

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Романа Комаревич,
здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти
факультету соціальних наук
спеціальності С4 Психологія
Національний університет «Запорізька політехніка»
E-mail: sanatoriy.1989@gmail.com

Науковий керівник:
Наталія Савелюк,
доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Національного університету «Запорізька політехніка»
E-mail: nsaveliuk@ukr.net

Психологічне благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами є ключовим фактором, що впливає на функціонування сім'ї, ефективність виховання та розвитку дитини. Батьки часто переживають хронічний стрес, емоційне вигорання, тривогу та соціальну ізоляцію через специфічні вимоги до догляду, адаптації та взаємодії з освітньою системою. Це призводить до зниження якості життя родини в цілому та потребує системної психологічної підтримки.

Науковці Н. Портницька та І. Тичина наголошують, що: «реформування системи освіти та запровадження інклюзивних форм навчання сприяли вирішенню проблем соціалізації як самих дітей з інвалідністю, так і їхніх батьків (які часто змушені відмовлятися від професійного або особистісного розвитку в силу. З іншого боку, очікується, що введення системи інклюзії сприятиме формуванню близьких емоційно благополучних стосунків у системі «батьки-дитина», що в свою чергу, сприятиме підвищенню психологічного благополуччя батьків і дітей» [3, с. 230].

Починаючи з наукових праць Керол Ріфф та Норман Бредберн, психологічне благополуччя розглядається як важлива складова психічного здоров'я. Воно аналізується у взаємозв'язку з фізичним і психосоматичним здоров'ям (Керол Ріфф, Едвард Десі), а також під впливом соціальних умов і факторів (Норман Бредберн, Ед Дінер). У наукових дослідженнях також здійснено систематизацію чинників, що впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості загалом. В українському контексті це питання вивчали науковці Портницька Н., Соложенцева М., Тичина І., Н. Каргіна, С. Ревенко, І. Болюх, Ю. Возна, А. Душка, О. Казанічер, Н. Коваленко, Г. Кукурудза та інші.

Мета статті — здійснити теоретичний аналіз психологічного благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами та визначити чинники, що впливають на їхній емоційний стан і адаптацію.

Психологічне благополуччя особистості є важливим показником її психічного здоров'я, емоційної стабільності та здатності ефективно функціонувати в суспільстві. У сучасних психологічних дослідженнях воно розглядається як багатовимірне явище, що охоплює рівень задоволеності життям, позитивне ставлення до себе, відчуття сенсу життя та здатність до особистісного розвитку.

Науковиця В. Чуйко визначає поняття «психологічного благополуччя, так: «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного росту, самоприйняття, керування середовищем, автономії, мети в житті, позитивних стосунків з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [4].

Дослідниця Н. Каргіна дещо по-іншому розуміє це поняття: «складне функціонально-динамічне утворення, розуміння якого включає: розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-значенневому рівнях; аналіз специфічної для кожного віку соціальної ситуації розвитку, а також характеризується наявністю або недостатнім розвитком психологічних новоутворень, що відповідають віку, властивій для даного віку діяльності; характером опосередкування визначених індивідуальнотипологічних особливостей, емоційного станом та механізмами психологічного захисту» [2, с.52].

Особливого значення проблема психологічного благополуччя набуває у контексті батьківства, зокрема у сім'ях, де виховуються діти з особливими освітніми потребами. Виховання такої дитини часто супроводжується підвищеним емоційним навантаженням, переживаннями, соціальними та психологічними труднощами, що може впливати на емоційний стан батьків та рівень їхнього психологічного благополуччя».

Батьки дітей з ООП часто стають «заручниками» хронічного стресу, зокрема він пов'язаний із проблемами поведінки дитини, фінансовими труднощами, соціальним ізолюванням та браком підтримки та уваги з боку державних інституцій та інших людей. Проаналізувавши чимало досліджень, можна зробити висновок, що такі батьки мають високу схильність до стресових ситуацій, депресивних та тривожних епізодів, порушення сну. Батьки часто відчувають провину за те, що народилась дитина з особливими потребами і не завжди готові до щоденних життєвих викликів.

Серед основних чинників психологічного благополуччя батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, дослідники М. Іващенко, В. Стадник В., О. Білоус виділяють:

«1) соціальну підтримку та зв'язки, що включає комунікацію з близькими для емоційної підтримки, долучення до груп підтримки для батьків, що виховують дітей з інвалідністю, для обміну досвідом та отримання практичної допомоги;

2) соціальну інтеграцію, підтримку спілкування дитини з однолітками та уникнення соціальної ізоляції родини;

3) особистий час та саморозвиток батьків, що передбачає виділення часу для себе, особистого життя та хобі, піклування про власний зовнішній вигляд та поведінку, боротьбу з самокритикою;

4) психологічну стійкість: позитивне ставлення, створення позитивної атмосфери в сім'ї, навчання дитини самостійності та відповідальності відповідно до її можливостей;

5) професійну допомогу та співпрацю: консультації психологів, взаємодія з фахівцями для супроводу дитини, створення умов для її успішного розвитку та інтеграції» [1, с.1563;1564].

Під час роботи з батьками, які виховують дитину з особливими освітніми потребами психолог має спрямувати свою діяльність на підтримку їхнього психологічного благополуччя, зниження рівня емоційного напруження та формування ефективних способів взаємодії з дитиною. Така робота має містити комплексний характер, який впливатиме на створення умов, за яких батьки швидко зможуть отримати емоційну підтримку, необхідну інформацію та практичні рекомендації щодо виховання і розвитку дитини.

