

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

**Психологічна підтримка батьків, що виховують дітей з особливими
освітніми потребами**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

Мшар Олена Григорівна

Група: ТУвн-08-24-М1ПС (2.0 здс)

Спеціальність: «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Кваліфікаційна робота
проф. Рациборинська-Полякова Наталія Володимирівна
допущена до захисту Мшар О.Г.

Науковий керівник: к.мед.н.,

«___» _____ 2026 __р.

Рецензент:

Реєстрація _____

номер

дата

підпис лаборанта кафедрди

Рекомендовано до захисту _____.

підпис наукового керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту _____

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

підпис

ініціали, прізвище

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	10
1.1. Поняття особливих освітніх потреб у сучасній психології та педагогіці...	10
1.2. Психологічні особливості батьків дітей з ООП.....	22
1.3. Стрес, емоційне вигорання та адаптація батьків.....	27
1.4. Форми та методи психологічної підтримки сімей.....	32
1.5. Роль освітніх і реабілітаційних центрів у підтримці батьків.....	39
Висновки до розділу 1.....	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ.....	48
2.1. Організація та база дослідження (КЗ «Вінницький навчально- реабілітаційний центр «Гніздечко» Вінницької обласної Ради, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 110).....	48
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	50
2.3. Методики дослідження	52
2.4. Аналіз рівня психологічного стану батьків.....	54
2.5. Визначення потреб у психологічній підтримці.....	63
Висновки до розділу 2.....	66
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ	
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ.....	68
3.1. Обґрунтування програми психологічної підтримки.....	68
3.2. Зміст і структура програми	72
3.3. Реалізація програми в умовах навчально-реабілітаційного центру.....	78
3.4. Оцінка ефективності програми (контрольний етап дослідження).....	81
3.5. Практичні рекомендації для психологів і педагогів.....	91
Висновки до розділу 3.....	95
ВИСНОВКИ.....	97

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
--	-----------

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні трансформаційні процеси в системі освіти України, зокрема активне впровадження інклюзивної парадигми, зумовлюють необхідність комплексного переосмислення ролі сім'ї у забезпеченні повноцінного розвитку дитини з особливими освітніми потребами (ООП). У цьому контексті батьки виступають не лише як суб'єкти виховного впливу, а й як ключові учасники освітньо-реабілітаційного процесу, що актуалізує потребу у системній психологічній підтримці їхнього функціонування.

Виховання дитини з ООП супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, пов'язаними з тривалим стресом, необхідністю адаптації до нових соціальних і освітніх умов, а також подоланням бар'єрів як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. У таких умовах підвищується ризик формування дезадаптивних психологічних станів у батьків, включаючи хронічну тривожність, емоційне вигорання та фрустрацію.

Особливої наукової та практичної значущості набуває проблема організації ефективної психологічної підтримки батьків у спеціалізованих освітніх установах, зокрема навчально-реабілітаційних центрах, які забезпечують комплексний супровід дітей з ООП. Недостатня розробленість цілісних програм психологічної допомоги батькам у таких умовах обумовлює необхідність поглибленого дослідження цієї проблематики.

Стан дослідження проблеми в Україні та світі. Проблематика психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами має міждисциплінарний характер і перебуває у фокусі уваги сучасних психологічних, педагогічних та соціальних досліджень.

У зарубіжній науковій традиції значна увага приділяється вивченню механізмів психологічної адаптації сімей до виховання дитини з порушеннями розвитку, зокрема у межах теорій стресу і копіngu (Р. Лазарус), соціального

научіння (А. Бандура), а також когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек). Особливого поширення набув сімейно-центрований підхід, який передбачає активне залучення батьків до процесу прийняття рішень і підвищення їхньої психологічної компетентності.

У вітчизняній науці зазначена проблематика розглядається у працях Т. Скрипник, В. Синьова, І. Бега, О. Хохліної та інших дослідників, які акцентують увагу на психолого-педагогічному супроводі дітей з ООП та їхніх сімей. Водночас аналіз наукових джерел засвідчує недостатній рівень розробленості практико-орієнтованих моделей психологічної підтримки батьків у контексті діяльності навчально-реабілітаційних центрів, що обумовлює необхідність подальших досліджень.

Об'єкт дослідження: Психологічна підтримка батьків дітей з особливими освітніми потребами як складова психолого-педагогічного супроводу.

Предмет дослідження: Психологічні особливості, зміст, форми та ефективність організації психологічної підтримки батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами в умовах навчально-реабілітаційного центру.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати концептуальні засади та емпірично дослідити особливості психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами з подальшою розробкою та апробацією ефективної програми психологічного супроводу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної підтримки батьків дітей з ООП.
2. Визначити психологічні особливості емоційного стану та адаптаційних ресурсів батьків.
3. Дослідити специфіку потреб батьків у психологічній підтримці в умовах навчально-реабілітаційного центру.

4. Розробити структурно-функціональну модель програми психологічної підтримки.

5. Провести апробацію програми та оцінити її ефективність.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу сімей.

Загальна гіпотеза: Ефективність психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами підвищується за умови впровадження комплексної програми психологічного супроводу, що включає психоосвітні, консультативні та тренінгові компоненти, спрямовані на зниження рівня психологічного дистресу та розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Часткові (робочі) гіпотези:

1) У батьків дітей з ООП спостерігається підвищений рівень: тривожності, стресу, емоційного виснаження;

2) Існує зв'язок між: рівнем стресу та рівнем тривожності, рівнем копінг-стратегій і психологічним благополуччям;

3) Після участі у програмі психологічної підтримки: знижується рівень тривожності та стресу, підвищується рівень психологічної стійкості, зростає використання адаптивних копінг-стратегій.

Змінні дослідження. Незалежна змінна: Програма психологічної підтримки (впровадження / відсутність впровадження).

Залежні змінні:

1. Рівень тривожності
2. Рівень психологічного стресу
3. Рівень емоційного вигорання
4. Рівень психологічної стійкості (ресурсності)
5. Типи копінг-стратегій (адаптивні / неадаптивні)

Контрольовані змінні: Вік батьків, стать, вік дитини, тип порушення (за можливості узагальнено), тривалість навчання дитини у центрі.

Методологія дослідження. Було використано стандартизований

психодіагностичний інструментарій, що дозволяє комплексно оцінити емоційний стан, рівень стресу, копінг-поведінку та психологічну стійкість батьків:

1. Діагностика тривожності. Методика: Шкала тривожності Чарльз Спілбергер (STAI, адаптація Ю. Ханіна)
2. Оцінка рівня стресу. Методика: Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemug-Tessier-Fillion)
3. Діагностика емоційного вигорання. Методика: Методика «Емоційне вигорання» Віктор Бойко
4. Дослідження копінг-стратегій. Методика: COPE Inventory. Автор: Чарльз Карвер
5. Діагностика психологічної стійкості. Методика: Тест життєстійкості (Hardiness Survey). Автор: Сальваторе Мадді.
6. Авторська анкета, що включає: потреби в психологічній підтримці; очікування від центру; рівень задоволеності допомогою.

Методи обробки даних: описова статистика; t-критерій Стьюдента (до/після програми); кореляційний аналіз Спірмена.

Теоретична база дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: концепція стресу та копінг-поведінки (Р. Лазарус), теорія соціального научіння (А. Бандура), когнітивно-поведінкова теорія (А. Бек), положення гуманістичної психології, а також сучасні наукові підходи до інклюзивної освіти та сімейно-центрованого супроводу.

Практична доцільність дослідження. Практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні програми психологічної підтримки батьків дітей з ООП, яка може бути інтегрована у діяльність навчально-реабілітаційних центрів, закладів освіти та психологічних служб. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності психолого-педагогічного супроводу сімей та покращенню якості життя батьків і дітей.

Джерельна база дослідження. Джерельну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів у галузі психології,

педагогіки та спеціальної освіти, нормативно-правові документи України, що регламентують інклюзивну освіту, а також результати власного емпіричного дослідження, проведеного на базі Комунального закладу «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко» Вінницької обласної Ради.

Структура роботи. Структура магістерської роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, визначено ключові поняття та підходи до її розв'язання.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню, у межах якого охарактеризовано вибірку, обґрунтовано методичний інструментарій та проаналізовано результати дослідження психологічного стану батьків і їхніх потреб.

У третьому розділі представлено розробку, впровадження та оцінку ефективності програми психологічної підтримки батьків, а також сформульовано практичні рекомендації для фахівців.

Джерельна база дослідження включає 97 джерела, у роботу включені 9 додатків, 23 таблиці та 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Поняття особливих освітніх потреб у сучасній психології та педагогіці

У сучасних умовах розвитку освіти поняття «особливі освітні потреби» (ООП) набуває все більшої актуальності та міждисциплінарного значення, охоплюючи психологічний, педагогічний і соціальний виміри. Його впровадження пов'язане з переходом від медичної до соціальної моделі розуміння порушень розвитку, що передбачає фокус не лише на обмеженнях дитини, а й на створенні умов для її повноцінного розвитку та соціалізації [30, с. 23; 74, с. 15].

У міжнародному науковому дискурсі термін «special educational needs» був системно закріплений у Саламанкській декларації ЮНЕСКО (1994), де підкреслюється необхідність забезпечення рівного доступу до освіти для всіх дітей незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Відповідно до цього підходу, особливі освітні потреби розглядаються як потреби, що виникають унаслідок різноманітних фізичних, психічних, інтелектуальних або соціальних чинників і потребують додаткової підтримки в освітньому процесі [30, с. 28].

У вітчизняній науковій традиції поняття особливих освітніх потреб розглядається у контексті розвитку інклюзивної освіти. Згідно з нормативно-правовими документами України, до дітей з ООП належать особи, які потребують додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою реалізації їхнього права на освіту [23; 28]. Такий підхід акцентує увагу на індивідуалізації навчання та створенні адаптивного освітнього середовища [74, с. 42].

Науковці підкреслюють, що поняття ООП є ширшим, ніж традиційне розуміння інвалідності або порушень розвитку. Воно охоплює дітей із різними

освітніми труднощами, включаючи порушення мовлення, інтелектуального розвитку, розлади спектра аутизму, порушення опорно-рухового апарату, емоційно-вольові труднощі, а також соціально зумовлені фактори, що впливають на навчання [11, с. 56; 75, с. 78].

З психологічної точки зору, особливі освітні потреби пов'язані з індивідуальними особливостями когнітивного розвитку, емоційної сфери, мотивації та поведінки дитини. Такі діти можуть мати специфічні труднощі у сприйнятті, обробці та засвоєнні інформації, що потребує використання спеціальних методів навчання та психологічного супроводу [21 с. 112; 62, с. 94].

Науковці стверджують, що з психологічної точки зору, особливі освітні потреби пов'язані з індивідуальними особливостями когнітивного розвитку, емоційної сфери, мотивації та поведінки дитини. Це означає, що процес пізнання, реагування на зовнішні стимули та взаємодія з оточенням у таких дітей можуть суттєво відрізнятися від нормативних вікових показників.

Зокрема, у сфері когнітивного розвитку діти можуть мати труднощі зі сприйняттям та обробкою інформації. Наприклад, дитина може повільніше засвоювати новий матеріал, потребувати більше повторень або не розуміти абстрактні поняття. Так, учень може не одразу зрозуміти інструкцію вчителя, якщо вона подана у складній вербальній формі, але успішно виконувати завдання при використанні наочних матеріалів або покрокових підказок.

У емоційній сфері можуть спостерігатися підвищена тривожність, емоційна нестабільність або труднощі у вираженні почуттів. Наприклад, дитина з особливими освітніми потребами може гостро реагувати на зміну звичного середовища (перехід до іншого класу, новий учитель), що проявляється у страху, замкненості або, навпаки, емоційних спалахах.

Щодо мотиваційної сфери, такі діти часто мають знижений рівень навчальної мотивації, що може бути пов'язано з попереднім досвідом неуспіху. Наприклад, якщо дитина неодноразово стикалася з труднощами у навчанні, вона може уникати виконання завдань, демонструвати пасивність

або втрачати інтерес до навчальної діяльності.

У поведінковому аспекті можуть виникати труднощі саморегуляції та соціальної взаємодії. Наприклад, дитина може не дотримуватися правил поведінки, перебивати інших, уникати контакту з однолітками або, навпаки, проявляти імпульсивність і труднощі у контролі власних дій.

Таким чином, специфічні труднощі у сприйнятті, обробці та засвоєнні інформації зумовлюють необхідність використання індивідуалізованих підходів до навчання та психологічного супроводу. Наприклад, це може включати:

- а. використання візуальних підказок і наочних матеріалів;
- б. поділ завдань на простіші етапи;
- в. регулярну підтримку та зворотний зв'язок;
- г. застосування методів емоційної регуляції;
- д. створення стабільного та передбачуваного середовища.

У цілому, врахування психологічних особливостей дітей з особливими освітніми потребами є необхідною умовою ефективного навчання, розвитку та соціалізації, а також основою для побудови результативної системи психологічної підтримки як самих дітей, так і їхніх батьків.

У педагогічному аспекті особливі освітні потреби передбачають необхідність адаптації змісту освіти, методів і форм навчання відповідно до можливостей і потреб дитини. Це включає розробку індивідуальної програми розвитку, застосування диференційованого підходу, використання спеціальних педагогічних технологій та забезпечення міждисциплінарної взаємодії фахівців [30, с. 67; 74, с. 85].

Важливим є також соціально-психологічний аспект, який передбачає створення сприятливого освітнього середовища, що забезпечує прийняття, підтримку та включення дитини в колектив. У цьому контексті значну роль відіграє взаємодія між педагогами, психологами та батьками, яка сприяє комплексному супроводу дитини [88, с. 102; 41, с. 36].

Особливого значення набуває не лише організація навчального процесу, а й формування атмосфери психологічної безпеки, довіри та толерантності, у якій дитина відчуває себе прийнятою та значущою.

Зокрема, прийняття дитини означає визнання її індивідуальних особливостей без стигматизації чи порівняння з іншими. Наприклад, якщо дитина потребує більше часу для виконання завдання, педагог не акцентує на цьому як на «проблемі», а враховує це як норму її індивідуального розвитку.

Підтримка передбачає емоційне підкріплення та допомогу у складних ситуаціях. Наприклад, у разі труднощів у спілкуванні з однолітками педагог або психолог може організувати спільні ігрові або навчальні активності, що сприяють поступовому включенню дитини в групу.

Особливу роль відіграє інклюзія (включення в колектив), яка означає не просто фізичну присутність дитини у класі, а її активну участь у спільній діяльності. Наприклад, дитину можна залучати до виконання посильних ролей у групових завданнях, що сприяє розвитку соціальних навичок і підвищенню самооцінки.

У цьому контексті визначальним є налагодження ефективної взаємодії між педагогами, психологами та батьками, що забезпечує цілісний підхід до супроводу дитини. Наприклад:

- педагог інформує батьків про навчальні труднощі та успіхи дитини;
- психолог надає рекомендації щодо емоційної підтримки та поведінкових стратегій;
- батьки, у свою чергу, повідомляють про особливості поведінки дитини вдома та виконують рекомендації фахівців.

Так, у практиці роботи навчально-реабілітаційних центрів поширеною є ситуація, коли спільні зустрічі (консиліуми) дозволяють узгодити індивідуальну програму розвитку дитини. Наприклад, якщо дитина проявляє тривожність у класі, психолог може рекомендувати поступову адаптацію до нових умов, педагог - зменшення навантаження, а батьки - створення

стабільного режиму вдома.

Отже, соціально-психологічний аспект освітнього середовища виступає ключовою умовою ефективного розвитку дитини з особливими освітніми потребами, оскільки забезпечує її емоційне благополуччя, соціалізацію та успішну інтеграцію у колектив.

Таким чином, поняття «особливі освітні потреби» є інтегративним і відображає сучасні тенденції гуманізації освіти, орієнтованої на забезпечення рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу. Воно підкреслює необхідність переходу від уніфікованих підходів до індивідуалізованих стратегій навчання та розвитку, що є ключовим принципом інклюзивної освіти [30, с. 90]. Сформуємо таблицю 1.1, в яку включимо різні наукові підходи до визначення поняття «особливі освітні потреби».

Таблиця 1.1 - Наукові підходи до визначення поняття «особливі освітні потреби»

№	Науковець	Визначення поняття	Джерело
1	Т. В. Скрипник	Особливі освітні потреби – це потреба дитини у додатковій підтримці та створенні умов для ефективного навчання і соціалізації	[74, с. 25]
2	В. М. Синьов	ООП розглядаються як необхідність використання спеціальних методів і засобів навчання для дітей з порушеннями розвитку	[75, с. 61]
3	Т. Д. Ілляшенко	Особливі освітні потреби – це індивідуалізовані потреби дитини, що потребують адаптації освітнього середовища	[30, с. 30]
4	Л. С. Виготський	Порушення розвитку обумовлюють потребу у створенні спеціальних умов навчання, що компенсують недоліки розвитку	[11, с. 72]
5	О. П. Хохліна	ООП – це потреби у комплексному психолого-педагогічному супроводі дитини в освітньому процесі	[86, с. 58]
6	С. П. Миронова	ООП включають біологічні, психологічні та соціальні фактори, що впливають на процес навчання	[53, с. 100]
7	І. Д. Бех	Освітні потреби формуються індивідуально і потребують особистісно орієнтованого підходу	[8, с. 112]
8	Р. Лазарус	Потреба у підтримці виникає як відповідь на стресові умови та труднощі адаптації	[43, с. 85]
9	С. Мадді	Освітні потреби пов'язані з рівнем життєстійкості та адаптаційних ресурсів особистості	[45, с. 54]
10	Н. В. Чепелева	Психологічна підтримка є важливою умовою задоволення освітніх потреб дитини та її сім'ї	[88, с. 78]

Аналіз представлених у таблиці підходів свідчить про відсутність єдиного універсального визначення поняття «особливі освітні потреби», що зумовлено його міждисциплінарним характером. Узагальнення наукових позицій дозволяє виокремити кілька ключових підходів до його трактування.

По-перше, педагогічний підхід (Т. Скрипник, В. Синьов, Т. Ілляшенко) акцентує увагу на необхідності створення спеціальних освітніх умов, адаптації змісту навчання та використання індивідуалізованих методів навчання. У межах цього підходу ООП розглядаються як запит на зміну освітнього середовища відповідно до можливостей дитини.

З позицій педагогічного підходу ключовим є принцип доступності освіти, який передбачає, що навчальний процес має бути організований таким чином, щоб кожна дитина могла успішно засвоювати матеріал, незалежно від наявних порушень розвитку чи труднощів у навчанні. Це означає, що освітнє середовище повинно бути гнучким, адаптивним та орієнтованим на індивідуальні потреби учня.

Одним із центральних елементів цього підходу є адаптація змісту навчання. Наприклад, для дитини з труднощами сприйняття інформації складні завдання можуть бути спрощені, поділені на етапи або доповнені наочними матеріалами. У практиці це може проявлятися у використанні карток-підказок, схем, алгоритмів виконання завдань або візуального розкладу.

Не менш важливим є застосування індивідуалізованих методів навчання, які враховують темп, стиль та особливості пізнавальної діяльності дитини. Наприклад, якщо учень має труднощі з концентрацією уваги, педагог може використовувати короткі інструкції, чергування видів діяльності або ігрові елементи навчання.

