

<https://doi.org/10.32782/inclusion/2025.6.5>

8. Мойсеєнко, І., Шайнога, Т. (2024). Формування сенсомоторних відчуттів у дітей молодшого шкільного віку з порушенням інтелектуального розвитку. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи, (2(12), 77–84. [https://doi.org/10.31499/2706-6258.2\(12\).2024.315017](https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(12).2024.315017)

9. Психологія розумово відсталості дитини : підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвеева, О. П. Хохліна. Київ : Знання, 2008. 359 с.

10. Ужченко І. Ю. Психологія дітей із затримкою психічного розвитку : навч.-метод. посіб. Луганськ : ЛугНУ ім. Тараса Шевченка, 2011. 125 с.

11. Barannik N., Dyachenko-Bogun, M. (2022). Формування пізнавальної діяльності в учнів з особливими освітніми потребами під час науково-дослідної роботи на уроках природничого циклу. Витоки педагогічної майстерності, (29), 14–19. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264228>

УДК 159.98-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Сухіна І. В.

Стаття присвячена проблематиці формування резильєнтності у батьків дітей з ООП. В ній розкривається поняття резильєнтності, розглядаються підходи до формування резильєнтності у батьків дітей з ООП. Також окреслено основні чинники формування батьківської резильєнтності.

Ключові слова: резильєнтність, батьки, діти з особливими освітніми потребами.

The article is devoted to the issue of developing resilience in parents of children with special educational needs. It explores the concept of resilience and examines approaches to building resilience in parents of children with special educational needs. The key factors influencing the development of parental resilience are also outlined.

Keywords: resilience, parents, children with special educational needs.

Вступ. У сучасних дослідженнях психологічного здоров'я все більшої уваги набуває поняття резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до труднощів, зберігаючи внутрішню рівновагу, мотивацію та життєву ефективність. Цей феномен розглядається як одна з ключових умов психічного благополуччя людини в умовах хронічного стресу, особливо коли йдеться про батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Батьківство у таких умовах є тривалим психологічним викликом, який вимагає постійного емоційного, когнітивного та соціального напруження. Батьки стикаються з невизначеністю майбутнього, необхідністю прийняття діагнозу, труднощами у взаємодії з освітніми та медичними інституціями. Саме тому проблема формування батьківської резильєнтності має не лише психологічне, а й соціально-педагогічне значення (Мельничук, 2024; Лазос, 2018).

Низка зарубіжних вчених розглядають резильєнтність як комплексну багатовимірну структуру, яка включає когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та соціальні аспекти (Masten, 2014; Luthar et al., 2000 та ін.). Відмічається, що це не вроджена якість. Вона формується у процесі життя, через подолання криз, розвиток саморефлексії та соціальної взаємодії.

Вітчизняні науковці (Лазос, 2018; Мельничук, 2024; Безпалько, 2021; Заріцька, 2020; Л. Савченко, 2022) зробили вагомий внесок у розроблення проблеми резильєнтності у батьків дітей з ООП. Їхні праці дозволили уточнити понятійно-категоріальний апарат, виявити психологічні механізми стійкості, окреслити умови її формування та засоби розвитку. Разом із тим, попри наявність теоретичних і методичних напрацювань, проблема залишається недостатньо емпірично дослідженою у вітчизняному контексті. Це обумовлює потребу в подальшому вивченні особливостей формування резильєнтності у батьків дітей з ООП з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов, сімейних динамік та освітнього середовища.

Метою цієї статті є розкриття особливостей формування резильєнтності у батьків дітей з ООП через аналіз її структурних компонентів, механізмів розвитку та практичних засобів підтримки.

Методи: аналіз науково-теоретичних джерел (зокрема, сучасних праць із психології резильєнтності), порівняльний аналіз емпіричних результатів, систематизація теоретичних моделей формування стійкості у батьків дітей з ООП.

Текст статті. Розглянемо чинники формування резильєнтності, які відображають специфіку та особливості цього процесу у батьків дітей з ООП.

Одним із провідних чинників формування резильєнтності є *усвідомлене прийняття ситуації*– здатність батьків прийняти особливості розвитку дитини без надмірного самозвинувачення чи почуття безпорадності. Це дозволяє перейти від стратегії неприйняття проблеми до стратегії адаптивного співжиття з нею, що суттєво знижує рівень психоемоційного напруження.

