

1. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. Психологія і суспільство, 2020. № 4. С. 17–24.
2. Кононенко О. М. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я студентської молоді. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка, 2021. Т. 47. Вип. 3. С. 567–575.
3. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Кн. 1. Київ, 2018. 208 с.
4. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
5. Васильєва Т. В., Котенко С. І. Психологічна підтримка як чинник освітньої реінтеграції молоді в умовах війни. Освіта і розвиток обдарованої особистості, 2023. № 1. С. 7–13.
6. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022. Вип. 52, Т. 2. С. 185–192.

Олеся Гуменна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

olesiahumenna@gmail.com

ЕМОЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У контексті сучасної української реальності, що характеризується тривалою воєнною агресією особливо вразливою категорією є батьки дітей з особливими освітніми потребами (далі ООП). Їх емоційна сфера зазнає значного

навантаження, а потреба у психологічній стійкості різко зростає. Саме тому актуальним є дослідження емоційної резильєнтності цієї групи та виявлення чинників, які сприяють або, навпаки, перешкоджають її формуванню [1, с.125].

Резильєнтність у психології розглядається як здатність особистості відновлювати внутрішній баланс після травматичних подій, мобілізуючи внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів. Для батьків дітей з ООП в умовах війни важливими є як когнітивні, так і емоційно-поведінкові механізми стресостійкості. Попередній аналіз свідчить, що батьки, які мають доступ до підтримувальних мереж (родина, фахівці, спільноти), демонструють вищий рівень резильєнтності. Водночас брак інформації, професійної допомоги та соціальної підтримки призводить до емоційного виснаження, тривожності, депресивних станів [2; 7]. Значну роль у підтримці психологічного добробуту відіграють такі чинники, як рівень усвідомлення особистісних ресурсів, стратегій подолання та досвіду емоційного саморегулювання. Метою подальшого дослідження є виявлення особливостей емоційної резильєнтності батьків дітей з ООП у воєнний період, а також визначення ефективних психокорекційних підходів для підвищення їхньої психологічної стійкості [3, с.50].

У світовій психологічній науці вже достатньо досліджено загальні закономірності формування резильєнтності, проте питання, як саме війна впливає на психологічну стійкість саме батьків дітей з особливими освітніми потребами, досі недостатньо опрацьоване. Дослідження емоційної сфери цих батьків свідчить про високу напругу, підвищену тривожність, емоційну нестабільність та хронічне виснаження [7, с.382]. Особливу увагу слід приділити тому, що війна накладає додаткові виклики на родини з дітьми з інвалідністю або іншими формами ООП: обмежений доступ до медичних, освітніх та соціальних послуг; вимушене переміщення (внутрішнє чи за межі країни); фінансові труднощі та розрив соціальних зв'язків [5, с.78]. Усе це формує складне емоційне тло, в якому перебувають батьки, і впливає на їх здатність зберігати адаптивну поведінку.

Загалом можна виокремити кілька ключових аспектів, які впливають на рівень емоційної резильєнтності у досліджуваної групи:

1. Сімейна підтримка та партнерські стосунки. У сім'ях, де є довіра та взаєморозуміння між подружжям, спостерігається вища здатність до емоційного відновлення. Натомість конфліктність або розлучення часто провокують кризові стани у одного з батьків або обох.

2. Психологічна обізнаність та доступ до допомоги. Батьки, які звертаються по професійну психологічну допомогу, швидше адаптуються до нових умов, краще розуміють власні емоційні стани та мають більш продуктивні стратегії подолання (копінг-стратегії) [4, с.22].

3. Особистісні ресурси - такі як внутрішня мотивація, релігійність або духовні практики, оптимізм, почуття контролю над життям - суттєво знижують рівень тривоги.

4. Мікросоціальне середовище - підтримка з боку родичів, друзів, волонтерських організацій, шкільних та медичних фахівців створює емоційну «подушку безпеки».

У процесі підготовки магістерського дослідження було проведено неформальне інтерв'ю з практичним психологом, який має досвід роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами, що мешкають у прифронтових регіонах або є внутрішньо переміщеними особами. За словами фахівця, серед основних джерел психологічного напруження у таких батьків домінують: тривожність щодо майбутнього дитини, нестабільність життєвих обставин, а також обмежений доступ до кваліфікованої допомоги. Водночас, як зазначає психолог, багато батьків сприймають свою дитину не лише як об'єкт турботи, а й як джерело мотивації, що спонукає до мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

На основі аналізу наукових джерел пропонуємо такі напрямки психологічної допомоги, спрямовані на розвиток резильєнтності в цієї категорії батьків:

- індивідуальні консультації з фокусом на підтримку адаптивного мислення;
- навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, арт-терапія);
- групові тренінги взаємопідтримки;
- створення локальних та онлайн-спільнот для обміну досвідом;
- залучення батьків до волонтерських або творчих ініціатив.

Крім того, важливою є роль держави у створенні системи інклюзивної кризової підтримки яка б враховувала як потреби дитини, так і ресурсність батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко І.М. Резильєнтність як психологічний ресурс у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 17, № 3. С. 123–130.
2. Крупник І.Р. Напрями роботи психолога під час окупації. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «*Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*»/ за ред. С.Д. Максименка. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С.102-104.
3. Макаренко Л.М. Емоційна сфера батьків дітей з особливими потребами. *Психологія і соціальна робота*. 2021. № 4. С. 45–51.
4. Труш Н.В. Соціальна підтримка як чинник адаптації батьків дітей з інвалідністю. *Соціальна робота і психологія*. 2020. Т. 1, № 2. С. 19–24.
5. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, Issue 2. P. 76–82.
6. Kumpfer K.L. Factors and processes contributing to resilience. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds. M.D. Glantz, J.L. Johnson. New York : Springer, 1999. P. 179–224.
7. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 382 p.