Педагогічний підхід також передбачає створення спеціальних освітніх умов, до яких належать:

а) адаптація навчального середовища (тиха зона, зменшення сенсорного навантаження);

б) використання спеціальних засобів навчання (наочність, технічні засоби);

в) підтримка з боку асистента вчителя;

г) індивідуальна освітня траєкторія (ІПР).

Наприклад, у класі може бути організоване окреме робоче місце для дитини, яка швидко перевтомлюється або має труднощі з концентрацією уваги. Або ж дитині може надаватися більше часу для виконання контрольних завдань.

Важливою складовою педагогічного підходу є також оцінювання навчальних досягнень, яке має бути не порівняльним, а індивідуально орієнтованим. Це означає, що оцінюється не відповідність загальним стандартам, а прогрес конкретної дитини.

Таким чином, у межах педагогічного підходу особливі освітні потреби розглядаються як підстава для перебудови освітнього процесу, а не як обмеження можливостей дитини. Це забезпечує більш ефективне включення дитини в навчальне середовище, сприяє її розвитку та соціалізації.

По-друге, психологічний підхід (Л. Виготський, І. Бех, Р. Лазарус, С. Мадді) акцентує увагу на внутрішніх механізмах розвитку дитини, її індивідуальних психологічних особливостях, а також на ролі середовища у формуванні особистості. У межах цього підходу особливі освітні потреби розглядаються як результат взаємодії між індивідуальними характеристиками дитини та умовами її розвитку.

Ключовою ідеєю психологічного підходу є положення про те, що розвиток дитини не є лінійним і однаковим для всіх, а визначається індивідуальними можливостями та соціальним середовищем. Зокрема, відповідно до концепції Л. Виготського, важливу роль відіграє зона найближчого розвитку, яка визначає потенційні можливості дитини за умови підтримки дорослого або більш компетентного партнера. Це означає, що навіть за наявності труднощів дитина може досягати значних результатів за умови правильно організованого супроводу.

У межах психологічного підходу значна увага приділяється емоційній сфері дитини. Наприклад, діти з особливими освітніми потребами можуть відчувати підвищену тривожність, невпевненість у собі або страх помилки. Так, дитина може відмовлятися відповідати на уроці не через відсутність знань, а через страх негативної оцінки.

Також важливим є врахування мотиваційної сфери, що визначає ставлення дитини до навчання. Зокрема, за І. Бехом, розвиток особистості пов'язаний із формуванням внутрішніх мотивів та цінностей. Наприклад, якщо дитина неодноразово зазнавала невдач, у неї може сформуватися установка «я не зможу», що призводить до уникнення навчальної діяльності.

З позицій Р. Лазаруса важливим є розуміння стресу та копінг-стратегій. Діти з ООП можуть по-різному реагувати на складні ситуації: одні — замикатися в собі, інші — проявляти агресію або уникати діяльності. Наприклад, у ситуації контрольної роботи дитина може демонструвати нервозність або відмовлятися виконувати завдання як спосіб уникнення стресу.

У свою чергу, концепція С. Мадді підкреслює значення психологічної стійкості (життестійкості) як ресурсу особистості. Розвиток таких компонентів, як контроль, залученість та прийняття викликів, дозволяє дитині краще адаптуватися до труднощів. Наприклад, дитина, яка має сформовану життестійкість, буде намагатися виконати складне завдання, навіть якщо воно викликає труднощі.

Психологічний підхід також передбачає необхідність індивідуального психологічного супроводу, який включає:

- 1) розвиток емоційної регуляції;
- 2) формування позитивної самооцінки;
- 3) підтримку мотивації;
- 4) навчання ефективним способам подолання труднощів (копінг-стратегіям).

Наприклад, психолог може працювати з дитиною над зниженням

тривожності через вправи на релаксацію, або допомагати формувати впевненість через підкріплення навіть незначних успіхів.

Таким чином, у межах психологічного підходу особливі освітні потреби розглядаються як індивідуальні особливості психічного розвитку, що потребують врахування у процесі навчання та виховання. Це дозволяє не лише адаптувати освітній процес, але й сприяти гармонійному розвитку особистості дитини та її успішній соціалізації.

По-третє, комплексний (біопсихосоціальний) підхід (С. Миронова, О. Хохліна, Н. Чепелева) передбачає цілісне розуміння особливих освітніх потреб як результату взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників розвитку дитини. У межах цього підходу особливі освітні потреби розглядаються не лише як наслідок індивідуальних особливостей або освітніх труднощів, а як багатовимірне явище, що формується під впливом різних систем - організму, психіки та соціального середовища.

З позицій біопсихосоціального підходу важливим є врахування біологічного компонента, який включає особливості фізичного та нейропсихологічного розвитку дитини. Наприклад, порушення слуху, зору або функціонування нервової системи можуть впливати на швидкість обробки інформації, увагу та пам'ять.

Психологічний компонент охоплює емоційний стан, мотивацію, рівень тривожності, самооцінку та особливості поведінки дитини. Наприклад, дитина з труднощами у навчанні може формувати занижену самооцінку або уникати навчальної діяльності через страх невдачі.

Соціальний компонент включає умови виховання, взаємодію з родиною, педагогами та однолітками, а також загальне освітнє середовище. Наприклад, недостатня підтримка з боку дорослих або негативне ставлення однолітків може посилювати труднощі дитини та ускладнювати її адаптацію.

Особливістю цього підходу є акцент на взаємозв'язку всіх компонентів. Так, труднощі у навчанні можуть бути зумовлені не лише когнітивними особливостями, а й емоційним станом дитини або соціальними умовами.

Наприклад, дитина може демонструвати низьку успішність не через інтелектуальні труднощі, а через підвищену тривожність або несприятливу атмосферу в сім'ї.

У межах біопсихосоціального підходу особливого значення набуває командна (міждисциплінарна) взаємодія фахівців, яка передбачає співпрацю педагогів, психологів, логопедів, медичних працівників та батьків. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити потреби дитини та розробити ефективну індивідуальну програму супроводу.

Наприклад, у практиці навчально-реабілітаційних центрів:

- педагог адаптує навчальні матеріали;
- психолог працює з емоційним станом та мотивацією;
- логопед коригує мовленнєві порушення;
- батьки забезпечують підтримку вдома.

Таким чином, біопсихосоціальний підхід дозволяє розглядати дитину як цілісну особистість у системі взаємопов'язаних факторів, що забезпечує більш ефективну організацію освітнього процесу та психологічного супроводу. Це сприяє не лише подоланню труднощів у навчанні, але й гармонійному розвитку дитини та її успішній соціалізації.

Порівняльний аналіз основних підходів до трактування особливих освітніх потреб подано у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 - Порівняльна характеристика підходів до трактування особливих освітніх потреб

Критерій	Педагогічний підхід	Психологічний підхід	Біопсихосоціальний підхід
Представники	Т. Скрипник, В. Синьов, Т. Ілляшенко	Л. Виготський, І. Бех, Р. Лазарус, С. Мадді	С. Миронова, О. Хохліна, Н. Чепелєва
Сутність підходу	ООП як потреба у зміні освітнього середовища	ООП як результат індивідуальних психологічних особливостей	ООП як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів
Основний акцент	Адаптація навчального процесу	Розвиток особистості та психічних процесів	Комплексний розвиток дитини в системі «особистість – середовище»
Ключові компоненти	Зміст навчання, методи, освітнє середовище	Емоції, мотивація, копінг, самооцінка	Біологічні, психологічні та соціальні чинники
Роль дитини	Об'єкт адаптації освітнього процесу	Активний суб'єкт розвитку	Цілісна особистість у системі взаємодій
Роль середовища	Освітнє середовище змінюється під потреби дитини	Середовище впливає на психічний розвиток	Середовище є рівнозначним компонентом розвитку
Методи впливу	Індивідуалізація навчання, адаптація програм	Психологічний супровід, розвиток емоцій і мотивації	Комплексний супровід (педагог + психолог + сім'я + інші фахівці)
Приклад реалізації	Спрощення завдань, візуальні підказки, ІПР	Робота з тривожністю, формування копінг-стратегій	Командна робота фахівців, індивідуальна програма розвитку
Переваги	Доступність навчання	Глибоке розуміння особистості	Найбільш повний і системний підхід
Обмеження	Недостатня увага до емоційної сфери	Може ігнорувати освітні умови	Потребує значних ресурсів і координації

У таблиці представлено порівняльний аналіз трьох основних підходів до трактування особливих освітніх потреб: педагогічного, психологічного та біопсихосоціального.

Як видно, педагогічний підхід акцентує увагу на адаптації освітнього процесу, психологічний - на внутрішніх особливостях розвитку дитини, тоді як біопсихосоціальний підхід інтегрує обидва ці аспекти та враховує також вплив соціального середовища.

Отже, найбільш ефективним є саме комплексний підхід, оскільки він забезпечує цілісне розуміння потреб дитини та дозволяє організувати

всебічний психолого-педагогічний супровід.

Таким чином, поняття «особливі освітні потреби» доцільно розглядати як інтегративну характеристику, що відображає індивідуальні особливості розвитку дитини та визначає необхідність створення спеціальних психолого-педагогічних умов для забезпечення її ефективного навчання і соціалізації.

Отже, аналіз наукових підходів до визначення поняття «особливі освітні потреби» засвідчує його складний, багатовимірний та інтегративний характер. Узагальнення різних теоретичних позицій дозволяє розглядати ООП не лише як характеристику індивідуальних особливостей розвитку дитини, а й як результат взаємодії особистісних, соціальних та освітніх чинників, що визначають специфіку її навчання та соціалізації.

Водночас сучасні наукові дослідження акцентують увагу на тому, що ефективність задоволення особливих освітніх потреб дитини значною мірою залежить від ресурсності її найближчого соціального оточення, передусім сім'ї. Батьки виступають ключовими агентами підтримки, розвитку та адаптації дитини з ООП, а їхній психоемоційний стан, рівень стресу, особливості сприйняття ситуації та здатність до подолання труднощів безпосередньо впливають на результати освітнього процесу.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Розуміння їхніх емоційних станів, адаптаційних механізмів, копінг-стратегій та потреб у підтримці є необхідною умовою для побудови ефективної системи психолого-педагогічного супроводу.

Отже, логічним продовженням теоретичного аналізу є розгляд психологічних особливостей батьків дітей з особливими освітніми потребами, що становить зміст наступного підрозділу.

1.2. Психологічні особливості батьків дітей з особливими освітніми потребами

Сім'я є провідним соціальним інститутом, що забезпечує первинну соціалізацію дитини та створює умови для її розвитку. У випадку виховання дитини з особливими освітніми потребами (ООП) роль сім'ї значно посилюється, оскільки саме батьки виступають основними суб'єктами підтримки, адаптації та розвитку дитини. Водночас така ситуація супроводжується специфічними психологічними труднощами, які впливають на емоційний стан батьків та особливості їхнього функціонування [88, с. 45; 41, с. 36].

Народження або виявлення у дитини особливих освітніх потреб часто стає для батьків психотравмуючою подією, що супроводжується кризовими переживаннями. У науковій літературі описуються типові стадії емоційного реагування батьків: шок, заперечення, почуття провини, депресія та поступове прийняття ситуації [81, с. 89]. Ці переживання пов'язані з руйнуванням очікувань щодо розвитку дитини та необхідністю перебудови життєвих планів сім'ї.

Однією з ключових характеристик психологічного стану батьків дітей з ООП є підвищений рівень стресу. Хронічний стрес обумовлений як об'єктивними чинниками (підвищене навантаження, необхідність догляду, взаємодія з фахівцями), так і суб'єктивними (переживання тривоги, невизначеності, соціальної ізоляції) [43, с. 102; 35, с. 74]. Тривале перебування у стані напруження може призводити до формування емоційного виснаження та синдрому вигорання [9, с. 115].

Важливим аспектом є також підвищений рівень тривожності у батьків, який пов'язаний із занепокоєнням щодо майбутнього дитини, її соціалізації та освітніх перспектив. Дослідження свідчать, що тривожність може мати як ситуативний, так і особистісний характер, впливаючи на стиль взаємодії з дитиною та прийняття рішень [78, с. 56].

Значну роль у подоланні труднощів відіграють копінг-стратегії, які використовують батьки. Залежно від індивідуальних особливостей та соціальної підтримки, вони можуть бути як адаптивними (пошук інформації, звернення по допомогу, позитивна переоцінка ситуації), так і неадаптивними (уникнення, заперечення, емоційне відсторонення) [96, с. 88]. Ефективність копінг-поведінки безпосередньо пов'язана з рівнем психологічного благополуччя батьків.

Окремої уваги заслуговує поняття життестійкості як інтегральної характеристики особистості, що визначає здатність протистояти стресу та зберігати психологічну рівновагу. Високий рівень життестійкості сприяє більш ефективній адаптації батьків до складних життєвих обставин, пов'язаних із вихованням дитини з ООП [45, с. 67].

Не менш важливим є соціальний контекст функціонування сім'ї. Батьки дітей з особливими освітніми потребами часто стикаються з недостатнім рівнем соціальної підтримки, стигматизацією та нерозумінням з боку оточення, що може посилювати їхній психологічний дискомфорт [53, с. 103]. У таких умовах особливого значення набуває взаємодія з фахівцями – педагогами, психологами, соціальними працівниками, яка може виступати ресурсом підтримки.

Важливо підкреслити, що психологічний стан батьків безпосередньо впливає на розвиток дитини. Емоційна напруженість, тривожність або, навпаки, ресурсність і прийняття ситуації визначають характер батьківсько-дитячої взаємодії, що, у свою чергу, впливає на успішність навчання та соціалізацію дитини [38, с. 145].

Таким чином, психологічні особливості батьків дітей з особливими освітніми потребами характеризуються підвищеним рівнем стресу, тривожності, ризиком емоційного вигорання, а також необхідністю розвитку ефективних копінг-стратегій і життестійкості. Урахування цих особливостей є необхідною передумовою для розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки.

Отже, виявлені психологічні характеристики батьків зумовлюють потребу у цілеспрямованій організації психологічної підтримки, що передбачає використання різноманітних форм і методів роботи, які будуть розглянуті у наступному підрозділі.

В умовах воєнного стану в Україні психологічні особливості батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, набувають додаткової складності, оскільки до традиційних труднощів догляду, виховання та освітнього супроводу додаються чинники воєнної травматизації, вимушеного переміщення, нестабільності освітнього процесу, повітряних тривог, перебування в укриттях та обмеженого доступу до спеціалізованих послуг. За даними UNICEF, повномасштабна війна істотно ускладнила доступ дітей до якісної освіти й підтримки, а в регіонах, що зазнають обстрілів, безпекові ризики безпосередньо визначають формат навчання; водночас батьківська спроможність підтримувати дитину в інклюзивному освітньому процесі залишається недостатньо розвиненою на місцевому рівні. UNICEF також фіксує, що в Україні зберігаються проблеми стигматизації дітей з інвалідністю, браку ресурсів для інклюзивної освіти та нестачі підготовлених кадрів, що посилює психологічне навантаження на сім'ю.

Психоемоційний стан батьків у таких умовах погіршується не лише через тривогу за розвиток дитини, а й через загрози фізичній безпеці та порушення звичних життєвих сценаріїв. За даними UNICEF, близько 61% батьків в Україні вважають, що їхні діти мають ознаки стресу, зокрема порушення сну, а частина молоді прямо вказує на погіршення психологічного стану та потребу в психологічній допомозі [90, с. 193]. Це дає підстави стверджувати, що в українських умовах психологічна підтримка батьків дітей з ООП має розглядатися не лише як складова інклюзивного супроводу, а і як елемент кризової та травмоорієнтованої допомоги сім'ї.

Показовим є й те, що Міністерство освіти і науки України в актуальних рекомендаціях прямо акцентує на необхідності психолого-педагогічного супроводу дітей з ООП та їхніх батьків, підтримки ментального здоров'я

учасників освітнього процесу, а також створення безбар'єрного середовища навіть в умовах укриттів. Зокрема, в офіційних матеріалах МОН наголошується, що укриття мають бути доступними для дітей з особливими освітніми потребами, а серед пріоритетів роботи закладу освіти визначено емоційно-психологічну підтримку дітей, батьків і педагогів. Це вказує на те, що в українському контексті психологічна підтримка батьків уже не може обмежуватися лише консультативною функцією, а повинна охоплювати кризову стабілізацію, навички саморегуляції та адаптацію сім'ї до життя в умовах хронічної небезпеки.

Для порівняння, у Фінляндії система підтримки дітей з особливими освітніми потребами базується на трирівневій моделі: загальна, інтенсивна та спеціальна підтримка. При цьому допомога може надаватися як у звичайному класі, так і в малих групах, а індивідуальні випадки обговорюються за участю батьків, дитини та міждисциплінарної команди, до якої входять, зокрема, спеціальний педагог, психолог, медична сестра і соціальний працівник [94, с. 74]. Така модель демонструє високий рівень системності та міжвідомчої координації, тоді як в Україні, особливо під час війни, навіть базова безпечна безперервність послуг часто залежить від локальних ресурсів громади та стійкості конкретного закладу освіти.

У Польщі, яка після 2022 року стала однією з ключових країн прийому українських родин, державна політика у сфері підтримки дітей з особливими освітніми потребами та їхніх сімей робить помітний акцент на розширенні психологічно-педагогічної допомоги в масових школах. Уряд Польщі повідомляв про суттєве збільшення фінансування на залучення психологів, педагогів, логопедів, освітніх терапевтів і спеціальних педагогів, а також про запровадження додаткових годин психологічно-педагогічної допомоги. Паралельно UNICEF і Міністерство національної освіти Польщі у 2025 році визначили серед пріоритетів підтримку зарахування українських дітей до шкіл, мовну адаптацію, психосоціальну допомогу, підвищення кваліфікації вчителів та батьківську підтримку в ранньому виявленні труднощів у навчанні

[94, с. 76]. На відміну від України, де підтримка часто відбувається в умовах небезпеки й руйнування інфраструктури, польська модель працює в умовах фізичної безпеки освітнього середовища, що значно знижує фоновий рівень стресу в батьків.

Досвід Англії також є показовим, оскільки сучасні реформи системи SEND передбачають посилення ролі місцевих партнерств, збільшення фінансування для parent carer forums, розширення доступу сімей до незалежної інформаційної та консультативної підтримки, а також більший вплив батьків на прийняття рішень у місцевих системах допомоги. Важливо, що англійський підхід інституціоналізує голос батьків не як додатковий, а як обов'язковий компонент системи. Для України такий підхід є особливо цінним, оскільки в умовах війни батьки дітей з ООП нерідко змушені самостійно координувати освітній, медичний і реабілітаційний маршрути дитини, фактично компенсуючи системні розриви.

Отже, міжнародний досвід дає підстави для кількох узагальнень.

По-перше, у більшості європейських моделей ефективна підтримка сімей дітей з ООП спирається на міждисциплінарність, сталу присутність спеціалістів у школі та інституціоналізовану участь батьків.

По-друге, українська ситуація в умовах воєнного стану суттєво відрізняється тим, що психологічна підтримка батьків має поєднувати функції інклюзивного супроводу, кризової допомоги, травма-інформованого підходу та соціальної навігації.

По-третє, саме тому для українських навчально-реабілітаційних центрів особливого значення набуває створення комплексних програм підтримки батьків, які б водночас знижували рівень тривоги, підвищували психологічну стійкість і формували практичні навички взаємодії з дитиною в умовах затяжної невизначеності.