Розглянемо наступні чинники формування резильєнтності у батьків, які виховують дітей з ООП. Зокрема, резильєнтність у батьків дітей з ООП формується на основі взаємопов'язаних внутрішніх процесів і адаптаційних навичок. До найважливіших з них належать: *толерантність до невизначеності, підтримуючий внутрішній діалог, збереження функціональності, а також здоровий фокус на потребах дитини без надмірної самопожертви.*

1. Толерантність до невизначеності як механізм адаптації

Для батьків дитини з ООП звичні уявлення про життєвий план зазнають трансформації. Невизначеність щодо стану дитини, її розвитку, майбутнього соціального функціонування може викликати фрустрацію та тривогу. Толерантність до невизначеності у такому контексті виступає адаптивною здатністю зберігати психічну гнучкість, приймати непередбачуваність як частину реальності та не втрачати внутрішній контроль над ситуацією.

Дослідження показують, що висока толерантність до невизначеності корелює з меншим рівнем тривожності, кращими копінг-стратегіями та більш стабільним емоційним станом (Buhr & Dugas, 2002). Розвиток цієї здатності можливий через когнітивно-поведінкові інтервенції, практики усвідомленості (mindfulness) та підтримку психоедукації (Kabat-Zinn, 2003).

2. Підтримуючий внутрішній діалог як інструмент саморегуляції

Особливе місце в структурі резильєнтності займає *внутрішній діалог*– спосіб, у який батьки осмислюють власні переживання, труднощі й ресурси. Негативний внутрішній монолог (наприклад, самозвинувачення,

катастрофізація) знижує рівень адаптації, тоді як *підтримуючий, емпатичний внутрішній діалог* посилює самоприйняття та емоційну стійкість (Neff & Germer, 2013).

3. Функціональність у щоденному житті як ознака стійкості

Резильєнтність передбачає *збереження життєвої активності* попри психологічне навантаження. Це включає підтримку щоденного ритму, виконання базових функцій (сон, харчування, соціальна взаємодія), а також реалізацію батьківського та професійного потенціалу. Дослідження підтверджують, що батьки, які не ізолюються від зовнішнього світу, зберігають соціальні ролі мають вищий рівень емоційного благополуччя (Peer & Hillman, 2014).

4. Фокус на потребах дитини – без шкоди для себе

Психологічно стійкі батьки здатні чітко ідентифікувати потреби дитини, формувати індивідуальні траєкторії розвитку, взаємодіяти з фахівцями, при цьому не втрачаючи *усвідомлення власної суб'єктності*. Важливою умовою резильєнтності є здатність *задовольняти потреби дитини*, не ігноруючи при цьому *власні емоційні, тілесні, соціальні потреби* (Macks & Reeve, 2007).

Сучасні дослідження (Abidin & Brunner, 1995; Ungar, 2012) підкреслюють важливість турботи про себе: батьківське благополуччя напрямку впливає на ефективність виховання й підтримки дитини з ООП. Баланс між відданістю дитині та турботою про себе є складною, але необхідною навичкою, що потребує формування через психопрофілактичну роботу.

У сучасних підходах до психологічного супроводу батьків дітей з ООП визначається необхідність *цілеспрямованого впливу на окремі психосоціальні компоненти*, які виступають ключовими чинниками формування резильєнтності. Звернення саме до цих складових має як теоретичне підґрунтя, так і практичну ефективність, засвідчену численними емпіричними дослідженнями (Singh et al., 2014; Kabat-Zinn, 2003).

Серед таких компонентів провідне значення мають:

- *Психологічна саморегуляція*, яка забезпечує здатність контролювати власні емоції, знижувати рівень стресу та зберігати функціональність в умовах тривалого напруження;

- *Майндфулнес і усвідомленість*, що сприяють формуванню внутрішньої стійкості, прийняття реальності та ефективного реагування на щоденні виклики;

- *Соціальна підтримка*, яка виступає буфером між зовнішніми труднощами та внутрішніми ресурсами особистості;

- *Навички вирішення проблем*, що дозволяють батькам діяти активно, гнучко та конструктивно у складних життєвих ситуаціях;

- *Рефлексія та сенс*, які є основою осмислення власного досвіду, формування життєвих орієнтирів та ціннісної мотивації.

Розглянемо детальніше вказані складові. *Психологічна саморегуляція* – це здатність індивіда керувати своїм емоційним станом, поведінкою та когнітивними процесами з метою адаптації до зовнішніх викликів. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами (ООП) ця здатність є ключовою, оскільки дозволяє зменшити рівень стресу, підвищити стійкість до емоційного вигорання та зберігати функціональність у складних життєвих обставинах.

