

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

У контексті сучасних соціокультурних та освітніх трансформацій в Україні, зокрема активного впровадження інклюзивної освіти, особливої значущості набуває проблема психологічного благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами. При цьому в умовах війни, соціально-економічної нестабільності та підвищеного рівня невизначеності саме сім'я стає важливим середовищем підтримки дитини, а батьки – основними агентами її розвитку, реабілітації та соціалізації. Зважаючи на те, що психоемоційний стан батьків безпосередньо впливає не тільки на якість взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами, а й на ефективність реалізації інклюзивних практик в цілому, то зростає потреба в осмисленні основних чинників, які визначають їх психологічне благополуччя.

Мета статті – обґрунтувати та систематизувати чинники психологічного благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Психологічне благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами є складним та багатовимірним феноменом, який формується під впливом значущих індивідуально-психологічних, сімейних, соціальних та інституційних чинників. Його доцільно розглядати як динамічну й упорядковану систему, що відображає як рівень емоційної стабільності таких батьків, так і їх задоволеності життям, суб'єктивного відчуття сенсу та здатності ефективно жити і працювати в умовах підвищеного психологічного навантаження. Вказане дає змогу інтегрувати різні рівні аналізу – від внутрішньоособистісного до соціального, забезпечуючи комплексне розуміння детермінант психологічного благополуччя суб'єктів інклюзивної освіти.

Зазначимо, що психологічне благополуччя особистості у сучасній науковій парадигмі (Ю. Александров [1], А. Вороніна [4], О. Ляш [6], Т. Розова [9], Н. Савелюк [10; 11], К. Фоменко, О. Кириленко [12] та ін.) розглядається як інтегративна ознака її належного функціонування, що відображає узгодженість емоційних, когнітивних і поведінкових процесів та виявляється у відчутті внутрішньої гармонії, задоволеності життям і здатності до продуктивної самореалізації. Таке розуміння означуваного феномену виходить за межі його суто гедоністичного трактування (як переживання позитивних емоцій) та охоплює евдемоністичний вимір, пов'язаний із усвідомленням смислу життя, особистісним зростанням,

персональною автономією та ефективною взаємодією із соціальним довкіллям. Закономірно, що психологічне благополуччя формується в процесі постійної взаємодії та взаємообміну внутрішніх ресурсів особистості з зовнішніми умовами життєдіяльності, що зумовлює його динамічний, процесуальний характер і залежність від життєвого контексту.

Узагальнюючи, психологічне благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами визначимо як цілісний, динамічний стан, що характеризується розвинутою здатністю до психоемоційної стабільності, конструктивного осмислення ситуації виховання дитини, ефективного виконання своїх батьківських функцій та збереження внутрішнього відчуття сенсу і задоволеності життям. Таке благополуччя виявляється у здатності батьків інтегрувати досвід виховання дитини з особливими освітніми потребами у власну систему цінностей, а також підтримувати баланс між особистісними потребами та вимогами батьківської ролі й використовувати адаптивні стратегії подолання труднощів, що забезпечують їх психологічну стійкість і сприяють гармонізації сімейного функціонування.

Узагальнення наукових джерел (М. Бевзюк [2], М. Буйняк [3], Н. Грабовенко [5], А. Колупасва [8; 9] та ін.) дало нам змогу обґрунтувати та систематизувати чинники психологічного благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами. Охарактеризуємо їх.

1. Особистісні чинники – становлять фундаментальну основу психологічного благополуччя батьків дітей з ООП, оскільки саме їх індивідуально-психологічні риси батьків визначають здатність до адаптації в умовах тривалого стресу. При цьому високий рівень тривожності, емоційна лабільність, занижена самооцінка або дефіцит самоприйняття можуть спричиняти дезорганізацію психічної діяльності, а також підвищувати вразливість до стресогенних впливів, знижуючи ефективність стратегій виховання. Водночас сформованість у батьків дітей з ООП резильєнтності, що поєднує здатність до подолання труднощів, гнучкість, життєстійкість, наявність внутрішнього локусу контролю, оптимістичної інтерпретації подій та розвинених навичок психоемоційної саморегуляції, створюють передумови для підтримання стабільного психологічного стану навіть у складних життєвих ситуаціях.