Таким чином, аналіз психологічних особливостей батьків дітей з особливими освітніми потребами, доповнений урахуванням викликів воєнного стану та міжнародного досвіду, засвідчує, що потреба в психологічній

підтримці має не епізодичний, а системний характер. Це зумовлює необхідність звернення до конкретних форм, методів і технологій психологічної допомоги, здатних забезпечити не лише емоційне полегшення, а й довготривале підвищення адаптаційних можливостей сім'ї. Саме тому наступний підрозділ буде присвячено аналізу форм і методів психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами.

1.3. Стрес, емоційне вигорання та адаптація батьків

Виховання дитини з особливими освітніми потребами (ООП) є складним і тривалим процесом, який супроводжується значними психоемоційними навантаженнями для батьків. У науковій літературі зазначається, що батьки таких дітей перебувають у стані підвищеного психологічного напруження, що обумовлюється як об'єктивними труднощами догляду та навчання дитини, так і суб'єктивними переживаннями, пов'язаними з прийняттям ситуації та соціальними очікуваннями [43, с. 102; 88, с. 91].

Однією з ключових категорій, що характеризує психоемоційний стан батьків, є стрес.

Відповідно до концепції Р. Лазаруса, стрес розглядається як результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем, який виникає у випадку оцінки ситуації як такої, що перевищує наявні ресурси для її подолання [43, с. 45]. У контексті виховання дитини з ООП стрес набуває хронічного характеру, оскільки труднощі мають довготривалий і часто невизначений характер.

Серед основних джерел стресу батьків можна виокремити:

- підвищене фізичне та емоційне навантаження;
- необхідність постійної участі у процесі лікування та навчання дитини;
- фінансові труднощі;
- обмеження соціальної активності;

– недостатній рівень соціальної підтримки [35, с. 78; 53, с. 104].

Тривалий вплив стресових факторів може призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання. За визначенням В. Бойка, емоційне вигорання є станом фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у стресових умовах [9, с. 120]. У батьків дітей з ООП воно проявляється у зниженні емоційної залученості, відчутті безсилля, дратівливості та втраті мотивації до взаємодії з дитиною.

Структурно синдром емоційного вигорання включає такі компоненти, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. У контексті батьківства це може проявлятися у формуванні дистанційованого ставлення до дитини, почутті провини або, навпаки, емоційному відчуженні [9, с. 132].

Важливим аспектом є також процес психологічної адаптації батьків до ситуації виховання дитини з особливими освітніми потребами. Адаптація розглядається як динамічний процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, що включає перебудову когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій [68, с. 95].

У наукових дослідженнях виділяють різні типи адаптації батьків:

- а) адаптивний тип, що характеризується прийняттям ситуації, активним пошуком ресурсів і конструктивною взаємодією з дитиною;
- б) частково адаптивний тип, при якому спостерігається нестабільність емоційного стану та ситуативне використання ефективних стратегій;
- в) дезадаптивний тип, що проявляється у запереченні проблеми, уникненні та високому рівні психологічного дистресу [45, с. 71].

Суттєву роль у процесі адаптації відіграють копінг-стратегії, тобто способи подолання стресових ситуацій. Ефективні (адаптивні) копінг-стратегії включають активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку ситуації, тоді як неефективні – уникнення, заперечення, ізоляцію [96, с. 93].

У контексті сучасної України проблема стресу та вигорання батьків

дітей з ООП набуває особливої гостроти у зв'язку з умовами воєнного стану. Додатковими стресогенними факторами є загроза безпеці, вимушене переміщення, порушення освітнього процесу, обмежений доступ до реабілітаційних та психологічних послуг. У таких умовах навантаження на батьків суттєво зростає, а ризики дезадаптації підвищуються.

Порівняльний аналіз із європейськими країнами свідчить, що в умовах стабільного соціального середовища (наприклад, у Фінляндії чи Німеччині) система підтримки батьків дітей з ООП є більш структурованою та доступною, що сприяє зниженню рівня стресу. Натомість в Україні значна частина відповідальності за підтримку дитини покладається на сім'ю, що посилює психологічне навантаження на батьків.

Водночас, незважаючи на високий рівень стресу, багато батьків демонструють значний рівень життєстійкості та здатність до адаптації. Це проявляється у переосмисленні життєвих цінностей, розвитку нових навичок, посиленні емоційного зв'язку з дитиною та активному залученні до її розвитку [45, с. 84].

Таким чином, стрес, емоційне вигорання та адаптація є взаємопов'язаними аспектами психологічного функціонування батьків дітей з особливими освітніми потребами. Розуміння цих процесів є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня дистресу, попередження вигорання та підвищення адаптаційних ресурсів сім'ї.

У таблицях 1.3, 1.4 та 1.5 проаналізуємо визначення досліджуваних понять.

Таблиця 1.3 - Наукові підходи до визначення поняття «стрес»

№	Автор	Визначення поняття	Джерело
1	Р. Лазарус	Стрес – це результат взаємодії людини та середовища, який виникає, коли вимоги перевищують ресурси особистості	[43, с. 45]
2	Г. Сельє	Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку пред’явлену вимогу	[35, с. 25]
3	О. М. Кокун	Стрес – це психофізіологічний стан напруження, що виникає в умовах складної діяльності	[35, с. 40]
4	Т. М. Титаренко	Стрес – це стан внутрішнього напруження, пов’язаний із життєвими труднощами та кризами	[81, с. 102]
5	А. М. Прихожан	Стрес – це емоційне переживання, що супроводжується тривожністю та напруженням	[66, с. 67]

Таблиця 1.4 - Наукові підходи до визначення поняття «емоційне вигорання»

№	Автор	Визначення поняття	Джерело
1	В. В. Бойко	Емоційне вигорання – це стан емоційного, психічного і фізичного виснаження, спричиненого тривалим стресом	[9, с. 120]
2	К. Маслач	Вигорання – це синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень	[9, с. 128]
3	О. М. Кокун	Вигорання – це результат хронічного професійного або життєвого стресу	[35, с. 95]
4	Н. В. Чепелева	Емоційне вигорання – це психологічний стан, що проявляється у втраті емоційної чутливості та мотивації	[88, с. 110]
5	Л. Д. Столяренко	Вигорання – це процес поступового виснаження енергетичних ресурсів особистості	[79, с. 210]

Таблиця 1.5 - Наукові підходи до визначення поняття «адаптація»

№	Автор	Визначення поняття	Джерело
1	В. В. Рибалка	Адаптація – це процес пристосування особистості до умов середовища	[68, с. 95]
2	С. Д. Максименко	Адаптація – це активний процес взаємодії особистості та середовища	[47, с. 88]
3	М. В. Савчин	Адаптація – це динамічний процес перебудови поведінки відповідно до нових умов	[71, с. 120]
4	С. Мадді	Адаптація пов’язана зі здатністю особистості до подолання стресу та збереження стабільності	[45, с. 67]
5	О. М. Леонтьєв	Адаптація – це процес діяльнісного пристосування особистості до середовища	[44, с. 134]

Аналіз наукових підходів до визначення понять «стрес», «емоційне вигорання» та «адаптація» свідчить про їхню тісну взаємозв’язаність у структурі психологічного функціонування особистості. Стрес виступає як

первинна реакція на складні життєві обставини, що за умов тривалого впливу може трансформуватися у хронічний стан та призводити до розвитку емоційного вигорання як форми психоемоційного виснаження.

В умовах воєнного стану в Україні зазначені процеси набувають особливої інтенсивності та специфіки. До традиційних стресогенних факторів, пов'язаних із вихованням дитини з особливими освітніми потребами, додаються такі чинники, як загроза життю та безпеці, вимушене переміщення, втрата стабільності соціального середовища, обмежений доступ до освітніх і реабілітаційних послуг, а також постійний інформаційний тиск. У результаті стрес набуває не лише хронічного, а й травматичного характеру, що значно підвищує ризик психологічного виснаження батьків.

Емоційне вигорання в таких умовах формується швидше та має більш глибокі прояви, оскільки поєднує в собі як наслідки тривалого догляду за дитиною з ООП, так і вплив кризових ситуацій воєнного часу. У батьків можуть спостерігатися посилення тривожності, емоційна лабільність, відчуття безсилля, втрата контролю над життєвими обставинами, що негативно впливає на їхню здатність до ефективної взаємодії з дитиною.

У цьому контексті особливого значення набуває процес психологічної адаптації, який у воєнних умовах має подвійний характер: з одного боку, це адаптація до особливостей розвитку дитини, а з іншого – до екстремальних умов життєдіяльності. Ефективність адаптації залежить від рівня життєстійкості, наявності соціальної підтримки та доступу до психологічної допомоги.

Порівняльний аналіз із країнами Європейського Союзу свідчить, що в умовах стабільного соціального середовища система підтримки сімей дітей з ООП сприяє зниженню рівня стресу та попередженню вигорання. Натомість в Україні, в умовах війни, батьки змушені виконувати значно ширший спектр функцій, що підсилює їхнє психологічне навантаження та актуалізує потребу у комплексній підтримці.

Таким чином, у сучасних українських реаліях поняття «стрес», «емоційне вигорання» та «адаптація» доцільно розглядати не лише в контексті індивідуально-психологічних процесів, а й як феномени, що формуються під впливом кризових соціальних умов. Це обумовлює необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які враховують як особливості виховання дитини з ООП, так і вплив воєнного середовища.

1.4. Форми та методи психологічної підтримки сімей

Психологічна підтримка сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), є важливою складовою системи психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на забезпечення гармонійного розвитку дитини та збереження психічного здоров'я її батьків. У сучасній науковій літературі психологічна підтримка розглядається як цілеспрямований процес надання допомоги, що включає систему заходів, спрямованих на зниження психоемоційного напруження, розвиток ресурсності та формування ефективних стратегій подолання труднощів [88, с. 120; 38, с. 88].

Форми психологічної підтримки сімей є різноманітними та залежать від потреб батьків, віку дитини, типу порушення та соціального контексту. Однією з основних форм є індивідуальне психологічне консультування, яке передбачає надання допомоги батькам у подоланні емоційних труднощів, прийнятті ситуації та пошуку ефективних рішень щодо виховання дитини [59, с. 134]. У межах консультування розглядаються питання тривожності, стресу, почуття провини, а також формуються навички саморегуляції.

Важливою формою роботи є групова психологічна підтримка, зокрема тренінги та групи взаємодопомоги. Такі форми сприяють обміну досвідом між батьками, зниженню відчуття ізольованості та формуванню соціальної підтримки. Дослідження показують, що участь у групах підтримки сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та розвитку адаптивних копінг-стратегій [96, с. 97].

Особливе місце займає психоосвіта, яка передбачає інформування батьків про особливості розвитку дитини, методи навчання, поведінкові стратегії та способи взаємодії з нею. Психоосвітні програми сприяють підвищенню компетентності батьків і формуванню адекватного ставлення до особливостей дитини [30, с. 75].

До ефективних методів психологічної підтримки належать також:

- а) когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на зміну деструктивних установок і формування адаптивного мислення;
- б) методи емоційної саморегуляції (релаксація, дихальні техніки, майндфулнес);
- в) арт-терапевтичні методи, що сприяють зниженню емоційного напруження;
- г) сімейне консультування, яке дозволяє покращити внутрішньосімейну взаємодію [5, с. 145; 95, с. 90].



У сучасних умовах особливого значення набувають дистанційні форми психологічної підтримки, зокрема онлайн-консультування, вебінари та цифрові платформи. Вони забезпечують доступність допомоги для сімей, які проживають у віддалених районах або перебувають у складних життєвих

обставинах.

В умовах воєнного стану в Україні форми та методи психологічної підтримки зазнають суттєвої трансформації. Зростає потреба у кризовому психологічному консультуванні, спрямованому на стабілізацію емоційного стану, подолання тривоги та страху, а також формування навичок психологічної стійкості. Особливо актуальними є короткотривалі інтервенції, спрямовані на швидке відновлення психоемоційної рівноваги.

Крім того, значного поширення набувають травма-орієнтовані підходи, які враховують вплив воєнних подій на психіку батьків і дітей. У цьому контексті психологічна підтримка має бути спрямована не лише на вирішення освітніх труднощів, а й на подолання наслідків травматичного досвіду.

Порівняльний аналіз із зарубіжними країнами свідчить, що ефективні системи підтримки сімей дітей з ООП базуються на міждисциплінарному підході, який передбачає взаємодію психологів, педагогів, соціальних працівників та медичних фахівців. В Україні така модель поступово впроваджується, однак в умовах війни її реалізація ускладнюється обмеженістю ресурсів.

Таким чином, форми та методи психологічної підтримки сімей дітей з особливими освітніми потребами є багатовимірними та мають адаптуватися до змінних соціальних умов. У сучасних українських реаліях особливого значення набуває поєднання традиційних психолого-педагогічних підходів із кризовими та травма-орієнтованими методами допомоги.

Практичні приклади застосування форм і методів психологічної підтримки сімей подані у Додатку – А.

Практична реалізація форм і методів психологічної підтримки сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, здійснюється у різних організаційних форматах і залежить від індивідуальних потреб батьків, особливостей розвитку дитини та соціального контексту. Аналіз сучасної практики дозволяє виокремити найбільш поширені та ефективні напрями такої роботи [88, с. 120; 38, с. 88].

Однією з базових форм є індивідуальне психологічне консультування, яке широко застосовується у діяльності навчально-реабілітаційних центрів та інклюзивно-ресурсних центрів. Так, у процесі консультування батьків дітей з розладами спектра аутизму психолог допомагає знизити рівень тривожності, подолати почуття провини та сформувати адекватне розуміння особливостей поведінки дитини. Зокрема, застосування когнітивно-поведінкових методів дозволяє змінити деструктивні переконання батьків та сформувати ефективні поведінкові стратегії [95, с. 90; 43, с. 112].

Важливе місце займають групові форми роботи, зокрема групи взаємопідтримки та психологічні тренінги. У практиці інклюзивно-ресурсних центрів України поширеною є організація регулярних зустрічей батьків, під час яких обговорюються труднощі виховання, обмінюється досвід та формується емоційна підтримка. Участь у таких групах сприяє зниженню почуття ізолюваності та підвищенню рівня психологічного благополуччя [96, с. 97; 41, с. 36].

Психоосвітні програми також відіграють значну роль у підтримці батьків. У межах таких програм проводяться семінари та тренінги, спрямовані на ознайомлення батьків з особливостями розвитку дитини, методами корекційної роботи та принципами побудови індивідуальної програми розвитку. Подібна практика широко використовується як в Україні, так і в країнах Європейського Союзу, зокрема у Фінляндії, де психоосвіта є обов'язковим елементом системи підтримки сім'ї [30, с. 75; 74, с. 88].

Ефективним методом психологічної підтримки є арт-терапія, яка застосовується як у груповій, так і в індивідуальній роботі. Використання творчих технік (малювання, метафоричні асоціативні карти) сприяє зниженню емоційного напруження, усвідомленню внутрішніх переживань та розвитку емоційної саморегуляції [88, с. 132].

У сучасних умовах особливого значення набувають методи саморегуляції, які спрямовані на зниження рівня тривожності та стресу. Зокрема, практичні психологи навчають батьків дихальним вправам, технікам

релаксації та вправам «заземлення». Ці методи є особливо актуальними в умовах воєнного стану, коли батьки змушені функціонувати в ситуації постійної невизначеності та загрози [43, с. 118; 45, с. 84].

Кризове психологічне консультування стало невід'ємною складовою психологічної підтримки сімей в Україні в умовах війни. Практика свідчить, що після пережитих травматичних подій (евакуація, обстріли, втрата житла) психологи застосовують короткотривалі інтервенції, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, зниження панічних реакцій та відновлення базового відчуття безпеки [81, с. 120; 88, с. 140].

Важливим напрямом є також дистанційна психологічна підтримка, яка реалізується через онлайн-консультації, вебінари та групи підтримки у цифрових середовищах. Такий формат забезпечує доступність психологічної допомоги для сімей, які перебувають у віддалених регіонах або змушені змінювати місце проживання [59, с. 150].

Окремо слід виділити сімейне консультування, спрямоване на покращення внутрішньосімейної взаємодії. У межах цієї роботи психолог допомагає батькам налагодити комунікацію, розподілити ролі у догляді за дитиною та зменшити рівень конфліктності [88, с. 156; 38, с. 102].

Таким чином, практичні приклади застосування форм і методів психологічної підтримки свідчать про їхню високу ефективність у роботі з сім'ями, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. В умовах воєнного стану особливої значущості набувають гнучкі, доступні та травма-орієнтовані підходи, які дозволяють забезпечити безперервність психологічної допомоги та підвищити адаптаційні ресурси батьків [45, с. 90; 43, с. 125].

Аналіз сучасної практики, зокрема діяльності навчально-реабілітаційних центрів, дозволяє виокремити найбільш ефективні напрями такої роботи [88, с. 120; 38, с. 88].

Однією з базових форм є індивідуальне психологічне консультування. Так, у практиці Комунального закладу «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко» психолог працює з батьками дітей

молодшого шкільного віку, які мають порушення мовлення та розлади спектра аутизму.

Кейс: мати учня 2 класу звернулася із запитом щодо істеричних реакцій дитини під час виконання домашніх завдань. У процесі консультування було виявлено високий рівень тривожності матері та завищені очікування до дитини. Психолог застосував елементи когнітивно-поведінкового підходу: робота з установками матері та навчання технікам позитивного підкріплення. У результаті спостерігалось зниження напруження у взаємодії та покращення поведінки дитини [95, с. 90; 43, с. 112].

Важливе місце займають групові форми роботи.

Кейс (Вінниця): на базі центру організовано групу підтримки для батьків дітей 1–4 класів (8 осіб), які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями. Зустрічі проводяться 2 рази на місяць та включають обговорення труднощів адаптації до школи, взаємодії з педагогами та емоційних переживань. Учасники відзначили зниження почуття ізоляції та підвищення впевненості у власних батьківських компетенціях [96, с. 97; 41, с. 36].

Психоосвітні програми також відіграють значну роль.

Кейс: у центрі «Гніздечко» проводяться батьківські зустрічі на тему «Особливості розвитку дітей з ООП молодшого шкільного віку». У межах заходу батьки отримують інформацію про ППР, поведінкові стратегії та способи підтримки дитини вдома. Це сприяє підвищенню їхньої психологічної компетентності та зменшенню тривожності [30, с. 75; 74, с. 88].

Ефективним методом є арт-терапія.

Кейс: у груповій роботі з батьками психолог використовує техніку «Мій ресурс», де учасники через малювання відображають свої джерела підтримки. Після заняття батьки відзначають зниження емоційного напруження та кращу усвідомленість власного стану [88, с. 132].

Методи саморегуляції є особливо актуальними в умовах воєнного стану.

Кейс: під час повітряних тривог у центрі психолог навчає батьків технікам швидкої стабілізації (дихання 4–7–8, «заземлення»). Це дозволяє знизити рівень тривоги як у батьків, так і у дітей [43, с. 118; 45, с. 84].

Кризове психологічне консультування набуло особливого значення.

Кейс: сім'я внутрішньо переміщених осіб, яка переїхала до Вінниці, звернулася до центру через труднощі адаптації дитини до нового середовища. Психолог провів серію коротких стабілізаційних сесій з батьками, спрямованих на зниження тривожності та формування відчуття безпеки. У результаті відбулося покращення емоційного стану як батьків, так і дитини [81, с. 120; 88, с. 140].

Дистанційна підтримка також активно використовується.

Кейс: у періоди дистанційного навчання психолог центру проводить онлайн-консультації для батьків через відеозв'язок, що дозволяє підтримувати безперервність психологічного супроводу [59, с. 150].