Психологічна саморегуляція як складова резильєнтності забезпечує контроль над емоційними реакціями, підтримку стабільності настрою та ефективне реагування на стресові чинники. У процесі виховання дитини з ООП вона виконує пом'якшує негативний вплив хронічного емоційного навантаження.

Розвиток саморегуляції передбачає:

- Навчання технік емоційної саморегуляції, таких як дихальні практики, м'язова релаксація, візуалізація спокою.

- Когнітивно-поведінкові інтервенції, спрямовані на виявлення й зміну дезадаптивних установок і автоматичних думок.

- Тренінги емоційного інтелекту, які допомагають краще розпізнавати й управляти емоціями в міжособистісній взаємодії.

Дослідження свідчать, що високий рівень саморегуляції корелює з нижчим рівнем тривожності та депресії у батьків дітей з інвалідністю. На думку української дослідниці О. Безпалько (2021), розвиток саморегуляції є основою формування адаптивного батьківства в умовах виховання дитини з ООП.

Майндфулнес, або усвідомлена присутність, передбачає здатність перебувати «тут і зараз», приймаючи досвід без оцінювання. Для батьків дітей з ООП майндфулнес є потужним ресурсом зменшення емоційного виснаження та підтримки ментального здоров'я.

Згідно з дослідженням Singh et al. (2014), програми майндфулнес-терапії для батьків дітей з аутизмом сприяють покращенню взаємодії в родині, зниженню конфліктності та підвищенню задоволеності життям. Українські психологи (Заріцька, 2020 та ін.) відзначають ефективність впровадження практик усвідомленості в програми психологічної підтримки батьків, зокрема через техніки дихання, тілесної уваги та когнітивної рефлексії.

Практичні інструменти розвитку усвідомленості включають:

- Щоденні практики медитації майндфулнес (від 5 до 15 хвилин на день), орієнтовані на дихання, відчуття тіла або навколишнє середовище (Kabat-Zinn, 2003).

- Усвідомлене батьківство – впровадження практики уважної присутності у взаємодію з дитиною (Singh et al., 2014).

- Денні журнали усвідомленості, де батьки фіксують емоційні реакції, поведінкові шаблони та переживання без оцінки (Заріцька, 2020).

Соціальна підтримка є важливою умовою стійкості, оскільки дозволяє батькам почуватися не ізольовано, отримувати практичну допомогу та емоційне підкріплення. Розрізняють емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку, кожна з яких відіграє критичну роль у збереженні психологічного благополуччя.

Зарубіжні дослідження демонструють, що наявність підтримуючого соціального оточення позитивно впливає на адаптацію батьків до викликів, пов'язаних з вихованням дитини з ООП. В Україні подібну думку висловлює Г. Балл (2019), яка підкреслює значущість взаємодії з іншими батьками, фахівцями, соціальними службами.

Соціальна підтримка виконує роль зовнішнього ресурсу, що стабілізує психологічний стан і знижує суб'єктивне відчуття самотності. Її ефективність визначається не лише кількістю контактів, але й якістю взаємин.

Форми активного розвитку соціальної підтримки:

- Участь у групах підтримки для батьків дітей з ООП, де реалізується як емоційна, так і інформаційна підтримка.
- Використання цифрових платформ підтримки, таких як форуми, соціальні мережі, мобільні додатки для комунікації з фахівцями.
- Навички просоціальної поведінки – навчання ефективному запиту допомоги, асертивному спілкуванню, розширення мережі міжособистісних зв'язків (Савченко, 2022).

Здатність до ефективного вирішення проблем – це стратегія когнітивної й поведінкової регуляції, що дозволяє батькам знижувати стрес та долати труднощі, пов'язані з доглядом за дитиною з ООП. Ці навички включають ідентифікацію проблеми, генерацію альтернатив, оцінку наслідків і вибір оптимального рішення.

Зарубіжні науковці, зокрема Dykens et al. (2014) у своїх роботах зазначають, що батьки, які володіють гнучкими проблемно-орієнтованими стратегіями, краще справляються зі щоденними викликами. На українському ґрунті такі навички розглядаються в контексті розвитку життєвої компетентності батьків (Савченко, 2022).

Ефективне вирішення проблем – це когнітивно-поведінковий процес, який дозволяє адаптивно реагувати на виклики, пов'язані з вихованням дитини з ООП.

Методи розвитку цієї компетентності включають:

- *Моделювання та аналіз проблемних ситуацій*, наприклад, шляхом участі у психотренінгах або роботі з кейсами.