Одним із важливих напрямів роботи психолога є допомога батькам у прийнятті особливостей розвитку їхньої дитини. Після постановки правильного діагнозу багато батьків перебувають у важких психоемоційних станах, таких як розгубленість, тривога, страх за майбутнє дитини, почуття провини або відчуття того, що вони не можуть вплинути на ситуацію. У таких обставинах спеціаліст створює безпечне середовище для відкритого обговорення почуттів та переживань батьків, допомагає їм самостійно усвідомити власний емоційний стан та поступово сформуванати більш спокійне ставлення до ситуації. Саме прийняття особливостей дитини впливає на подолання емоційного напруження та формує позитивне ставлення до процесу виховання.

Ще однією ланкою роботи психолога є психологічне консультування, яке направлене на вирішення щоденних життєвих труднощів батьків. Під час проведення групових та індивідуальних консультацій батькам створюються умови в яких вони можуть усвідомлювати особисті ресурси, навчатися ефективним способами боротьби зі стресом, знаходити власні способи підтримки емоційного стану та гармонійних стосунків у родині.

Така консультаційна робота сприяє підвищенню впевненості батьків у власних особистісних ресурсах і формуванню відчуття контролю над життєвими обставинами.

Важливим напрямом діяльності психолога є просвітницька робота з батьками. Вона полягає у наданні їм необхідної інформації щодо особливостей розвитку дитини, її індивідуальних потреб, а також можливих труднощів у процесі навчання та соціальної адаптації. Доступ до достовірної та зрозумілої інформації допомагає батькам краще усвідомити поведінкові прояви дитини, зменшує рівень тривожності та

сприяє формуванню реалістичного бачення її розвитку. Окрім цього, психолог надає практичні поради щодо ефективної взаємодії з дитиною, підтримки її самостійності, формування позитивної самооцінки та створення сприятливої емоційної атмосфери в сім'ї.

У процесі психологічної допомоги значна увага приділяється також розвитку внутрішніх ресурсів батьків. Фахівець сприяє формуванню в них умінь керувати власними емоціями, підвищувати рівень стресостійкості та знаходити внутрішні джерела підтримки. Застосування різноманітних психологічних методик, зокрема вправ на розслаблення, технік емоційної саморегуляції та розвитку позитивного мислення, допомагає зменшити емоційне напруження і позитивно впливає на загальний психологічний стан батьків.

Важливим компонентом психологічної підтримки є також налагодження взаємодії між самими батьками. Однією з ефективних форм такої роботи є участь у групах підтримки, де вони можуть обмінюватися власним досвідом, обговорювати труднощі та отримувати емоційну підтримку від людей, які перебувають у подібній життєвій ситуації. Така взаємодія сприяє зменшенню відчуття самотності, формує атмосферу взаєморозуміння та допомагає батькам відчувати підтримку з боку спільноти.

Окрім цього, важливим завданням психолога є організація ефективної співпраці між батьками, педагогами та іншими спеціалістами, які беруть участь у розвитку та навчанні дитини. Така взаємодія сприяє формуванню комплексної системи підтримки, спрямованої на гармонійний розвиток дитини та покращення добробуту всієї родини. У цьому процесі психолог виступає посередником у комунікації між учасниками освітнього середовища, допомагає врегульовувати можливі непорозуміння та сприяє встановленню партнерських взаємин між батьками й педагогами.

Висновки. Отже, психологічне благополуччя батьків не є другорядним аспектом, а становить основу ефективного виховання та інтеграції дитини з особливими освітніми потребами. Подальше вдосконалення системи психологічної допомоги, розширення доступних програм підтримки та посилення міждисциплінарної співпраці сприятимуть не лише покращенню якості життя таких сімей, а й реалізації принципу інклюзії на практиці, де кожна дитина отримує шанс на повноцінний розвиток у люблячому та ресурсному сімейному оточенні. Робота над цією проблемою залишається актуальною, особливо в умовах сучасних викликів українського суспільства, і потребує подальших емпіричних досліджень та впровадження ефективних інтервенцій. Перспективним напрямом є проведення глибоких емпіричних досліджень ресурсності та стресостійкості батьків у різних регіонах України, з урахуванням специфіки типу порушення розвитку дитини (наприклад, розлади аутистичного спектра, інтелектуальні порушення, сенсорні дефіцити тощо). Подальші наукові пошуки в цих напрямках сприятимуть не лише теоретичному збагаченню

психології сім'ї та спеціальної психології, а й практичному вдосконаленню системи підтримки, що в кінцевому підсумку покращить якість життя як батьків, так і їхніх дітей з особливими освітніми потребами

Список використаних джерел:

1. Іващенко М., Стадник В., Білоус О. Чинники психологічного благополуччя батьків, які виховують дітей з інвалідністю. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»»). 2025. № 10(56). С. 1559–1567.
2. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Наука і освіт. 2015. №3. С. 48- 55.
3. Портницька Н., Тичина І. Психологічне благополуччя батьків дітей з інвалідністю: кризи і ресурси. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Вип. VI(16). С. 230–237.
4. Чуйко Г. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології. Технології розвитку інтелекту. 2018. Том 2. Вип. 3 (14). URL: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.8/authors/2018/Chuyko_Galyna_V_asylivna_Chaplak_Yan_V (дата звернення: 12.03.2026)