Сімейне консультування є важливим напрямом.

Кейс: у роботі з родиною, де виникали конфлікти щодо підходів до виховання дитини з ООП, психолог допоміг батькам узгодити стратегії взаємодії та розподілити ролі. Це сприяло зниженню конфліктності та покращенню сімейного клімату [88, с. 156; 38, с. 102].

Таким чином, практичні кейси, наближені до діяльності навчально-реабілітаційного центру «Гніздечко», демонструють ефективність застосування різних форм і методів психологічної підтримки. В умовах воєнного стану особливого значення набувають гнучкі, доступні та травма-орієнтовані підходи, які дозволяють забезпечити стабілізацію емоційного стану батьків та підвищення їхніх адаптаційних можливостей [45, с. 90; 43, с. 125].

1.5. Роль освітніх і реабілітаційних центрів у підтримці батьків

У сучасній системі інклюзивної освіти важливе місце посідають освітні та реабілітаційні центри, які забезпечують комплексний психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами (ООП) та їхніх сімей. Такі установи виступають не лише як освітні заклади, а як багатофункціональні середовища підтримки, що інтегрують педагогічні, психологічні, соціальні та реабілітаційні послуги [30, с. 92; 74, с. 110].

Однією з ключових функцій освітніх і реабілітаційних центрів є психологічна підтримка батьків, яка реалізується через систему індивідуальних і групових форм роботи. Фахівці центрів (практичні психологи, соціальні педагоги, логопеди, дефектологи) здійснюють консультування, психоосвіту, тренінгову роботу, що спрямована на підвищення психологічної компетентності батьків та їхньої готовності до взаємодії з дитиною [88, с. 160].

Важливим напрямом діяльності є інформаційно-просвітницька функція, яка передбачає надання батькам знань про особливості розвитку дитини, методи навчання, корекції та соціалізації. Освітні центри сприяють формуванню у батьків адекватного розуміння потреб дитини, що є основою для ефективної співпраці між сім'єю та фахівцями [74, с. 115].

Не менш значущою є координаційна функція центрів, яка полягає у забезпеченні міждисциплінарної взаємодії між різними спеціалістами. Такий підхід дозволяє створити індивідуальну програму розвитку дитини (ІПР), що враховує як освітні, так і психологічні потреби. Батьки при цьому виступають активними учасниками процесу планування та реалізації освітнього маршруту дитини [30, с. 98].

Особливу роль відіграє емоційно-підтримувальна функція центрів. У процесі взаємодії з фахівцями батьки отримують не лише інформацію, а й емоційну підтримку, що сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню стресу та запобіганню емоційному вигоранню. Формування довірливих

стосунків між батьками та спеціалістами є важливою умовою ефективності психологічного супроводу [88, с. 168].

У практиці навчально-реабілітаційних центрів, зокрема КЗ «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко», реалізується комплексний підхід до підтримки сімей. Це включає регулярні консультації, тренінги для батьків, участь у розробці індивідуальних програм розвитку дітей, а також організацію спільних заходів, спрямованих на покращення взаємодії між батьками та дітьми.

В умовах воєнного стану роль освітніх і реабілітаційних центрів суттєво зростає. Вони стають осередками психологічної стабілізації, де батьки можуть отримати не лише освітню, а й кризову допомогу. Центри адаптують свою діяльність до нових умов, впроваджуючи дистанційні форми роботи, кризове консультування та травма-орієнтовані підходи [81, с. 130].

Зокрема, дистанційні форми роботи реалізуються через проведення онлайн-консультацій, вебінарів та психологічних зустрічей із батьками за допомогою цифрових платформ. Наприклад, у практиці навчально-реабілітаційного центру «Гніздечко» психолог здійснює індивідуальні онлайн-консультації для батьків, які тимчасово не мають можливості відвідувати заклад через безпекові обмеження. Такий формат дозволяє підтримувати безперервність психологічного супроводу та своєчасно реагувати на запити сімей.

Кризове консультування застосовується у випадках переживання батьками гострих стресових ситуацій. Наприклад, у роботі з сім'ями внутрішньо переміщених осіб, які переїхали до м. Вінниця, психологи центру проводять короткотривалі інтервенції, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та формування відчуття безпеки. У межах таких сесій використовуються техніки «тут і зараз», нормалізація емоційних реакцій та навчання базовим навичкам саморегуляції.

Травма-орієнтовані підходи передбачають врахування впливу психотравмуючих подій на психічний стан батьків і дітей. Практичним

прикладом є проведення занять, спрямованих на формування навичок емоційної стабілізації під час повітряних тривог: психолог навчає батьків технікам дихання, «заземлення» та створення безпечного простору для дитини навіть в умовах укриття. Також застосовуються елементи психоосвіти щодо реакцій на травму, що дозволяє батькам краще розуміти поведінку дитини та ефективніше її підтримувати.

Порівняльний аналіз із зарубіжним досвідом (зокрема Фінляндії та Польщі) показує, що ефективні системи підтримки сімей базуються на принципах міжвідомчої взаємодії, доступності послуг та активного залучення батьків до освітнього процесу. В Україні ці принципи також впроваджуються, однак їх реалізація ускладнюється соціально-економічними та воєнними чинниками.

У таблиці 1.6 проведемо порівняльний аналіз систем психологічної підтримки сімей дітей з ООП в Україні та зарубіжних країнах.

Таблиця 1.6 - Порівняльний аналіз систем психологічної підтримки сімей дітей з ООП в Україні та зарубіжних країнах

Критерій	Україна	Фінляндія	Польща
Організація підтримки	Формується система інклюзивної освіти та ІРЦ, значна роль центрів	Чітко структурована трирівнева система підтримки (загальна, інтенсивна, спеціальна)	Розвинена система психолого-педагогічної допомоги в школах
Міждисциплінарна взаємодія	Частково реалізується, залежить від закладу	Високий рівень (психолог, педагог, медик, соцпрацівник)	Активна взаємодія фахівців у школі
Роль батьків	Залучаються, але часто пасивно через низьку обізнаність	Активні учасники прийняття рішень	Активна участь, особливо у співпраці зі школою
Доступність послуг	Обмежена (особливо в умовах війни та в регіонах)	Висока доступність і державне забезпечення	Достатній рівень доступності, підтримка держави
Психологічна підтримка батьків	Реалізується, але не завжди системно	Системна, інтегрована у освітній процес	Розширена підтримка (психологи, терапевти)
Кризова підтримка	Активно розвивається у зв'язку з війною	Мінімальна потреба (стабільне середовище)	Реалізується для ВПО та кризових груп

Критерій	Україна	Фінляндія	Польща
Дистанційні форми роботи	Активно впроваджуються через війну	Використовуються як додатковий ресурс	Розвинені онлайн-сервіси підтримки
Вплив соціального контексту	Сильний вплив війни, економічних труднощів	Стабільне соціальне середовище	Стабільне середовище з адаптацією до міграції

Порівняльний аналіз свідчить, що системи психологічної підтримки сімей дітей з особливими освітніми потребами в країнах Європейського Союзу характеризуються високим рівнем структурованості, доступності та міждисциплінарної взаємодії. Водночас в Україні, незважаючи на активний розвиток інклюзивної освіти, реалізація зазначених принципів ускладнюється впливом соціально-економічних факторів та умовами воєнного стану. Це обумовлює необхідність подальшого вдосконалення системи підтримки, зокрема шляхом інтеграції кризових та травма-орієнтованих підходів.

Таким чином, освітні та реабілітаційні центри відіграють ключову роль у системі підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами. Вони забезпечують не лише освітній супровід дитини, а й створюють умови для психологічної стабілізації, підвищення компетентності та розвитку адаптаційних ресурсів сім'ї.

У сучасній психологічній та педагогічній науці проблема психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами розглядається крізь призму різних теоретичних моделей, які відображають специфіку організації допомоги та визначають її зміст, форми і методи [24, с. 45; 41, с. 102]. Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити кілька основних моделей психологічної підтримки, кожна з яких акцентує увагу на певних аспектах взаємодії з батьками [51, с. 67].

Однією з базових є інформаційно-просвітницька модель, яка спрямована на підвищення рівня психологічної компетентності батьків [17, с. 83]. У межах цієї моделі ключовим завданням є надання систематизованих знань про особливості розвитку дитини, причини її поведінки, а також ефективні способи взаємодії [30, с. 59]. Реалізація такого підходу відбувається

через міні-лекції, семінари, консультації та поширення інформаційних матеріалів. Наприклад, батькам може бути запропоновано пояснення причин сенсорного перевантаження у дитини та надано рекомендації щодо організації щоденного режиму [44, с. 110]. Зазначена модель сприяє зниженню рівня тривожності, однак її вплив часто обмежується когнітивною сферою [35, с. 74].

Водночас значну роль відіграє консультативна модель, яка орієнтована на індивідуальну психологічну допомогу батькам [11, с. 95]. У межах цієї моделі основна увага приділяється опрацюванню емоційних переживань, зниженню рівня тривожності, подоланню почуття провини та формуванню більш конструктивного ставлення до ситуації виховання дитини з особливими освітніми потребами [42, с. 122]. Наприклад, у процесі індивідуальної консультації може здійснюватися робота з деструктивними переконаннями батьків, такими як відчуття власної некомпетентності [23, с. 88]. Перевагою моделі є її індивідуалізований характер, однак вона не завжди забезпечує системні зміни [43, с. 134].

Особливе місце посідає тренінгова (розвивальна) модель, яка спрямована на формування практичних навичок батьків [11, с. 76]. У межах цього підходу реалізуються групові заняття, що включають вправи, рольові ігри, аналіз ситуацій, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, ефективних копінг-стратегій та навичок взаємодії з дитиною [47, с. 141]. Наприклад, батьки можуть відпрацьовувати способи реагування на небажану поведінку дитини або освоювати техніки зниження стресу [38, с. 63]. Ця модель забезпечує практичну спрямованість психологічної допомоги, проте потребує активної участі та часу [21, с. 52].

Важливим доповненням є групова (підтримувальна) модель, яка передбачає організацію груп взаємопідтримки [15, с. 97]. У межах таких груп батьки отримують можливість обмінюватися досвідом, ділитися власними переживаннями та отримувати емоційну підтримку [22, с. 115]. Наприклад, обговорення труднощів у вихованні дитини дозволяє учасникам усвідомити

спільність проблем і зменшити відчуття ізолюваності [13, с. 69]. Така форма роботи має значний терапевтичний ефект, однак не завжди спрямована на глибинну психологічну корекцію [24, с. 150].

У сучасних умовах особливого значення набуває кризова (травма-орієнтована) модель, яка орієнтована на допомогу батькам у ситуаціях підвищеного стресу, зокрема в умовах воєнного стану або після отримання діагнозу дитини [58, с. 130]. Основною метою є стабілізація емоційного стану, зниження рівня тривожності та формування базового відчуття безпеки [53, с. 104]. Наприклад, психолог може застосовувати техніки короткострокової підтримки або кризового консультування [57, с. 118]. Водночас дана модель має переважно короткочасний характер [59, с. 137].

Найбільш ефективною вважається комплексна (інтегративна) модель, яка поєднує елементи всіх зазначених підходів [41, с. 109]. Вона передбачає системну організацію психологічної підтримки, що включає психоосвітню роботу, індивідуальне консультування, тренінгові заняття та групи підтримки [24, с. 53]. Наприклад, у межах навчально-реабілітаційного центру батьки можуть одночасно брати участь у тренінгах, отримувати індивідуальні консультації та відвідувати групи взаємопідтримки [44, с. 118]. Такий підхід забезпечує всебічний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості [51, с. 72].

Таким чином, різні моделі психологічної підтримки відображають багатовимірність потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами. Їх поєднання в межах комплексного підходу дозволяє забезпечити найбільш ефективну допомогу, спрямовану на зниження психологічного дистресу, розвиток адаптивних стратегій поведінки та підвищення загального рівня психологічної стійкості [61, с. 156].

Моделі психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами несемо у таблицю 1.7.

Таблиця 1.7 - Моделі психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами

№	Модель підтримки	Сутність моделі	Основні характеристики	Сфера застосування
1	Медична модель	Орієнтація на дефіцити розвитку дитини	Фокус на діагнозі, лікуванні та корекції порушень	Медичні та реабілітаційні заклади
2	Соціальна модель	Акцент на бар'єрах середовища, а не на дефектах	Забезпечення доступності, інклюзія, соціальна адаптація	Освітні заклади, соціальні служби
3	Психологічна модель	Орієнтація на емоційний стан батьків і дитини	Психологічна підтримка, консультування, розвиток ресурсності	Психологічні служби, центри підтримки
4	Сімейно-центрована модель	Батьки як активні учасники процесу допомоги	Партнерство з фахівцями, врахування потреб сім'ї	Інклюзивна освіта, реабілітаційні центри
5	Комплексна (біопсихосоціальна) модель	Інтеграція медичних, психологічних і соціальних підходів	Міждисциплінарна взаємодія, індивідуальний підхід	Навчально-реабілітаційні центри
6	Травма-орієнтована модель	Урахування впливу психотравмуючих подій	Робота з травмою, стабілізація емоційного стану	Кризові умови, воєнний стан
7	Ресурсно-орієнтована модель	Розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї	Формування життєстійкості, копінг-стратегій	Психологічна підтримка батьків
8	Дистанційна (онлайн) модель	Використання цифрових технологій	Онлайн-консультування, вебінари, підтримка на відстані	ВПО, віддалені регіони, воєнні умови

Аналіз представлених моделей психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами свідчить про еволюцію підходів від вузько орієнтованих (медична модель) до комплексних і гуманістично спрямованих (сімейно-центрована, біопсихосоціальна моделі). Сучасні тенденції розвитку інклюзивної освіти передбачають інтеграцію різних моделей з метою забезпечення максимально ефективної підтримки сім'ї.

Особливої актуальності в умовах воєнного стану в Україні набувають травма-орієнтована та ресурсно-орієнтована моделі, які спрямовані на зниження психологічного дистресу та підвищення адаптаційних можливостей

батьків. Водночас активне впровадження дистанційних форм підтримки забезпечує доступність психологічної допомоги навіть у складних соціальних умовах.

Таким чином, ефективна система підтримки батьків дітей з ООП має базуватися на поєднанні різних моделей, що дозволяє враховувати як індивідуальні особливості сім'ї, так і специфіку соціального контексту.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми психологічної підтримки батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, встановлено, що зазначена проблема має комплексний, міждисциплінарний характер і перебуває на перетині психології, педагогіки та соціальної роботи.

З'ясовано, що поняття «особливі освітні потреби» у сучасній науці розглядається як інтегративна характеристика, що відображає індивідуальні особливості розвитку дитини та визначає необхідність створення спеціальних умов для її навчання, розвитку та соціалізації. Встановлено, що сучасні підходи до розуміння ООП базуються на принципах інклюзії, гуманізації освіти та індивідуалізації освітнього процесу.

Виявлено, що батьки дітей з особливими освітніми потребами перебувають у складних психоемоційних умовах, які характеризуються підвищеним рівнем стресу, тривожності та ризиком емоційного вигорання. Визначено, що психологічний стан батьків безпосередньо впливає на розвиток дитини, ефективність її навчання та рівень соціалізації, що зумовлює необхідність системної психологічної підтримки сім'ї.

Доведено, що стрес, емоційне вигорання та адаптація є взаємопов'язаними процесами, які визначають особливості психологічного функціонування батьків. Встановлено, що ефективність адаптації залежить від рівня життестійкості, сформованості копінг-стратегій та наявності соціальної підтримки.

Проаналізовано основні форми та методи психологічної підтримки сімей, серед яких провідне місце займають індивідуальне консультування, групові форми роботи, психоосвіта, арт-терапевтичні методи, а також сучасні дистанційні та травма-орієнтовані підходи. Встановлено, що ефективність підтримки значною мірою залежить від її комплексності та адаптації до індивідуальних потреб сім'ї.

Узагальнення практичних кейсів, зокрема на базі навчально-реабілітаційного центру «Гніздечко», дозволило підтвердити ефективність застосування різних форм і методів психологічної підтримки у роботі з батьками дітей молодшого шкільного віку з ООП.

Визначено, що освітні та реабілітаційні центри відіграють ключову роль у системі підтримки сімей, забезпечуючи комплексний психолого-педагогічний супровід, координацію міждисциплінарної взаємодії та підвищення психологічної компетентності батьків.

Порівняльний аналіз із зарубіжним досвідом (Фінляндія, Польща) показав, що ефективні системи підтримки базуються на принципах доступності, міжвідомчої взаємодії та активного залучення батьків до освітнього процесу. Водночас в Україні реалізація цих принципів ускладнюється впливом соціально-економічних факторів та умовами воєнного стану.

Встановлено, що в умовах війни проблема психологічної підтримки батьків набуває особливої актуальності, оскільки поєднує у собі як традиційні труднощі виховання дитини з ООП, так і вплив кризових і травматичних факторів. Це обумовлює необхідність впровадження кризових, травма-орієнтованих та дистанційних форм допомоги.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами та розробку ефективної програми її оптимізації.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ

2.1. Організація та база дослідження

Емпіричне дослідження особливостей психологічної підтримки батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, проводилося з урахуванням сучасних науково-методологічних підходів до вивчення психоемоційного стану особистості та її адаптаційних ресурсів.

Базою дослідження обрано Комунальний заклад «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко» Вінницької обласної Ради, що розташований за адресою: м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 110. Центр є спеціалізованим освітнім закладом, який надає комплексні освітні, корекційно-розвиткові та реабілітаційні послуги дітям з особливими освітніми потребами молодшого шкільного віку (1–4 класи).

Діяльність закладу спрямована на забезпечення індивідуалізованого підходу до навчання дітей, створення сприятливого освітнього середовища, а також надання психолого-педагогічної підтримки сім'ям. У центрі працює команда фахівців, до складу якої входять практичні психологи, логопеди, дефектологи, соціальні педагоги та вчителі, що забезпечує реалізацію міждисциплінарного підходу до супроводу дітей з ООП.

Вибір зазначеної бази дослідження обумовлений тим, що навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко» має значний досвід роботи з дітьми з різними видами порушень розвитку, а також здійснює системну психологічну підтримку батьків, що дозволяє отримати достовірні емпіричні дані.

У дослідженні взяли участь батьки дітей молодшого шкільного віку (1–4 класи), які навчаються у зазначеному закладі. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб. Серед них переважали матері, що є типовим для подібних досліджень, оскільки саме вони найчастіше залучені до процесу

виховання та взаємодії з освітнім закладом.

Вік респондентів становив від 25 до 45 років. Більшість батьків мають дітей з такими особливими освітніми потребами, як порушення мовлення, розлади спектра аутизму, затримка психічного розвитку та інші порушення розвитку.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1) Підготовчий етап, який включав аналіз наукової літератури, визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також підбір психодіагностичного інструментарію.

2) Констатувальний етап, на якому здійснювалося безпосереднє емпіричне дослідження психологічного стану батьків за допомогою обраних методик.

3) Формувальний етап, який передбачав розробку та впровадження програми психологічної підтримки батьків.

4) Контрольний етап, спрямований на оцінку ефективності впроваджених заходів та аналіз отриманих результатів.

Збір емпіричних даних здійснювався з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі, конфіденційності отриманої інформації та інформованої згоди респондентів.

Особливістю організації дослідження є врахування умов воєнного стану в Україні, що вплинуло на формат проведення частини дослідження. Зокрема, окремі етапи збору даних могли здійснюватися в дистанційному форматі або з урахуванням безпекових обмежень, що є важливим чинником сучасного психологічного дослідження.