- *Формування стратегій активного вирішення*, таких як «крок за кроком» (визначення проблеми – аналіз варіантів – прийняття рішення – оцінка наслідків).

- *Застосування технік когнітивної реструктуризації*, що дозволяють батькам подолати установку на безвихідь і сформувати реалістичну перспективу (Beck, 2011).

Рефлексивність дозволяє осмислювати досвід, пов'язаний з вихованням дитини з особливими потребами, знаходити в ньому позитивні сторони та зменшувати рівень дистресу. *Формування сенсу* – це процес надання особистої значущості ситуаціям, які зазнали переоцінки.

Згідно з моделлю терапії Франкла (Frankl, 2006), усвідомлення сенсу навіть у стражданні є джерелом внутрішньої сили. Українські дослідники (Кузьменко, 2021) зазначають, що батьки, які здатні рефлексувати та знаходити глибший сенс у своєму батьківстві, демонструють вищий рівень психологічної витривалості.

Рефлексія є критичним метакогнітивним процесом, що забезпечує осмислення власного досвіду, а надання сенсу – ціннісне закріплення подій у внутрішній системі орієнтирів. Це дозволяє батькам подолати внутрішню фрагментацію, прийняти ситуацію та побачити її трансформаційний потенціал.

Шляхи розвитку рефлексії та сенсу:

- *Ведення рефлексивних щоденників*, в яких фіксуються переживання, питання до себе, висновки та уроки (Кузьменко, 2021).

- *Участь у терапевтичних або коучингових програмах*, які працюють із ціннісними орієнтаціями (логотерапія, нарративна терапія).

• Застосування методу екзистенційного аналізу, що орієнтований на пошук індивідуального сенсу через відповідь на питання: «Для чого це мені?» (Frankl, 2006).

Висновки. Отже, методологічною основою даної статті є системно-особистісний підхід, у якому резильєнтність трактується як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до стресу.

Формування резильєнтності батьків дітей з ООП передбачає цілісну роботу з розвитком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, особистісних психологічних механізмів. Так, внутрішні ресурси формують основу резильєнтності, а поведінкові копінг-механізми є індикаторами її зрілості.

Передбачається, що достатній рівень сформованості резильєнтності у батьків дітей з особливими освітніми потребами дозволить: конструктивно справлятися зі стресом, викликаним діагнозом дитини; підтримувати стабільні, теплі емоційні стосунки у родині; зберігати мотивацію до активної участі в освітньому процесі; бути відкритими до співпраці з фахівцями та іншими членами суспільства; попереджати розвиток психоемоційного виснаження та депресивних станів.

Література:

1. Балл, Г. (2019). Соціальна підтримка родин, що виховують дітей з ООП. *Психологія і суспільство*, 2(78), 45–52.
2. Безпалько, О. (2021). Психологічні механізми адаптації батьків дітей з особливими потребами. *Практична психологія та соціальна робота*, 9, 24–29.
3. Заріцька, Л. (2020). Практики усвідомленості у психологічному супроводі батьків. *Психологічний часопис*, 7(1), 55–61.
4. Кузьменко, О. (2021). Рефлексія як чинник психологічної стійкості батьків. *Науковий вісник ХНПУ*, 64, 92–99.
5. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 26–64.
6. Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-rsy-2024-2-12>
7. Савченко, Т. (2022). Розвиток життєвої компетентності батьків дітей з ООП. *Педагогічний альманах*, 48, 33–38.
<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635>

8. Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(1), 31–40.
9. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
10. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(1), 65–80.
11. D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). Springer.
12. Dykens, E. M., Fisher, M. H., Taylor, J. L., Lambert, W., & Miodrag, N. (2014). Reducing distress in mothers of children with intellectual disabilities. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(6), 569–586.
13. Frankl, V. E. (2006). *Man’s search for meaning*. Beacon Press.
14. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
15. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
16. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
17. Macks, R. J., & Reeve, R. E. (2007). The adjustment of non-disabled siblings of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(6), 1060–1067.
18. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
19. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
20. Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98.
21. Resch, J. A., Mireles, G., Benz, M. R., Grenwelge, C., Peterson, R., & Zhang, D. (2010). Giving parents a voice: A qualitative study of the challenges experienced by parents of children with disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 55(2), 139–150.
22. Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., & Singh, A. N. (2014). Mindfulness-based positive behavior support. *Behavior Modification*, 38(6), 1–26.
23. Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.

