Mulhern, B., Page, K., Sampson, C. (2025). A qualitative systematic review of the impact of hearing on quality of life. *Quality Life Research*, 34, 879—892. <https://doi.org/10.1007/s11136-024-03851-5>
14. Hintermair, M. (2006). Parental resources, parental stress, and socioemotional development of deaf and hard of hearing children. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 11(4), 493—513. <https://doi.org/10.1093/deafed/enl005>
15. Hintermair, M. (2014). Psychosocial development in deaf and hard-of-hearing children in the 21st century: Opportunities and challenges. In: M. Marschark, G. Tang, H. Knoors (Eds.), *Bilingualism and Bilingual Deaf Education* (pp. 152—186). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199371815.003.0007>
16. Humphries, T., Kushalnagar, P., Mathur, G., Jo Napoli, D., Padden, C., Rathmann, C., Smith, S. (2016). Avoiding linguistic neglect of deaf children. *Social Service Review*, 90(4), 589—619. <https://doi.org/10.1088/689543>
17. Khalid, U., Majeed, N., Chovaz, C.J., Choudhary, F.R., Munawa, K. (2025). Psychological well-being and mental health risks in deaf and hard of hearing youth: A systematic review. *European Child Adolescent Psychiatry*, 34(11), 3359—3373. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02795-6>
18. Kluwin, T.N., Stinson, M.S., Colarossi, G.M. (2002). Social processes and outcomes of in-school contact between deaf and hearing peers. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 7(3), 200—213. <https://doi.org/10.1093/deafed/7.3.200>
19. Kouwenberg, M., Rieffe, C., Theunissen, S.C.P.M., Oosterveld, P. (2012). Pathways underlying somatic complaints in children and adolescents who are deaf or hard of hearing. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 17(3), 319—332. <https://doi.org/10.1093/deafed/enr050>
20. Kushalnagar, P., Nicolarakis, O., Mirus, G., Anderson, M., Burke, T., Kushalnagar, R. (2023). Barriers and facilitators to the inclusion of deaf people in clinical trials. *Clinical Trials*, 20(5), 576—580. <https://doi.org/10.1177/17407745231177376>
21. Kushalnagar, P., Topolski, T., Schick, B., Edwards, T.C., Skalicky, A.M., Patrick, D.L. (2011). Mode of communication, perceived level of understanding, and perceived quality of life in youth who are deaf or hard of hearing. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 16(4), 512—523. <https://doi.org/10.1093/deafed/enr015>
22. Lederberg, A.R., Golbach, T. (2002). Parenting stress and social support in hearing mothers of deaf and hearing children: A longitudinal study. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 7(4), 330—345. <https://doi.org/10.1093/deafed/7.4.330>
23. Levine, E.S. (1981). *The Ecology of Early Deafness: Guides to fashioning environments and psychological assessments*. New York: Columbia University Press.
24. Listman, J.D., Kurz, K.B., Picioli, A., Craig, P. (2024). Inclusive research environments for deaf and hard of hearing English speakers. *CBE — Life Sciences Education*, 23(2), Article ar22. <https://doi.org/10.1187/cbe.22-11-0235>
25. Lukomski, J. (2007). Deaf college students' perceptions of their social-emotional adjustment. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 12(4), 486—494. <https://doi.org/10.1093/deafed/enm008>
26. Marie, A., Clabaut, L., Corbeil, M., Vanlerberghe, C., Vincent-Delorme, C., Le Driant, B. (2023). Parenting stress and needs for social support in mothers and fathers of deaf or hard of hearing children. *Frontier in Psychology*, 14, Article 1229420. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1229420>
27. Netten, A.P., Rieffe, C., Theunissen, S.C.P.M., Soede, W., Dirks, E., Briare, J.J., Frijns, J.H.M. (2021). Low empathy in deaf and hard of hearing (pre) adolescents compared to normal hearing controls. *PLoS One*, 16(3), Article e0248546. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248546>
28. Oppong, A.M., Swanwick, R., Fobi, D. (2024). Educational inclusion of deaf children: Current policy, practices, and future possibilities. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 29(1), 72—80. <https://doi.org/10.1093/deafed/enad033>
29. Prinzi, L.M. (2024). The interpreter's role and deaf students' autonomy in mainstream classrooms. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 29(3), 412—423. <https://doi.org/10.1093/deafed/enae009>
30. Scherer, N., Smythe, T., Hussein, R., Wapling, L., Hameed, S., Eaton, J., Kabaja, N., Kakuma, R., Polack, S. (2023). Communication, inclusion and psychological wellbeing among deaf and hard of hearing children: A qualitative study in the Gaza Strip. *PLoS One*, 3(6), Article e0001635. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001635>
31. Stevenson, J., Kreppner J., Pimperton, H., Worsfold, S., Kennedy, C. (2015). Emotional and behavioural difficulties in children and adolescents with hearing impairment: A systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 477—496. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0697-1>
32. Stinson, M., Antia, S. (1999). Considerations in educating deaf and hard-of-hearing students in inclusive settings. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 4(3), 163—175. <https://doi.org/10.1093/deafed/4.3.163>
33. Theunissen, S.C.P.M., Rieffe, C., Kouwenberg, M., Soede, W., Briare, J.J., Frijns, J.H.M. (2011). Depression in hearing-impaired children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 75(10), 1313—1317. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2011.07.023>

34. Wiseman, K.B., Warner-Czyz, A.D., Nelson, J.A. (2021). Stress in parents of school-age children and adolescents with cochlear implants. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 26(2), 209—222. <https://doi.org/10.1093/deafed/ena042>
35. Zaidman-Zait, A., Dotan, A. (2017). Everyday stressors in deaf and hard of hearing adolescents: The role of coping and pragmatics. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 22(3), 257—268. <https://doi.org/10.1093/deafed/enw103>

Информация об авторе

Тамара Геннадиевна Богданова, доктор психологических наук, профессор, профессор департамента клинических, педагогических и психологических основ развития личности Института психологии и комплексной реабилитации, Московский городской педагогический университет (ГАОУ ВО МГПУ), Москва, Российская Федерация, <https://orcid.org/0000-0002-5886-6494>, e-mail: bogdanovatg@mgpu.ru

Information about the author

Tatara Gennadiievna Bogdanova, Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Clinical, Pedagogical and Psychological Foundations of Personality Development, Institute of Psychology and Comprehensive Rehabilitation, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-5886-6494>, e-mail: bogdanovatg@mgpu.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

This study is a theoretical analysis and did not require ethical approval.

Поступила в редакцию 18.09.2025

Поступила после рецензирования 02.12.2025

Принята к публикации 10.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.09.18.

Revised 2025.12.02.

Accepted 2026.07.10.

Published 2026.09.30.