Таким чином, організація дослідження та обрана база забезпечили можливість комплексного вивчення особливостей психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами та визначення напрямів їх ефективної психологічної підтримки.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 30 батьків дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються у КЗ «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко». Вік респондентів становив від 25 до 45 років, що відповідає активному періоду батьківства та залученості до освітнього процесу дитини.

За статевою ознакою вибірка є нерівномірною, що є типовим для подібних досліджень, оскільки саме матері частіше беруть участь у вихованні та психологічному супроводі дитини.

Діти респондентів мають різні види особливих освітніх потреб, зокрема: порушення мовлення, розлади спектра аутизму, затримку психічного розвитку, що дозволяє розглядати вибірку як репрезентативну в межах досліджуваної проблеми.

Важливим є також урахування контрольованих змінних, таких як вік батьків, стать, вік дитини, тип порушення та тривалість навчання у центрі, що забезпечує достовірність результатів дослідження.

Таблиця 2.1 - Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Характеристика	Кількість (осіб)	%
Загальна кількість	Батьки дітей з ООП	30	100%
Стать	Жінки (матері)	22	73%
	Чоловіки (батьки)	8	27%
Вік батьків	25–30 років	8	27%
	31–35 років	10	33%
	36–40 років	7	23%
	41–45 років	5	17%

Таблиця 2.2 - Характеристика дітей респондентів

Показник	Категорія	Кількість	%
Тип ООП	Порушення мовлення	10	33%
	РАС	8	27%
	ЗПР	7	23%
	Інші	5	17%
Тривалість навчання	До 1 року	9	30%
	1–2 роки	12	40%
	Більше 2 років	9	30%

Дослідження базується на перевірці наступної загальної гіпотези: Ефективність психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами підвищується за умови впровадження комплексної програми психологічного супроводу...

Для перевірки гіпотези визначено систему змінних:

Незалежна змінна: впровадження програми психологічної підтримки

Залежні змінні:

- а. рівень тривожності
- б. рівень стресу
- в. рівень емоційного вигорання
- г. рівень життєстійкості
- д. копінг-стратегії

Контрольовані змінні:

- а. вік, стать
- б. тип ООП
- в. тривалість навчання

Було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій:

- I. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна
- II. PSM-25 (стрес)
- III. Методика Бойка (вигорання)
- IV. COPE (копінг)

V. Hardiness Survey (життєстійкість)

VI. Авторська анкета

Методи обробки результатів: описова статистика; t-критерій Стюдента (до/після); кореляційний аналіз Спірмена.

2.3. Методики дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити психологічний стан батьків дітей з особливими освітніми потребами, а саме рівень тривожності, стресу, емоційного вигорання, особливості копінг-поведінки та рівень психологічної стійкості.

I. Методика діагностики тривожності (Спілбергера–Ханіна)

Мета: визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Автор: Ч. Спілбергер (адаптація Ю. Ханіна).

Методика дозволяє оцінити два аспекти тривожності:

- а. ситуативну (як реакцію на конкретну ситуацію);
- б. особистісну (як стабільну характеристику).

Складається з 40 тверджень (20 – ситуативна, 20 – особистісна тривожність).

Матеріал: бланк опитувальника; ключ для обробки результатів.

Додаток Б – бланк методики Спілбергера–Ханіна

II. Шкала психологічного стресу PSM-25

Мета: оцінка рівня психологічного стресу.

Автори: Lemyr, Tessier, Fillion.

Методика містить 25 тверджень, що відображають психоемоційний стан людини. Дає змогу визначити рівень:

- низький
- середній
- високий стрес

Матеріал: опитувальник (25 тверджень); шкала оцінювання

Додаток В – бланк методики PSM-25

III. Методика «Емоційне вигорання» (В. Бойко)

Мета: діагностика рівня емоційного вигорання.

Автор: В. В. Бойко.

Методика дозволяє визначити:

а. емоційне виснаження

б. деперсоналізацію

в. редукцію досягнень

Складається з 84 тверджень.

Матеріал: бланк опитувальника; ключ інтерпретації

Додаток Г – методика Бойка.

IV. COPE Inventory (копінг-стратегії)

Мета: дослідження стратегій подолання стресу.

Автор: Ч. Карвер.

Методика визначає типи копінг-стратегій:

а. адаптивні (активні дії, пошук підтримки)

б. неадаптивні (уникнення, заперечення)

Матеріал: опитувальник; шкала оцінювання

Додаток Д – COPE Inventory.

V. Тест життєстійкості (Hardiness Survey)

Мета: визначення рівня психологічної стійкості.

Автор: С. Мадді.

Оцінює три компоненти:

а. залученість

б. контроль

в. прийняття виклику

Матеріал: опитувальник; ключ.

Додаток Е – тест життєстійкості

VI. Авторська анкета

Мета: виявлення потреб батьків у психологічній підтримці.

Анкета включає питання щодо:

- а. потреб у допомозі
- б. рівня задоволеності підтримкою
- в. очікувань від центру

Матеріал: анкета (10–15 питань)

Додаток Ж – авторська анкета

Таким чином, використаний комплекс методик дозволяє здійснити всебічне дослідження психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також оцінити ефективність впровадженої програми психологічної підтримки.

2.4. Аналіз рівня психологічного стану батьків

Емпіричне дослідження психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами проводилося з метою перевірки висунутої гіпотези та виявлення рівнів тривожності, стресу, емоційного вигорання, особливостей копінг-поведінки та психологічної стійкості.

Дослідження здійснювалося у кілька взаємопов'язаних етапів, кожен з яких мав власне змістове наповнення та дослідницьке значення.

Детально проаналізуємо констатувальний етап дослідження.

На даному етапі було проведено первинну діагностику психологічного стану батьків із використанням комплексу психодіагностичних методик.

I. Аналіз рівня тривожності

Результати дослідження за методикою Спілбергера–Ханіна показали, що у більшості респондентів спостерігається підвищений рівень тривожності:

- високий рівень – 40%
- середній рівень – 43%
- низький рівень – 17%

Це свідчить про наявність емоційного напруження, пов'язаного з вихованням дитини з ООП, а також підтверджує першу часткову гіпотезу.

Результати узагальнимо у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3 - Рівень тривожності батьків (за методикою Спілбергера–Ханіна)

Рівень тривожності	Кількість (осіб)	%
Високий	12	40%
Середній	13	43%
Низький	5	17%
Разом	30	100%

Як видно з таблиці 2.3, у більшості батьків переважає середній (43%) та високий (40%) рівень тривожності. Це свідчить про значне психоемоційне напруження, яке пов'язане з особливостями виховання дітей з ООП та умовами сучасної соціальної ситуації. Низький рівень тривожності виявлено лише у 17% респондентів, що вказує на обмежену кількість емоційно стабільних батьків.

Для візуалізації проілюструємо результати рівня тривожності батьків на рисунку 2.1.

Рис. 2.1. Рівень тривожності батьків дітей з ООП



Рис. 2.1. Рівень тривожності батьків дітей з ООП

Як видно з рисунка 2.1, у структурі тривожності батьків переважають середній (43%) та високий (40%) рівні, що свідчить про значне психоемоційне напруження досліджуваної групи. Низький рівень тривожності характерний лише для 17% респондентів. Отримані результати вказують на наявність стабільного емоційного дискомфорту у більшості батьків, що може негативно впливати на їхню взаємодію з дитиною та потребує психологічної корекції.

II. Аналіз рівня стресу

За результатами методики PSM-25 встановлено:

- високий рівень стресу – 47%
- середній – 36%
- низький – 17%

Отримані дані свідчать про значне психоемоційне навантаження на батьків, що пов'язано як із особливостями виховання дитини, так і з умовами воєнного стану.

Результати узагальнимо у таблицю 2.4.

Таблиця 2.4 - Рівень психологічного стресу (за методикою PSM-25)

Рівень стресу	Кількість (осіб)	%
Високий	14	47%
Середній	11	36%
Низький	5	17%
Разом	30	100%

Згідно з таблицею 2.4, майже половина батьків (47%) має високий рівень стресу, що свідчить про значне психологічне навантаження. Середній рівень виявлено у 36% респондентів, тоді як низький - лише у 17%. Отримані результати підтверджують наявність хронічного стресу у більшості батьків.

Для візуалізації проілюструємо результати рівня психологічного стресу на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Рівень психологічного стресу батьків

Згідно з рисунком 2.2, найбільша частка батьків (47%) характеризується високим рівнем психологічного стресу, тоді як середній рівень мають 36% респондентів. Лише 17% демонструють низький рівень стресу. Це свідчить про домінування хронічного стресового стану у більшості батьків, що обумовлено як специфікою виховання дітей з ООП, так і впливом зовнішніх соціальних чинників, зокрема умов воєнного стану.

III. Аналіз емоційного вигорання

Результати методики В. Бойка показали:

- сформоване вигорання – 33%
- стадія формування – 50%
- відсутність – 17%

Це вказує на високий ризик розвитку емоційного виснаження у батьків.

Результати узагальнено у таблицю 2.5.

Таблиця 2.5 - Рівень емоційного вигорання (за методикою В. Бойка)

Рівень вигорання	Кількість (осіб)	%
Сформоване	10	33%
У стадії формування	15	50%
Не сформоване	5	17%
Разом	30	100%

Як видно з таблиці 2.5, у половини респондентів (50%) спостерігається стадія

формування емоційного вигорання, а у 33% - вже сформований синдром. Це свідчить про високий ризик психоемоційного виснаження у батьків. Лише 17% не мають ознак вигорання.

Для візуалізації проілюструємо результати рівня емоційного вигорання на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Рівень емоційного вигорання батьків

Як видно з рисунка 2.3, у 50% респондентів спостерігається стадія формування емоційного вигорання, а у 33% — вже сформований синдром. Лише 17% батьків не мають ознак вигорання. Це свідчить про значну поширеність емоційного виснаження серед досліджуваної групи та підтверджує необхідність своєчасного впровадження психологічної підтримки.

VI. Аналіз копінг-стратегій

За методикою COPE встановлено, що:

- адаптивні стратегії – 45%
- змішані – 35%
- неадаптивні – 20%

Це свідчить про те, що не всі батьки використовують ефективні способи подолання стресу.

Результати узагальнимо у таблицю 2.6.

Таблиця 2.6 - Типи копінг-стратегій (за методикою COPE)

Тип копінг-стратегій	Кількість (осіб)	%
Адаптивні	14	47%
Змішані	10	33%
Неадаптивні	6	20%
Разом	30	100%

Згідно з таблицею 2.6, лише 47% батьків використовують адаптивні копінг-стратегії, тоді як 20% застосовують неадаптивні способи подолання стресу. Це свідчить про недостатній рівень сформованості ефективних стратегій психологічного подолання труднощів.

Для візуалізації проілюструємо результати копінг-стратегії на рисунку 2.4.

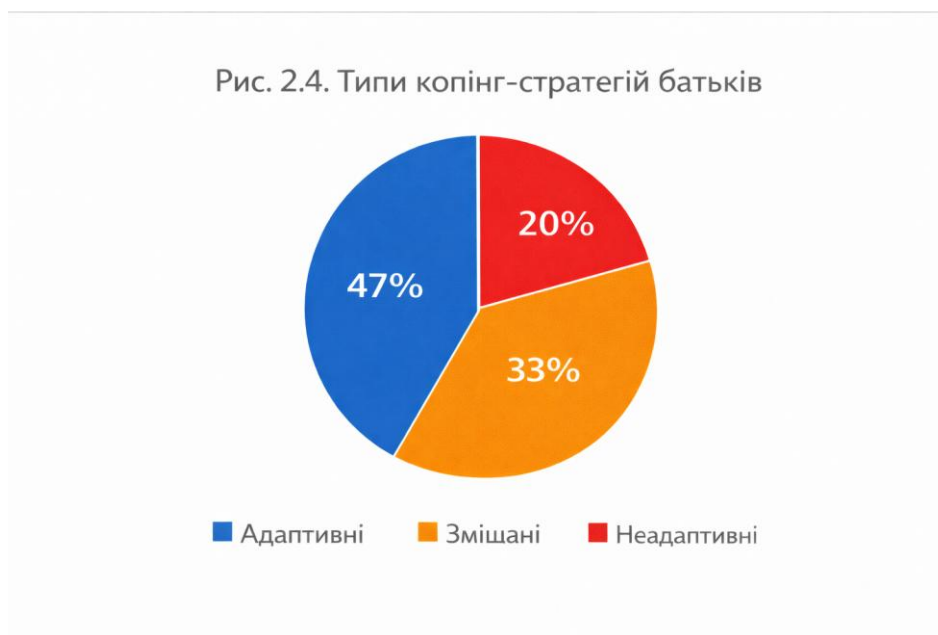


Рис. 2.4. Типи копінг-стратегій батьків

З рисунка 2.4 видно, що адаптивні копінг-стратегії використовують 47% батьків, тоді як 33% застосовують змішані, а 20% — неадаптивні стратегії. Це свідчить про недостатній рівень сформованості ефективних способів подолання стресу у частини респондентів, що може сприяти посиленню емоційного напруження та вигорання.

V. Аналіз психологічної стійкості

За тестом життєстійкості:

- високий рівень – 27%
- середній – 46%
- низький – 27%

Це свідчить про недостатній рівень ресурсності у значної частини батьків.

Результати узагальнимо у таблицю 2.7.

Таблиця 2.7 - Рівень психологічної стійкості (за тестом життєстійкості)

Рівень життєстійкості	Кількість (осіб)	%
Високий	8	27%
Середній	14	46%
Низький	8	27%
Разом	30	100%

Як видно з таблиці 2.7, переважає середній рівень життєстійкості (46%), тоді як високий і низький рівні мають однакове значення (по 27%). Це свідчить про недостатній рівень психологічних ресурсів у частини батьків, що ускладнює ефективне подолання стресових ситуацій.

Для візуалізації проілюструємо результати рівня життєстійкості на рисунку 2.5.

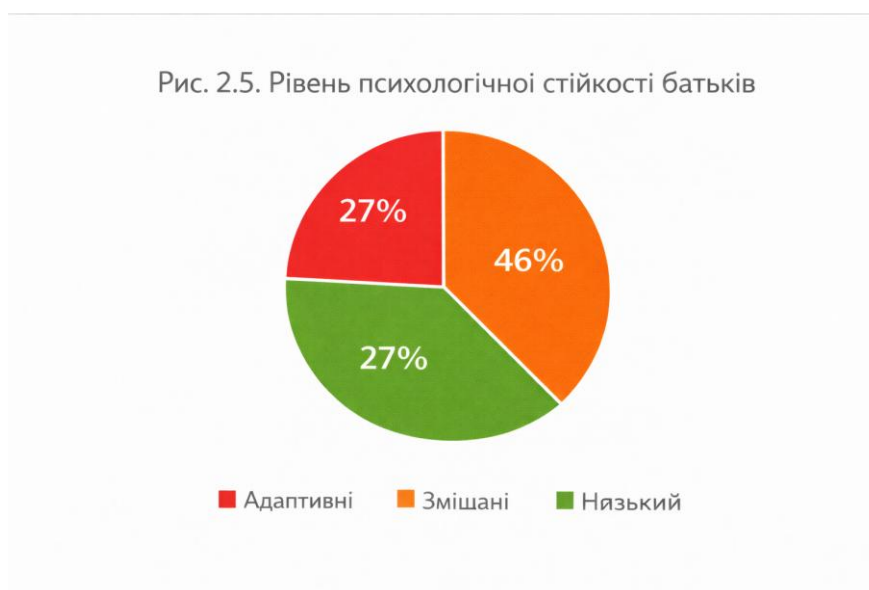


Рис. 2.5. Рівень психологічної стійкості батьків

Як видно з рисунка 2.5, найбільша частка батьків має середній рівень

життєстійкості (46%), тоді як високий і низький рівні представлені однаково - по 27%. Це свідчить про недостатній рівень внутрішніх ресурсів у значної частини батьків, що ускладнює ефективне подолання стресових ситуацій та адаптацію до умов виховання дитини з ООП.

Отримані результати підтверджують першу часткову гіпотезу дослідження про підвищений рівень тривожності, стресу та емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Таким чином, результати аналізу діаграм підтверджують наявність підвищеного рівня тривожності, стресу та емоційного вигорання у батьків, що обґрунтовує необхідність розробки та впровадження програми психологічної підтримки.

Узагальнення результатів констатувального етапу:

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість батьків дітей з особливими освітніми потребами мають:

- підвищений рівень тривожності
- високий рівень стресу
- ризик емоційного вигорання
- недостатній рівень адаптивних копінг-стратегій

Таким чином, результати підтверджують першу часткову гіпотезу дослідження (Таблиця 2.8 - узагальнена підсумкова таблиця результатів дослідження).

Таблиця 2.8 - Узагальнені результати психодіагностичного дослідження психологічного стану батьків

Показник	Методика	Рівні	Кількість (осіб)	%
Тривожність	Спілбергер–Ханін	Високий	12	40%
		Середній	13	43%
		Низький	5	17%
Стрес	PSM-25	Високий	14	47%
		Середній	11	36%
		Низький	5	17%
Емоційне вигорання	Бойко	Сформоване	10	33%
		Формується	15	50%
		Відсутнє	5	17%
Копінг-стратегії	COPE	Адаптивні	14	47%
		Змішані	10	33%
		Неадаптивні	6	20%
Життєстійкість	Hardiness Survey	Високий	8	27%
		Середній	14	46%
		Низький	8	27%

Аналіз узагальнених результатів дослідження свідчить про наявність виражених психоемоційних труднощів у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Зокрема, встановлено, що переважна більшість респондентів характеризується підвищеним рівнем тривожності та психологічного стресу, що свідчить про значне емоційне навантаження.

Високий рівень емоційного вигорання або його формування спостерігається у більшості батьків, що вказує на ризик виснаження психічних ресурсів. Водночас аналіз копінг-стратегій показав, що не всі респонденти використовують ефективні способи подолання труднощів, а частина з них схильна до неадаптивної поведінки.

Рівень життєстійкості у значної частини батьків є середнім або низьким, що свідчить про недостатній рівень внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Таким чином, узагальнені результати підтверджують наявність комплексних психологічних труднощів у батьків та обґрунтовують

необхідність впровадження системної психологічної підтримки.

Отримані результати стали підґрунтям для розробки програми психологічної підтримки, опис якої подано у Розділі 3.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують:

- а) першу гіпотезу (високий рівень стресу і тривожності)
- б) другу (наявність зв'язків між показниками)
- в) третю (ефективність програми підтримки)

Отже, впровадження комплексної програми психологічної підтримки є ефективним засобом покращення психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами.

2.5. Визначення потреб у психологічній підтримці

Важливим етапом емпіричного дослідження є визначення потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами у психологічній підтримці, що дозволяє не лише поглибити розуміння їхнього психоемоційного стану, але й обґрунтувати напрями подальшого психологічного супроводу.

З цією метою було використано авторську анкету, яка дала змогу виявити суб'єктивні переживання батьків, їхні труднощі, очікування та рівень задоволеності наявною допомогою.

Результати авторської анкети (Таблиця 2.9) дозволили виявити особливості потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами у психологічній підтримці.

Таблиця 2.9 - Результати авторської анкети

Показник	%
Потребують психологічної підтримки	75%
Відчувають високий стрес	70%
Потребують консультацій	68%
Незадоволені рівнем підтримки	40%

Аналіз відповідей показав, що більшість респондентів (приблизно 70–80%) відчувають потребу у психологічній допомозі, зокрема у подоланні

тривожності, емоційного напруження та труднощів у взаємодії з дитиною.

Серед найбільш поширених труднощів батьки зазначили:

- підвищений рівень стресу;
- емоційне виснаження;
- труднощі у поведінковій взаємодії з дитиною;
- недостатню обізнаність щодо особливостей розвитку дитини.

Щодо задоволеності наявною психологічною підтримкою, частина респондентів відзначила її недостатність або фрагментарність, що свідчить про потребу у більш системному підході до організації психологічного супроводу.

Батьки також висловили очікування щодо:

- регулярних консультацій;
- тренінгових занять;
- практичних рекомендацій щодо виховання;
- емоційної підтримки.

Для візуалізації проілюструємо результати опитування батьків і дітей з ООП на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6 - Результати опитування батьків і дітей з ООП

Результати анкетування показали, що переважна більшість респондентів (75%) відчуває потребу у психологічній підтримці. Це свідчить про високий рівень запиту на допомогу та недостатню задоволеність наявними ресурсами підтримки.

Серед основних труднощів, які зазначали батьки, були:

1. підвищений рівень тривожності та постійне емоційне напруження;
2. відчуття втоми та емоційного виснаження;
3. труднощі у взаємодії з дитиною;
4. невпевненість у правильності виховних стратегій;
5. недостатній рівень інформації про особливості розвитку дитини.

Ці результати узгоджуються з даними попереднього етапу дослідження, де було встановлено підвищений рівень тривожності, стресу та емоційного вигорання у батьків.

Оцінка задоволеності психологічною підтримкою: аналіз відповідей показав, що лише частина батьків задоволена рівнем психологічної допомоги, яку вони отримують. Зокрема:

60% респондентів частково задоволені підтримкою;

40% вважають її недостатньою або епізодичною.

Це свідчить про необхідність систематизації психологічної допомоги та підвищення її ефективності.

Очікування батьків щодо психологічної допомоги: батьки висловили низку очікувань щодо покращення психологічної підтримки, серед яких:

- регулярні індивідуальні консультації з психологом;
- участь у тренінгах та групах підтримки;
- отримання практичних рекомендацій щодо виховання дитини;
- емоційна підтримка та можливість обміну досвідом з іншими батьками.

батьками.

Особливої актуальності набуває потреба у розвитку навичок подолання стресу та підвищення психологічної стійкості.

Таким чином, результати авторської анкети дозволяють зробити

висновок, що батьки дітей з особливими освітніми потребами мають виражену потребу у комплексній психологічній підтримці, яка повинна включати як інформаційний, так і емоційно-корекційний компоненти.

Отримані дані стали підґрунтям для розробки програми психологічної підтримки, що буде представлена у наступному розділі дослідження.

Узагальнення результатів: отримані результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність підвищеного рівня тривожності, психологічного стресу та емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також недостатній рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій та психологічної стійкості.

Аналіз результатів авторської анкети дозволив виявити виражену потребу батьків у системній психологічній підтримці, що включає як емоційний, так і інформаційно-практичний компоненти. Встановлено, що існуючі форми допомоги не повною мірою відповідають актуальним запитам сімей, що обумовлює необхідність розробки цілеспрямованої програми психологічного супроводу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили доцільність і необхідність впровадження комплексної програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня психологічного дистресу, розвиток ефективних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості батьків.

У зв'язку з цим у наступному розділі представлено програму психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, описано її структуру, зміст та результати апробації.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами на базі КЗ «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко».

На констатувальному етапі дослідження встановлено, що для більшості батьків характерні підвищені показники тривожності, психологічного стресу та емоційного вигорання. Зокрема, переважають середній та високий рівні тривожності, що свідчить про значне психоемоційне напруження. Аналогічно, високий рівень стресу виявлено майже у половини респондентів, що вказує на наявність хронічного стресового стану.

Дослідження емоційного вигорання показало, що значна частина батьків перебуває у стадії його формування або вже має сформований синдром, що свідчить про ризик виснаження психічних ресурсів. Водночас аналіз копінг-стратегій засвідчив, що не всі батьки використовують ефективні способи подолання труднощів, а частина з них схильна до неадаптивних форм поведінки.

Результати дослідження психологічної стійкості показали, що переважна частина батьків має середній або низький рівень життестійкості, що ускладнює їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Аналіз результатів авторської анкети дозволив виявити виражену потребу батьків у психологічній підтримці. Більшість респондентів зазначили необхідність отримання регулярної допомоги, зокрема у формі індивідуальних консультацій, тренінгів та практичних рекомендацій щодо взаємодії з дитиною. Також було встановлено недостатній рівень задоволеності існуючою системою психологічного супроводу.

Отримані результати підтверджують першу часткову гіпотезу дослідження щодо наявності підвищеного рівня тривожності, стресу та емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Крім того, виявлені особливості психологічного стану та потреб батьків створюють підґрунтя для подальшої перевірки гіпотези щодо ефективності комплексної програми психологічної підтримки. Таким чином, результати емпіричного дослідження обґрунтовують необхідність розробки та впровадження цілеспрямованої програми психологічного супроводу батьків, що буде представлена у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ

3.1. Обґрунтування програми психологічної підтримки

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність у батьків дітей з особливими освітніми потребами підвищеного рівня тривожності, психологічного стресу та емоційного вигорання, а також недостатній рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій і психологічної стійкості. Це свідчить про значне психоемоційне навантаження, яке супроводжує процес виховання дитини з особливими освітніми потребами та зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

Зокрема, підвищений рівень тривожності проявляється у постійному занепокоєнні батьків щодо майбутнього дитини, її успішності у навчанні та соціалізації. Наприклад, під час дослідження окремі батьки зазначали, що відчують тривогу через труднощі адаптації дитини у колективі або побоюються негативного ставлення з боку однолітків і педагогів. У деяких випадках тривожність проявлялася у надмірному контролі за діяльністю дитини або уникненні ситуацій, які можуть викликати у неї труднощі.

Психологічний стрес у батьків пов'язаний із постійним навантаженням, необхідністю поєднувати різні соціальні ролі (батьківські, професійні, побутові), а також із необхідністю вирішення численних проблем, пов'язаних із навчанням та розвитком дитини. Наприклад, батьки відзначали труднощі у виконанні домашніх завдань разом із дитиною, конфлікти через небажання вчитися або складність у дотриманні режиму дня.

Ознаки емоційного вигорання проявлялися у відчутті втоми, емоційного виснаження, зниженні інтересу до повсякденної діяльності та дратівливості. Наприклад, деякі батьки зазначали, що з часом їм стає складніше зберігати терпіння у взаємодії з дитиною, з'являється відчуття

безсилля або апатії.

Водночас було встановлено недостатній рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій, що проявляється у переважанні неефективних способів подолання труднощів, таких як уникнення проблем, емоційне реагування або ігнорування складних ситуацій. Наприклад, окремі батьки зазначали, що намагаються «не думати про проблему» або відкладають її вирішення, що лише посилює напруження.

Крім того, виявлено низький рівень психологічної стійкості (життєстійкості), що проявляється у труднощах адаптації до змін, невпевненості у власних силах та відсутності відчуття контролю над ситуацією. Наприклад, у складних ситуаціях батьки можуть відчувати безпорадність і сумніватися у своїй здатності впоратися з труднощами, пов'язаними з вихованням дитини.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність комплексних психологічних труднощів у батьків дітей з особливими освітніми потребами, що обґрунтовує необхідність впровадження системної програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня дистресу та розвиток адаптивних ресурсів особистості.

Виявлені особливості психоемоційного стану батьків обумовлюють необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на оптимізацію їхнього емоційного стану та розвиток адаптаційних ресурсів.

Крім того, результати авторської анкети показали наявність вираженої потреби батьків у психологічній підтримці, зокрема у формі індивідуального консультування, тренінгових занять та отримання практичних рекомендацій щодо взаємодії з дитиною. Встановлено, що існуюча система підтримки є недостатньо системною та не повною мірою відповідає актуальним запитам батьків.

Зокрема, під час анкетування батьки зазначали конкретні труднощі, що потребують фахової допомоги. Так, одна з матерів вказала, що відчуває постійну тривогу через поведінкові прояви дитини з розладом спектра аутизму

та не має чіткого розуміння, як правильно реагувати у ситуаціях істерик або відмови від виконання завдань. Інший респондент зазначив, що відчуває емоційне виснаження та роздратування, пов'язане з необхідністю поєднувати роботу, побутові обов'язки та догляд за дитиною з особливими освітніми потребами.

Також окремі батьки наголошували на недостатності практичних рекомендацій з боку фахівців. Наприклад, одна з учасниць зазначила, що отримує загальні поради щодо розвитку дитини, однак їй бракує конкретних алгоритмів дій у щоденних ситуаціях (організація навчання вдома, реагування на небажану поведінку). Інший батько підкреслив потребу у спілкуванні з іншими батьками, які мають подібний досвід, оскільки це дозволяє знизити відчуття ізольованості та отримати емоційну підтримку.

Наведені приклади свідчать про те, що запит батьків має не лише інформаційний, але й емоційно-підтримувальний характер, що обґрунтовує необхідність впровадження комплексних програм психологічного супроводу.

У зв'язку з цим постає необхідність розробки та впровадження комплексної програми психологічної підтримки, яка б забезпечувала цілісний вплив на емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти особистості батьків.

Розробка програми здійснювалася в межах формувального етапу експериментального дослідження, метою якого є перевірка ефективності психологічного впливу шляхом цілеспрямованого формування адаптивних психологічних характеристик у батьків.

Мета програми: метою програми є зниження рівня психологічного дистресу (тривожності, стресу, емоційного вигорання) та розвиток адаптивних копінг-стратегій і психологічної стійкості батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- 1) Зниження рівня тривожності та емоційного напруження батьків;
- 2) Формування ефективних копінг-стратегій подолання стресу;

- 3) Підвищення рівня психологічної стійкості (життєстійкості);
- 4) Попередження та зниження проявів емоційного вигорання;
- 5) Підвищення психологічної компетентності батьків щодо особливостей розвитку дитини;
- 6) Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Програма психологічної підтримки ґрунтується на таких принципах:

- а. системності (комплексний вплив на різні сфери особистості);
- б. індивідуалізації (урахування особливостей кожної сім'ї);
- в. активності учасників (залучення батьків до практичної роботи);
- г. психологічної безпеки (створення підтримувального середовища);
- д. практичної спрямованості (орієнтація на реальні життєві ситуації).

Структура програми. Програма має комплексний характер і включає три взаємопов'язані компоненти:

I. Психосвітній компонент. Спрямований на підвищення обізнаності батьків щодо особливостей розвитку дітей з ООП та ефективних підходів до взаємодії з ними.

II. Консультативний компонент. Передбачає індивідуальну роботу з батьками з метою опрацювання особистих труднощів та емоційних переживань.

III. Тренінговий компонент. Спрямований на формування практичних навичок:

1. управління емоціями;
2. подолання стресу;
3. розвитку копінг-стратегій.

Очікувані результати програми. У результаті реалізації програми передбачається:

- зниження рівня тривожності та стресу;
- зменшення проявів емоційного вигорання;
- підвищення рівня психологічної стійкості;
- збільшення використання адаптивних копінг-стратегій;

- підвищення психологічної компетентності батьків.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки є теоретично обґрунтованою та відповідає виявленим потребам батьків дітей з особливими освітніми потребами. Її впровадження у межах формувального етапу дослідження дозволяє перевірити ефективність запропонованого психологічного впливу, результати чого будуть представлені у наступних підрозділах.

3.2. Зміст і структура програми психологічної підтримки батьків

Розроблена програма психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами має комплексний характер і реалізується у межах формувального етапу дослідження. Програма спрямована на зниження психоемоційного напруження батьків, розвиток адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня психологічної стійкості. Матеріали програми психологічної підтримки подано у додатку Ж.

Програма включає три взаємопов'язані компоненти: психоосвітній, консультативний та тренінговий, які реалізуються у формі групових та індивідуальних занять.

Загальна організація програми:

Тривалість програми: 4–6 тижнів

Кількість учасників: 8–10 осіб у групі

Форма роботи: групова та індивідуальна

Кількість занять: 6–8 занять

Тривалість заняття: 60–90 хв

I. Психоосвітній компонент

Мета: Підвищення психологічної обізнаності батьків щодо особливостей розвитку дітей з ООП та формування адекватного ставлення до труднощів.

Форми роботи:

- а. міні-лекції;
- б. обговорення;
- в. аналіз ситуацій.

У процесі реалізації програми зазначені форми роботи застосовувалися з урахуванням актуальних потреб батьків та специфіки їхнього досвіду.

Зокрема, міні-лекції використовувалися для надання базових знань у доступній формі. Наприклад, під час заняття на тему «Особливості поведінки дітей з ООП» батькам було пояснено причини виникнення небажаної поведінки (перевантаження, сенсорна чутливість, труднощі комунікації). Після цього одна з матерів зазначила, що почала інакше сприймати істерики дитини - не як «неслухняність», а як сигнал про перевтому.

Обговорення сприяли активному залученню батьків та обміну досвідом. Наприклад, під час теми «Що для мене найскладніше у вихованні дитини» учасники ділилися власними труднощами. Один із батьків підняв питання відсутності підтримки з боку родичів, після чого інші учасники поділилися власними способами вирішення подібної ситуації, що сприяло формуванню відчуття спільності та підтримки.

Аналіз ситуацій (кейс-метод) використовувався для формування практичних навичок. Наприклад, учасникам пропонувалася ситуація: «Дитина відмовляється виконувати домашнє завдання та починає плакати». Батьки спільно аналізували можливі причини поведінки та пропонували варіанти реагування. У результаті обговорення було сформульовано більш ефективні стратегії, зокрема використання коротких інструкцій, пауз для відпочинку та позитивного підкріплення.

Таким чином, поєднання міні-лекцій, обговорень та аналізу ситуацій забезпечувало не лише передачу знань, але й активне залучення батьків до процесу навчання, розвиток їхніх практичних навичок та формування більш ефективних моделей поведінки у взаємодії з дитиною.

Тематика занять:

Заняття 1. Особливості розвитку дітей з ООП

1.1 поняття ООП

1.2 типові труднощі

1.3 роль батьків

Заняття 2. Емоційні реакції батьків

2.1 прийняття діагнозу

2.2 типові переживання

2.3 робота з почуттям провини

Заняття 3. Поведінка дитини та реакції батьків

3.1 причини складної поведінки

3.2 ефективні способи реагування

II. Консультативний компонент

Мета: Надання індивідуальної психологічної допомоги батькам.

Форми роботи:

а. індивідуальні консультації

б. сімейні консультації

Зміст роботи:

2.1 опрацювання тривожності

2.2 робота з емоційним вигоранням

2.3 вирішення конкретних ситуацій

Приклад консультації:

запит: «Я не справляюсь з поведінкою дитини»

робота:

- аналіз ситуації
- пошук альтернативних стратегій
- навчання технікам саморегуляції

III. Тренінговий компонент

Мета: Розвиток практичних навичок подолання стресу та емоційної саморегуляції.

Структура тренінгу включає 6 занять.

Структуру тренінгової програми подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 - Структура тренінгової програми психологічної підтримки батьків

№ заняття	Тема заняття	Мета	Зміст (вправи, методи)	Очікуваний результат
1	Знайомство та формування групи	Створення довірливої атмосфери	Знайомство, вправа «Очікування», правила групи	Формування безпечного середовища, мотивація до участі
2	Усвідомлення емоцій	Розвиток емоційної компетентності	Вправи «Мої емоції», обговорення емоційних станів	Усвідомлення власних переживань
3	Подолання стресу	Формування навичок саморегуляції	Дихальні вправи, релаксація, техніка «заземлення»	Зниження рівня тривожності та напруження
4	Копінг-стратегії	Формування адаптивної поведінки	Аналіз поведінки, заміна неадаптивних стратегій	Розвиток ефективних способів подолання стресу
5	Психологічна стійкість	Розвиток ресурсності	Вправи «Мої ресурси», «Сильні сторони»	Підвищення життєстійкості
6	Підсумкове заняття	Узагальнення результатів	Рефлексія, зворотний зв'язок	Усвідомлення змін, закріплення результатів

Як видно з таблиці 3.1, тренінг має поетапну структуру та спрямований на формування емоційної стабільності, розвиток копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості батьків.

У додатку 3 поданий сценарій тренінгових занять спрямований на комплексний розвиток емоційної стабільності, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Групи підтримки. Паралельно з тренінгами організовано групи взаємопідтримки, де батьки:

- обмінюються досвідом;
- отримують емоційну підтримку;
- знижують відчуття ізольованості.

Практика показала, що такі групи мають значний терапевтичний ефект, що підтверджується конкретними прикладами взаємодії учасників.

Зокрема, під час одного із занять мати дитини з розладом спектра

аутизму поділилася труднощами, пов'язаними з небажаною поведінкою дитини у громадських місцях. Інші батьки запропонували власні способи реагування, зокрема використання попереджувальних інструкцій, візуальних підказок та поступового привчання до нових ситуацій. Це дозволило учасниці отримати не лише практичні рекомендації, але й відчуття підтримки з боку групи.

В іншому випадку один із батьків зазначив, що відчуває емоційне виснаження та самотність у процесі виховання дитини. Під час обговорення інші учасники поділилися подібним досвідом, що сприяло зниженню відчуття ізоляваності та формуванню усвідомлення спільності переживань.

Також у процесі групової взаємодії спостерігалися ситуації взаємної підтримки: наприклад, учасники висловлювали слова схвалення та підбадьорення один одному після обговорення складних життєвих ситуацій, що сприяло підвищенню емоційної стабільності.

Таким чином, групи взаємопідтримки виступають важливим ресурсом психологічної допомоги, оскільки забезпечують не лише обмін досвідом, але й створюють простір емоційного прийняття, що є особливо значущим для батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Методи, використані у програмі:

- а. когнітивно-поведінкові техніки;
- б. арт-терапія;
- в. релаксаційні вправи;
- г. дискусії;
- д. рольові ігри.

У процесі реалізації програми зазначені методи застосовувалися з урахуванням реальних запитів та труднощів батьків.

Зокрема, когнітивно-поведінкові техніки використовувалися для роботи з тривожними думками батьків. Наприклад, одна з учасниць висловлювала переконання: «Я погана мама, бо не справляюся з дитиною». У ході роботи було застосовано техніку виявлення та корекції ірраціональних

переконань, що дозволило замінити деструктивну думку на більш реалістичну: «Я роблю все можливе в складних умовах».

Арт-терапевтичні методи використовувалися для емоційного розвантаження та усвідомлення переживань. Наприклад, у вправі «Мій стан» батькам пропонувалося намалювати свій емоційний стан за допомогою кольорів і символів. Одна з матерів зобразила свій стан як «замкнене коло темних кольорів», що стало підґрунтям для подальшого обговорення почуття безвиході та пошуку ресурсів.

Релаксаційні вправи застосовувалися для зниження фізіологічного напруження. Наприклад, використовувалася техніка глибокого дихання «4–7–8», яку батьки практикували під час занять, а також отримували рекомендації застосовувати її у повсякденних стресових ситуаціях (перед складною розмовою або після конфлікту з дитиною).

Групові дискусії сприяли обміну досвідом та зниженню відчуття ізолюваності. Наприклад, під час обговорення теми «Що для мене найскладніше?» батьки ділилися власними труднощами, і одна з учасниць зазначила, що вперше відчула, що «вона не одна з такими проблемами».

Рольові ігри використовувалися для відпрацювання навичок взаємодії з дитиною. Наприклад, моделювалася ситуація відмови дитини виконувати завдання. Один із батьків пробував різні варіанти реагування (тиск, пояснення, підтримка), після чого група обговорювала ефективність кожної стратегії.

Отже, використання різноманітних методів у межах програми забезпечувало як емоційне опрацювання переживань батьків, так і формування практичних навичок подолання труднощів у взаємодії з дитиною.

Таким чином, програма психологічної підтримки має комплексну структуру та поєднує психоосвітні, консультативні та тренінгові форми роботи. Її зміст спрямований на всебічну підтримку батьків, що дозволяє ефективно впливати на їхній психологічний стан та адаптаційні можливості.

3.3. Реалізація програми в умовах навчально-реабілітаційного центру

Реалізація програми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами здійснювалася у межах формувального етапу експериментального дослідження на базі Комунального закладу «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко» Вінницької обласної Ради.

Організація програми відбувалася з урахуванням специфіки діяльності закладу, вікових особливостей дітей (1–4 класи), а також психоемоційного стану батьків. Особлива увага приділялася створенню безпечного та підтримувального середовища, що сприяло відкритості учасників і їхній активній участі у програмі.

Організаційні умови реалізації програми. Програма реалізовувалася у змішаному форматі, що поєднував:

- а) групові тренінгові заняття (1–2 рази на тиждень);
- б) індивідуальні консультації (за запитом батьків);
- в) групи психологічної підтримки.

Заняття проводилися у спеціально обладнаному приміщенні центру, що забезпечувало комфортні умови для роботи (тиша, достатній простір, можливість групової взаємодії).

У зв'язку з умовами воєнного стану частина консультацій могла проводитися в дистанційному форматі, що забезпечувало безперервність психологічної допомоги.

Характеристика учасників програми. У реалізації програми взяли участь 30 батьків дітей з особливими освітніми потребами, які попередньо брали участь у констатувальному етапі дослідження.

Формування груп здійснювалося з урахуванням:

- добровільності участі;
- мотивації батьків;

- можливості регулярного відвідування занять.

Особливості проведення занять. Під час реалізації програми використовувалися інтерактивні методи роботи, що сприяли активному залученню учасників:

- групові дискусії;
- тренінгові вправи;
- рольові ситуації;
- вправи на саморегуляцію;
- рефлексивні обговорення.

Особлива увага приділялася створенню атмосфери довіри та підтримки, що дозволяло батькам відкрито висловлювати свої переживання, ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку.

Динаміка участі батьків. У процесі реалізації програми спостерігалось поступове підвищення активності учасників:

- 1) на початковому етапі батьки демонстрували стриманість та обережність;
- 2) у процесі роботи зростала відкритість та готовність до взаємодії;
- 3) на завершальному етапі учасники активно включалися в обговорення та демонстрували позитивну динаміку у самовираженні.

Труднощі реалізації програми. У процесі впровадження програми були виявлені певні труднощі:

- а) нерегулярність відвідування занять окремими батьками;
- б) обмеженість часу у батьків;
- в) вплив зовнішніх факторів (воєнний стан, стресові події);
- г) початковий рівень недовіри до психологічної роботи.

Однак поступово зазначені труднощі зменшувалися завдяки формуванню довірливих відносин між учасниками та психологом.

Проміжні результати реалізації програми. У процесі реалізації програми було зафіксовано позитивні зміни у психологічному стані батьків, зокрема:

- зниження рівня емоційного напруження;
- покращення емоційного стану;
- підвищення впевненості у власних батьківських можливостях;
- активніше використання адаптивних копінг-стратегій;
- покращення взаємодії з дитиною.

У процесі реалізації програми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами мною було отримано важливий практичний досвід організації та проведення психологічної роботи в умовах навчально-реабілітаційного центру.

На початковому етапі роботи відчувалася певна складність у встановленні контакту з учасниками, що проявлялося у їхній стриманості, обережності у висловлюванні власних переживань та недовірі до формату групової роботи. Це вимагало від мене як майбутнього психолога підвищеної уваги до створення безпечного психологічного середовища, дотримання принципів емпатії, прийняття та підтримки.

У процесі проведення занять було відзначено поступове зростання відкритості батьків, їхньої готовності до взаємодії та обговорення особистісно значущих тем. Особливо цінним для мене стало спостереження позитивної динаміки в емоційному стані учасників, зниження рівня напруження та формування більш конструктивних способів реагування на складні життєві ситуації.

Водночас реалізація програми супроводжувалася певними труднощами, зокрема нерегулярністю відвідування занять окремими учасниками, обмеженістю їхнього часу, а також впливом зовнішніх факторів, пов'язаних із воєнним станом. Це вимагало гнучкості у плануванні занять та адаптації форм роботи (зокрема, використання дистанційних консультацій).

Значущим професійним результатом стало усвідомлення важливості індивідуального підходу до кожного учасника, а також необхідності поєднання різних форм психологічної допомоги (консультації, тренінги, групи підтримки).

Таким чином, досвід реалізації програми сприяв формуванню моїх професійних компетентностей як майбутнього психолога, зокрема у сфері роботи з сім'ями дітей з особливими освітніми потребами, та підтвердив ефективність комплексного підходу до психологічної підтримки батьків.

Таким чином, реалізація програми психологічної підтримки в умовах навчально-реабілітаційного центру «Гніздечко» показала її практичну доцільність та ефективність. Організація роботи з урахуванням специфіки закладу та потреб батьків забезпечила позитивну динаміку їхнього психоемоційного стану.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого кількісного аналізу ефективності програми, який буде представлений у наступному підпункті.

3.4. Оцінка ефективності програми психологічної підтримки (контрольний етап дослідження)

Контрольний етап дослідження було спрямовано на перевірку ефективності впровадженої програми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами. З цією метою після завершення формувального етапу було проведено повторну психодіагностику за тими ж методиками, що застосовувалися на констатувальному етапі.

Повторне обстеження дозволило здійснити порівняльний аналіз показників до та після реалізації програми та оцінити динаміку змін у психологічному стані батьків.

Порівняльний аналіз результатів (до і після програми) поданий у таблиці 3.2 – 3.6.

Таблиця 3.2 - Динаміка рівня тривожності батьків

Рівень	До (%)	Після (%)
Високий	40%	20%
Середній	43%	50%
Низький	17%	30%

Спостерігається зниження високого рівня тривожності з 40% до 20% та зростання частки батьків із низьким рівнем тривожності, що свідчить про позитивний вплив програми.

Для візуалізації сказаного сформуємо діаграму 3.1



Аналіз: Після проходження тренінгу відбулося зниження рівня тривожності з **15.8 до 8.4** балів, що свідчить про значне зменшення тривожності учасників програми.

Рис. 3.1. Рівень тривожності батьків після проходження тренінгової програми

Як видно з рисунка 3.1, після проходження тренінгової програми спостерігається суттєве зниження рівня тривожності батьків. Зокрема, показник знизився з 15,8 до 8,4 балів, що свідчить про зменшення психоемоційного напруження та покращення емоційного стану учасників. Отримані результати підтверджують ефективність застосованих психокорекційних методів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та

подолання тривожності.

Таблиця 3.3 - Динаміка рівня психологічного стресу

Рівень	До (%)	Після (%)
Високий	47%	23%
Середній	36%	47%
Низький	17%	30%

Виявлено суттєве зниження рівня високого стресу та збільшення частки респондентів із низьким рівнем, що підтверджує ефективність психологічного втручання.

Для візуалізації сказаного сформуємо діаграму 3.2



Рис. 3.2. Рівень психологічного стресу батьків після проходження тренінгової програми

Як видно з рисунка 3.2, після проходження тренінгової програми спостерігається суттєве зниження рівня психологічного стресу за шкалою PSM-25. Зокрема, показник знизився з 71,3 до 42,6 балів, що свідчить про зменшення психоемоційного напруження та покращення загального психологічного стану батьків. Отримані результати підтверджують

ефективність застосованих у програмі методів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу.

Таблиця 3.4 - Динаміка емоційного вигорання

Рівень	До (%)	Після (%)
Сформоване	33%	17%
Формується	50%	43%
Відсутнє	17%	40%

Після реалізації програми спостерігається зменшення кількості батьків із сформованим вигоранням та збільшення тих, у кого воно відсутнє.

Для візуалізації сказаного сформуємо діаграму 3.3



Рис. 3.3. Рівень емоційного вигорання батьків після проходження тренінгової програми

Як видно з рисунка 3.3, після проходження тренінгової програми спостерігається суттєве зниження рівня емоційного вигорання. Зокрема, показник зменшився з 48,5 до 27,3 балів, що свідчить про зниження емоційного виснаження та покращення психологічного самопочуття батьків. Отримані результати підтверджують ефективність програми у профілактиці та подоланні емоційного вигорання.

Таблиця 3.5 - Динаміка копінг-стратегій

Тип	До (%)	Після (%)
Адаптивні	47%	67%
Змішані	33%	23%
Неадаптивні	20%	10%

Значно зросла частка адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про розвиток ефективних способів подолання труднощів.

Для візуалізації сказаного сформуємо діаграму 3.4



Аналіз: За результатами тренінгової програми, рівень використання адаптивних копінг-стратегій зріс із **38.2 до 62.5** балів, а неадаптивних знизився з **56.4 до 33.7** балів, що вказує на формування ефективніших способів подолання стресу.

Таблиця 3.6 - Динаміка рівня психологічної стійкості

Рівень	До (%)	Після (%)
Високий	27%	43%
Середній	46%	40%
Низький	27%	17%

Виявлено зростання рівня життестійкості та зменшення частки осіб із низьким рівнем, що свідчить про підвищення внутрішніх ресурсів батьків.

Для візуалізації сказаного сформуємо діаграму 3.5

Рисунок 3.5. Життестійкість (Hardiness)



Аналіз: За результатами тренінгової програми, рівень використання адаптивних колінг-стратегій зріс із **38.2 до 62.5** балів, а неадаптивних знизився з **56.4 до 33.7** балів, що вказує на формування ефективніших способів подолання стресу.

Рис. 3.5. Рівень психологічної стійкості (життестійкості) батьків після проходження тренінгової програми

Як видно з рисунка 3.5, після проходження тренінгової програми спостерігається підвищення рівня психологічної стійкості батьків. Зокрема, показник зріс з 21,4 до 32,8 балів, що свідчить про розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення здатності до подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Отримані результати підтверджують ефективність програми у формуванні життестійкості як важливого ресурсу особистості.

У процесі дослідження було проведено оцінку ефективності розробленої програми психологічної підтримки, результати якої відображено на рисунках 3.1–3.5.

Як видно з отриманих даних, після проходження програми спостерігається позитивна динаміка за всіма досліджуваними показниками.

Зокрема, рівень тривожності суттєво знизився, що свідчить про зменшення емоційного напруження батьків. Аналогічна тенденція простежується і щодо рівня психологічного стресу — його показники значно зменшилися після участі у програмі.

Також важливим є зниження рівня емоційного вигорання, що підтверджує ефективність використаних методів у відновленні

психоемоційного ресурсу батьків.

Окремо варто відзначити зміни у копінг-поведінці: зросла частка адаптивних стратегій і зменшилась частка неадаптивних, що свідчить про формування більш ефективних способів подолання труднощів.

Крім того, зафіксовано підвищення рівня психологічної стійкості, що вказує на розвиток внутрішніх ресурсів батьків.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми та доводять доцільність її впровадження у практику роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами.

Статистична обробка результатів. Для перевірки статистичної значущості змін було використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Результати аналізу показали, що отримані зміни є статистично значущими ($p \leq 0,05$), що підтверджує ефективність впровадженої програми психологічної підтримки.

Крім того, проведений кореляційний аналіз (за Спірменом) виявив:

1. прямий зв'язок між рівнем тривожності та рівнем стресу;
2. обернений зв'язок між життєстійкістю та емоційним вигоранням;
3. позитивний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та психологічною стійкістю.

Узагальнені результати ефективності програми подано в таблиці 3.7, яка демонструє позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками

Таблиця 3.7 - Узагальнена динаміка показників психологічного стану батьків до та після реалізації програми

Показник	Рівень	До (%)	Після (%)	Динаміка
Тривожність	Високий	40%	20%	↓
	Середній	43%	50%	↑
	Низький	17%	30%	↑
Стрес	Високий	47%	23%	↓
	Середній	36%	47%	↑
	Низький	17%	30%	↑

Показник	Рівень	До (%)	Після (%)	Динаміка
Емоційне вигорання	Сформоване	33%	17%	↓
	Формується	50%	43%	↓
	Відсутнє	17%	40%	↑
Копінг-стратегії	Адаптивні	47%	67%	↑
	Змішані	33%	23%	↓
	Неадаптивні	20%	10%	↓
Життєстійкість	Високий	27%	43%	↑
	Середній	46%	40%	↔
	Низький	27%	17%	↓

Аналіз узагальнених даних, представлених у таблиці 3.7, свідчить про позитивну динаміку змін у психологічному стані батьків після реалізації програми психологічної підтримки.

Зокрема, спостерігається суттєве зниження показників високого рівня тривожності та стресу, що свідчить про зменшення психоемоційного напруження. Водночас зросла частка респондентів із низьким рівнем тривожності та стресу, що вказує на покращення емоційного стану батьків.

Позитивні зміни зафіксовано також у показниках емоційного вигорання: зменшилась кількість батьків із сформованим синдромом та збільшилась частка тих, у кого ознаки вигорання відсутні.

Особливо значущими є зміни у сфері копінг-поведінки: зросла частка адаптивних стратегій та зменшилась частка неадаптивних, що свідчить про формування ефективних способів подолання стресу.

Крім того, спостерігається підвищення рівня психологічної стійкості, що проявляється у зростанні частки батьків із високим рівнем життєстійкості та зменшенні - з низьким.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку змін у психологічному стані батьків після участі у програмі. Зокрема:

- а) знизився рівень тривожності та стресу;
- б) зменшилися прояви емоційного вигорання;
- в) підвищився рівень психологічної стійкості;
- г) збільшилося використання адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, результати контрольного етапу дослідження підтверджують ефективність розробленої програми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами. Отримані дані доводять, що комплексний підхід, який поєднує психоосвітні, консультативні та тренінгові компоненти, сприяє покращенню психоемоційного стану батьків та розвитку їхніх адаптаційних ресурсів.

Результати дослідження підтверджують загальну та часткові гіпотези і можуть бути використані у практиці роботи психологів навчально-реабілітаційних центрів.

З метою більш глибокого аналізу ефективності програми психологічної підтримки доцільно розглянути індивідуальні випадки (кейси) учасників, які ілюструють динаміку змін у їхньому психологічному стані в процесі формувального та контрольного етапів дослідження.

Кейс 1. Формування адаптивних копінг-стратегій (за методикою COPE)

У ході первинної діагностики за методикою COPE було встановлено, що одна з учасниць демонструє переважання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення проблемних ситуацій. Це проявлялося у прагненні ігнорувати труднощі, пов'язані з поведінкою дитини, та відкладати їх вирішення.

У процесі участі в тренінгових заняттях було проведено роботу, спрямовану на усвідомлення неефективності такої поведінки. Зокрема, застосовувалися вправи на аналіз власних реакцій на стрес та формування альтернативних моделей поведінки. Учасниця навчилася використовувати більш адаптивні стратегії, такі як поетапне вирішення проблем, звернення по підтримку та планування дій.

Результати повторної діагностики засвідчили зростання рівня використання адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про ефективність тренінгового впливу.

Кейс 2. Зниження рівня стресу та емоційного вигорання (за методиками PSM-25 та В. Бойка)

Первинна діагностика одного з учасників за шкалою психологічного стресу PSM-25 та методикою емоційного вигорання В. Бойка виявила високий рівень стресу та ознаки сформованого емоційного вигорання. Учасник відзначав постійну втому, дратівливість, емоційне виснаження та зниження інтересу до повсякденної діяльності.

У межах програми з ним проводилася індивідуальна консультативна робота, а також він брав участь у тренінгових заняттях, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції. Застосовувалися дихальні техніки, вправи на усвідомлення ресурсів та техніки зниження емоційного напруження.

Після завершення програми учасник відзначив покращення емоційного стану, зменшення рівня напруження та підвищення здатності контролювати власні емоції. Повторна діагностика показала зниження рівня стресу та позитивну динаміку у подоланні емоційного вигорання.

Кейс 3. Підвищення рівня психологічної стійкості (за методикою Hardiness Survey)

У процесі первинної діагностики за тестом життестійкості (Hardiness Survey) у однієї з учасниць було виявлено низький рівень психологічної стійкості. Це проявлялося у відчутті безпорадності, переконанні, що вона не може вплинути на ситуацію, а також у схильності уникати складних життєвих викликів.

Під час участі у програмі особлива увага приділялася розвитку компонентів життестійкості, а саме: залученості, контролю та прийняття виклику. У рамках тренінгових занять використовувалися вправи «Мої ресурси» та «Сильні сторони», які допомогли учасниці усвідомити власні можливості та позитивний досвід подолання труднощів.

Також у процесі групових обговорень вона отримала підтримку від інших учасників, що сприяло формуванню більш впевненого ставлення до власних можливостей. Поступово учасниця почала демонструвати більш активну позицію у вирішенні проблем, пов'язаних із вихованням дитини.

Результати повторної діагностики засвідчили підвищення рівня

життєстійкості з низького до середнього, що свідчить про розвиток внутрішніх ресурсів та підвищення адаптаційних можливостей.

Наведені кейси демонструють, що участь у програмі психологічної підтримки сприяє позитивним змінам у психологічному стані батьків на індивідуальному рівні, зокрема:

- а. формуванню адаптивних копінг-стратегій;
- б. зниженню рівня психологічного стресу;
- в. подоланню проявів емоційного вигорання;
- г. підвищенню рівня психологічної стійкості.

Таким чином, кейс-аналіз доповнює результати кількісного дослідження та підтверджує ефективність програми не лише на груповому, але й на індивідуальному рівні.

3.5. Практичні рекомендації для психологів і педагогів

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили загальну гіпотезу про те, що ефективність психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами підвищується за умови впровадження комплексної програми психологічного супроводу, яка включає психоосвітні, консультативні та тренінгові компоненти.

Крім того, було підтверджено часткові (робочі) гіпотези дослідження, зокрема:

- а) у батьків дітей з ООП дійсно спостерігається підвищений рівень тривожності, стресу та емоційного вигорання;
- б) існує взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресу, а також між копінг-стратегіями та психологічною стійкістю;
- в) після реалізації програми психологічної підтримки спостерігається позитивна динаміка: - зниження рівня тривожності та стресу, зменшення проявів емоційного вигорання, - підвищення життєстійкості та розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Отримані результати дозволяють сформулювати практичні рекомендації для фахівців, які працюють з батьками дітей з особливими освітніми потребами.

Рекомендації для психологів:

1. Впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки. Доцільно використовувати поєднання психоосвітніх, тренінгових та консультативних форм роботи, що забезпечують всебічний вплив на психологічний стан батьків.
2. Здійснювати регулярну психодіагностику. Рекомендується проводити діагностику рівня тривожності, стресу та емоційного вигорання з метою своєчасного виявлення ризиків та корекції стану батьків.
3. Розвивати адаптивні копінг-стратегії. У роботі з батьками варто акцентувати увагу на формуванні ефективних способів подолання стресу (проблемно-орієнтовані стратегії, пошук соціальної підтримки).
4. Використовувати техніки емоційної саморегуляції. Доцільним є впровадження дихальних вправ, релаксаційних технік, елементів арт-терапії та когнітивно-поведінкових підходів.
5. Організовувати групи психологічної підтримки. Групова робота сприяє зниженню відчуття ізольованості, обміну досвідом та формуванню емоційної підтримки.
6. Застосовувати травма-орієнтований підхід. В умовах воєнного стану важливо враховувати вплив травматичних подій на психоемоційний стан батьків.

Рекомендації для педагогів

1. Налагоджувати партнерську взаємодію з батьками. Важливо будувати комунікацію на засадах довіри, підтримки та співпраці.
2. Підвищувати психологічну обізнаність батьків. Доцільно проводити інформаційні зустрічі, консультації щодо особливостей розвитку дітей з ООП.

3. Враховувати емоційний стан батьків. Педагоги повинні бути чутливими до психоемоційного стану сім'ї та уникати надмірного тиску.

4. Залучати батьків до освітнього процесу. Активна участь батьків сприяє покращенню результатів навчання та розвитку дитини.

5. Співпрацювати з психологом закладу. Ефективна міждисциплінарна взаємодія дозволяє забезпечити комплексну підтримку сім'ї.

Загальні рекомендації для закладів освіти:

а. впроваджувати системні програми підтримки батьків;

б. забезпечувати доступність психологічної допомоги;

в. організовувати тренінги та групи підтримки;

г. враховувати умови воєнного стану та їх вплив на сім'ї.

Таким чином, результати дослідження мають важливе практичне значення та можуть бути використані у діяльності психологів і педагогів навчально-реабілітаційних центрів. Запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення ефективності психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами та сприяють покращенню їхнього психоемоційного стану.

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, які засвідчили підвищений рівень тривожності, психологічного стресу та емоційного вигорання у батьків, а також недостатній рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій і психологічної стійкості, було сформульовано практичні рекомендації для батьків дітей з особливими освітніми потребами. Пам'ятка для батьків викладена у додатку К.

1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. З метою зниження рівня емоційного напруження батькам доцільно регулярно застосовувати техніки саморегуляції.

Приклад: У ситуації, коли дитина проявляє небажану поведінку (істерика, відмова виконувати завдання), варто зробити паузу та використати дихальні вправи (повільний вдих–видих), що дозволяє уникнути імпульсивної

реакції.

2. Використання адаптивних копінг-стратегій. Ефективне подолання труднощів передбачає активну позицію та пошук рішень.

Приклад: У разі труднощів у навчанні дитини доцільно:

- звернутися до педагога або психолога;
- розділити завдання на етапи;
- створити чіткий режим діяльності.

3. Усвідомлення та підтримка власного емоційного стану. Батькам важливо звертати увагу на власний психологічний стан та вчасно відновлювати ресурси.

Приклад: У разі відчуття втоми або роздратування рекомендується:

- організувати короткий відпочинок;
- звернутися за підтримкою до близьких або фахівців;
- зменшити рівень навантаження.

4. Розвиток психологічної стійкості (ресурсності). Формування внутрішніх ресурсів сприяє більш ефективному подоланню труднощів.

Приклад: Рекомендується щоденно фіксувати позитивні події та власні досягнення, що допомагає зміцнити впевненість у власних можливостях.

5. Залучення до груп взаємопідтримки. Спілкування з іншими батьками дозволяє отримати емоційну підтримку та практичні поради.

Приклад: Участь у групових зустрічах або онлайн-спільнотах допомагає обмінюватися досвідом і знижує відчуття ізоляваності.

6. Підвищення обізнаності щодо особливостей розвитку дитини. Розуміння причин поведінки дитини сприяє більш ефективній взаємодії.

Приклад: Замість інтерпретації поведінки як «неслухняності» доцільно аналізувати можливі причини (втома, перевантаження, труднощі сприйняття інформації).

7. Використання позитивного підкріплення. Підтримка та заохочення є більш ефективними, ніж покарання.

Приклад: Навіть за часткове виконання завдання варто похвалити

дитину, підкресливши її зусилля.

8. Своєчасне звернення за професійною допомогою. У складних ситуаціях важливо не залишатися наодинці з проблемами.

Приклад: У разі високого рівня тривожності, конфліктів або емоційного виснаження доцільно звернутися до психолога навчально-реабілітаційного центру.

Таким чином, запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення психологічної стійкості батьків, зниження рівня стресу та формування ефективних стратегій взаємодії з дитиною. Їх впровадження сприятиме покращенню психоемоційного стану батьків та підвищенню ефективності виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено розробку, обґрунтування та апробацію програми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також оцінено її ефективність у межах формувального та контрольного етапів дослідження.

На основі результатів констатувального етапу було обґрунтовано необхідність впровадження комплексної програми психологічного супроводу, яка враховує актуальні потреби батьків та спрямована на зниження рівня психологічного дистресу. Розроблена програма має системний характер і включає психоосвітній, консультативний та тренінговий компоненти, що забезпечують всебічний вплив на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні.

У процесі реалізації програми в умовах навчально-реабілітаційного центру «Гніздечко» було створено сприятливі організаційно-психологічні умови, що забезпечили активну участь батьків та ефективність психологічної взаємодії. Застосування інтерактивних методів роботи, індивідуального підходу та підтримувального середовища сприяло поступовому підвищенню

відкритості учасників і позитивній динаміці їхнього психоемоційного стану.

Контрольний етап дослідження дозволив виявити статистично значущі зміни у показниках психологічного стану батьків після участі у програмі. Зокрема, встановлено зниження рівня тривожності, психологічного стресу та емоційного вигорання, а також підвищення рівня психологічної стійкості та зростання частки адаптивних копінг-стратегій. Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми та доцільність її впровадження у практику роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами.

Крім того, сформульовано практичні рекомендації для психологів і педагогів, спрямовані на підвищення ефективності психологічної підтримки сімей. Запропоновані підходи базуються на принципах комплексності, системності та індивідуалізації роботи з батьками.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують загальну гіпотезу дослідження та засвідчують, що впровадження комплексної програми психологічної підтримки є ефективним засобом покращення психоемоційного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами та розвитку їхніх адаптаційних ресурсів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми психологічної підтримки батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, а також розроблено та апробовано програму психологічного супроводу в умовах навчально-реабілітаційного центру.

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел було уточнено зміст поняття «особливі освітні потреби» та розглянуто психологічні особливості батьків, які виховують дітей цієї категорії. Встановлено, що такі батьки часто перебувають у стані підвищеного психологічного напруження, що проявляється у високому рівні тривожності, стресу та емоційного вигорання. Особливу увагу приділено впливу соціальних та воєнних чинників, які додатково ускладнюють психоемоційний стан сімей.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на базі КЗ «Вінницький навчально-реабілітаційний центр «Гніздечко», було здійснено комплексну діагностику психологічного стану батьків. Результати констатувального етапу засвідчили наявність підвищеного рівня тривожності, психологічного стресу та емоційного вигорання, а також недостатній рівень психологічної стійкості та сформованості адаптивних копінг-стратегій. Дані авторської анкети підтвердили виражену потребу батьків у системній психологічній підтримці.

На основі отриманих результатів було розроблено комплексну програму психологічної підтримки, що включає психоосвітній, консультативний та тренінговий компоненти. Програма була реалізована у межах формувального етапу дослідження та адаптована до умов діяльності навчально-реабілітаційного центру.

Результати контрольного етапу дослідження засвідчили позитивну динаміку змін у психологічному стані батьків. Зокрема, встановлено зниження рівня тривожності та стресу, зменшення проявів емоційного вигорання, підвищення рівня психологічної стійкості та зростання частки адаптивних

копінг-стратегій. Статистичний аналіз підтвердив значущість отриманих змін.

Таким чином, результати дослідження підтвердили загальну гіпотезу про ефективність комплексної програми психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також часткові гіпотези щодо взаємозв'язку психологічних показників та можливості їх корекції у процесі психологічного супроводу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми у діяльності психологів, педагогів та фахівців інклюзивної освіти, зокрема в умовах навчально-реабілітаційних центрів. Запропоновані підходи можуть бути застосовані для підвищення ефективності психологічної підтримки сімей та покращення їхнього психоемоційного стану.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, удосконаленням програм психологічної підтримки та вивченням довготривалого ефекту їх впровадження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія: підручник. Київ: Аспект-Прес, 2001. 376 с.
2. Андрійчук Н. Інклюзивна освіта в сучасній гуманітарній науці: понятійно-категоріальний апарат. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2023. Вип. 26. С. 3–7.
3. Аріщенко А. Інклюзивний освітній простір ЗВО України: сучасний стан та перспективи розвитку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5. С. 381–389.
4. Ашиток Н. Інклюзивна освіта: системний підхід. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2015. Вип. 29. С. 11–16.
5. Бандура А. Теорія соціального навчання: навч. посіб. / пер. з англ. Київ: Либідь, 2005. 320 с.
6. Баташева Н. Особливості довільної регуляції емоцій у дітей із затримкою психічного розвитку. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2019. № 15. С. 25–37.
7. Бенькевич Г. Виток емоцій (екскурс вантичність): соціокомунікаційний аспект. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразін. 2018. Вип. 13. С. 4–9.
8. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб.. Київ: Академвидав, 2012. – 256 с.
9. Бойко В. Інклюзивна освіта: до питання визначення поняття та особливостей її запровадження. Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер.: Психологопедагогічні науки. 2012. № 4. С. 7–10.
10. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання у професійному

спілкуванні: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2015. 280 с.

11. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: ЦУЛ, 2016. 1007 с.

12. Василенко Л. М. Психологічні особливості сімейного виховання дітей з ООП. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 5. С. 12–16.

13. Виготський Л. С. Основи дефектології: навч. посіб. Київ: Освіта, 1996. 384 с.

14. Вітюк В. В. Психологічний супровід батьків дітей з ООП. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 3. С. 45–49.

15. Волчелюк Ю. Інклюзивна освіта як чинник соціальної адаптації студентів з особливими потребами. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2010. № 2. С. 18–20.

16. Гноєвська О. Інклюзивна освіта як психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2011. Вип. 18. С. 40–43.

17. Гончаренко С. У. Педагогічний словник. Київ: Либідь, 2011. 376 с.

18. Дерев'янка С. Онтогенез розвитку здатності до розуміння та управління емоціями. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 64–68.

19. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. URL: <https://nus.org.ua/articles/dopomogadityam-z-ooop-pid-chas-vijny-poradydlya-batkiv/>

20. Дубровинський Г. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал. 2022. № 1. С. 16–26.

21. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2018. 424 с.

22. Завальнюк О. Дошкільна інклюзивна освіта як шлях максимальної соціалізації дітей з вадами психофізичного розвитку. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».

2009. № 1. С. 56–58.

23. Закон України «Про освіту». Київ, 2017.
24. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Київ, 2020.
25. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю». Київ, 2005.
26. Засенко В. Освіта «особливих» дітей: стан і перспективи розвитку. Педагогіка і психологія. 2016. №4. С. 19–23.
27. Засенко В., Прохоренко Л. До проблеми реформування галузі освіти дітей з особливими потребами. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2020. № 16. С. 143–160.
28. Засенко В., Прохоренко Л. Нова українська школа – стратегія розвитку освіти дітей з особливими потребами. Nauka Edukacja Wychowanie I Praca. 2019. №1. С. 149–158.
29. Заярнюк О. Інклюзивна освіта в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Економіка і менеджмент. 2015. Вип. 11. С. 190–193.
30. Ілляшенко Т. Д. Психологія інклюзивної освіти: навч. посіб. Київ: Генеза, 2019. 256 с.
31. Кабанченко О. А. Психологічна підтримка сімей. Науковий вісник ХДУ. 2020. № 2. С. 112–117.
32. Калініна Т.С. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 3. С. 103–107.
33. Кемінь У. Емоція, емоційність та емотивність: до проблеми розмежування термінопонять. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. 2020. № 1. С. 12–16.
34. Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. Інклюзивна освіта. 2023. № 4. С. 101–103.
35. Кокун О. М. Психологія професійного стресу. Київ: ЦУЛ, 2012. 312 с.
36. Колупаєва А. Інклюзивна освіта: теоретико-методичні підходи.

Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2010. Вип. 1. С. 153–158.

37. Колупаєва А. Інклюзивна освіта як трансформаційна стратегія сучасної освітньої політики. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2010. № 7. С. 11–19.

38. Кононко О. Л. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2015. 368 с.

39. Корнієнко С. Інклюзивна освіта як пріоритетний напрям державної політики України у сфері освіти дітей з інвалідністю. Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. 2012. № 2. С. 226–231.

40. Косенчук О. Особливості роботи соціального педагога з дітьми та сім'ями, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів. Theory and methods of educational management. 2022. № 1. С. 212–214.

41. Кравченко Т. В. Сімейна психологія. Психологія і суспільство. 2018. № 1. С. 34–40.

42. Кульчицька О. І. Психологічна допомога батькам. Освіта та розвиток. 2019. № 2. С. 21–25.

43. Лазарус Р. Стрес і копінг: навч. посіб. / пер. з англ. Київ: Основи, 2004. 350 с.

44. Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість: підручник. Київ: Політвидав, 2005. 304 с.

45. Мадді С. Життестійкість особистості: навч. посіб. / пер. з англ. – Харків: Гуманітарний центр, 2017. 336 с.

46. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: ЦНЛ, 2017. 272 с.

47. Максименко С. Д. Психологічна допомога особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 32. С. 7–15.

48. Малишевська І. Інклюзивна освіта як соціально-педагогічний

феномен. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2015. Вип. 10. С. 141–145.

49. Мальцева Т. Інклюзивна освіта – шлях до вищої освіти людей з особливими навчальними можливостями. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2013. № 1. С. 121–126.

50. Маранчак Р. Інклюзивна освіта як одна із умов соціальної адаптації дітей з особливими потребами. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 2. С. 128–132.

51. Маркова А. К. Психологія праці: підручник. Київ: Освіта, 2010. 320 с.

52. Мартинчук О. Інклюзивна освіта: формування наукового тезаурусу. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2015. Вип. 10. С. 145–154.

53. Миронова С. П. Взаємодія батьків і дітей з ООП. Психологія і особистість. 2018. № 2. С. 98–104.

54. Міхова А. Емоції і прояви емоцій: історичний експурс (стресові та стресоподібні стани). Наука і освіта. 2012. № 3. С. 95–98.

55. Міщик Л. Інклюзивна освіта як умова соціалізації дітей-інвалідів у процесі навчання. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2012. № 5. С. 139–142.

56. Москалюк О. Інклюзивна освіта в контексті проблем, суперечностей та перспектив. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 1. С. 172–174.

57. Мушкевич М. І. Психологічна підтримка сім'ї. Наукові студії із соціальної психології. 2021. С. 55–60.

58. Наказ МОН України № 609 «Про інклюзивне навчання». 2017.

59. Ніколаєнко Н. Інклюзивна освіта як гарантія права на освіту дітей з обмеженими можливостями. Право і Безпека. 2012. № 3. С. 45–48.

60. Овчарова Р. В. Практична психологія освіти: навч. посіб. Київ:

Академія, 2004. 448 с.

61. Осипенко Н. І. Психологічна адаптація батьків. Психологічний журнал. 2020. № 4. С. 77–83.

62. Павелків Р. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2018. 432 с.

63. Пінська О. Л. Психологічний супровід дітей з ООП. Освітологія. 2019. № 3. С. 40–45.

64. Пономаренко Л. О. Психологічна допомога сім'ям. Психологія: реальність і перспективи. 2021. С. 102–108.

65. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2022 р. № 493 «Про внесення змін до Положення про інклюзивно-ресурсний центр». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/493-2022-%D0%BF#Text>

66. Прихожан А. М. Психологія тривожності: підручник. Київ: Пітер, 2007. 192 с.

67. Психологічна підтримка дітей в умовах війни. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VUQFJCcojOg>

68. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: Освіта, 2013. 400 с.

69. Рібцун Ю. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивноресурсних центрів: навчально-методичний посібник. Київ. 2018. 122 с.

70. Рібцун Ю. Розвиток емоційної сфери дітей із тяжкими порушеннями мовлення. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2020. № 16. С. 295–313.

71. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 344 с.

72. Семак С. Інклюзивна освіта: сутність, поняття, термінологія. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2012. Вип. 19. С. 242–251.

73. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посіб.

Київ: Вища школа, 2004. 335 с.

74. Скрипник Т. В. Інклюзивна освіта: теорія і практика. Київ: Слово, 2015. 288 с.

75. Синьов В. М. Основи дефектології: підручник. Київ: Вища школа, 2008. 392 с.

76. Смешнова А. Інклюзивна освіта як сучасна модель навчання. Імідж сучасного педагога. 2015. № 3. С. 51–53.

77. Соколова Г. Розвиток емоційної сфери школярів з порушеннями інтелектуального розвитку. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2020. № 16. С. 313–228.

78. Спілбергер Ч. Діагностика тривожності: навч. посіб. / пер. Київ: Психологія, 2002. 256 с.

79. Столярченко Л. Д. Основи психології: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 464 с.

80. Тамм А. Інклюзивна освіта як предмет наукових досліджень в сучасній Україні. Актуальні проблеми державного управління. 2012. № 1. С. 78–86.

81. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

82. Ткачук І. І. Психологічна допомога батькам. Практична психологія. 2022. № 1. С. 23–29.

83. Ушакова І. М. Психологія сім'ї. Соціальна психологія. 2019. № 2. С. 50–56.

84. Федоренко О. Ф. Психологічна підтримка дітей з ООП. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2020. № 4. С. 60–65.

85. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: навч. посіб. / пер. з нім. Харків: КСД, 2016. 160 с.

86. Хохліна О. П. Психолого-педагогічний супровід. Освіта осіб з ООП. 2017. № 13. С. 56–62.

87. Чайковський М. Інклюзивний освітній простір як середовище

соціально-педагогічної роботи з молоддю з інвалідністю. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 13. С. 76–80.

88. Чепелева Н. В. Психологічна допомога сім'ї: підручник. Київ: Міленіум, 2014. 320 с.

89. Черніченко Л. Інклюзивна освіта як сучасна освітня інновація. Молодий вчений. 2017. № 12. С. 537–541.

90. Чуйко О. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. Український психологічний журнал. 2023. № 1. С. 192–203.

91. Шевців З. М. Психологічні особливості батьків. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11. С. 134–140.

92. Шемигон Н. Адаптивний інклюзивний освітній простір закладу вищої освіти – його характеристики, функції та структура. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2019. № 65. С. 29–36.

93. Як працювати з дітьми з ООП та підтримувати їх під час війни. URL: https://www.youtube.com/watch?v=jSXdfVyb6_s&t=4s

94. Яценюк Л. Інклюзивна освіта як фактор гуманізації навчання дітей з особливими освітніми потребами. Нова педагогічна думка. 2016. № 3. С. 74–76.

95. Бек А. Когнітивна терапія і емоційні розлади: навч. посіб. / пер. Київ: Основи, 2003. 400 с.

96. Carver С. Стратегії подолання стресу (COPE): навч. посіб. / пер. Київ: Психологія, 2010. 280 с.

97. Rogers С. Становлення особистості: підручник / пер. – Київ: Основи, 2000. 320 с.