2. Когнітивні чинники – визначають специфіку осмислення батьками ситуації виховання дитини з ООП та виступають важливим механізмом регуляції їх стану. Безпосередньо впливають на інтенсивність емоційних переживань поінформованість про особливості розвитку дитини, адекватність уявлень щодо її можливостей, обмежень і перспектив розвитку, а також характер когнітивних установок (схильність до перебільшень або, навпаки, до прийняття та конструктивного переосмислення). До того ж сприяє зниженню внутрішнього напруження та підвищує благополуччя

батьків дітей з ООП когнітивна гнучкість, що виявляється у здатності змінювати інтерпретаційні схеми, інтегрувати новий досвід і формувати нові смисли.

3. Емоційні чинники – репрезентують афективний компонент благополуччя та визначають домінуючий емоційний фон батьків дітей з ООП. Відомо, що хронічне переживання стресу, тривоги, емоційного виснаження та симптомів вигорання може призводити до зниження життєвої активності особистості, формування депресивних тенденцій і порушення міжособистісних взаємин; водночас наявність позитивних емоцій у взаємодії з дитиною, переживання емоційної близькості, наявність любові та прийняття створюють потужний ресурс для підтримання внутрішньої рівноваги. Важливим показником суб'єктивного благополуччя, що визначає якість життя батьків дітей з ООП, є баланс між негативними та позитивними емоційними станами.

4. Сімейні чинники – відображають функціонування сім'ї як цілісної системи, в межах якої відбувається реалізація батьківської ролі. Важливими детермінантами психологічного благополуччя батьків дітей з ООП виступають якість подружніх взаємин, рівень емоційної підтримки між партнерами, узгодженість у виховних підходах, а також ефективний розподіл ролей і відповідальності у догляді за дитиною. Відомо, що наявність підтримки з боку родини може суттєво знижувати рівень навантаження на батьків, тоді як часті міжособистісні конфлікти, відсутність взаєморозуміння або нерівномірний розподіл обов'язків здатні посилювати емоційне напруження та сприяти виникненню кризових станів в сімейному середовищі.

5. Соціально-психологічні чинники – пов'язані з впливом соціального оточення на психологічний стан батьків дітей з ООП і відображають рівень їх соціальної інтеграції. Закономірно, що наявність мереж соціальної підтримки, включення у спільноти взаємодопомоги, можливість обміну досвідом з іншими батьками істотно сприяють формуванню відчуття приналежності та зменшенню соціальної ізоляції, а стигматизація, упереджене ставлення з боку суспільства, соціальний тиск або дефіцит підтримки можуть негативно впливати на самооцінку батьків, підсилювати відчуття самотності та знижувати рівень їх психологічного благополуччя.

6. Інституційні чинники – відображають характер взаємодії батьків дітей з ООП з системою освіти, охорони здоров'я та соціального захисту. Висока доступність і якість інклюзивної освіти, компетентність фахівців, ефективність міждисциплінарної взаємодії, а також рівень довіри до інституцій визначають ступінь задоволеності батьків і їх впевненість у перспективах розвитку дитини. Позитивний досвід співпраці з педагогами, психологами, логопедами та іншими спеціалістами сприяє формуванню у них

відчуття підтримки й контролю над ситуацією, тоді як негативний досвід може призводити до фрустрації, зневіри та підвищення рівня тривожності.

7. Соціально-економічні чинники – формують матеріально-побутове підґрунтя життєдіяльності сім'ї дитини з ООП та визначають доступ до необхідних ресурсів для її розвитку. При цьому обмежені фінансові можливості, значні витрати на лікування, реабілітацію та спеціалізовані послуги, нестабільність зайнятості можуть суттєво підвищувати рівень стресу та знижувати загальний рівень благополуччя батьків дітей з ООП; натомість фінансова стабільність, належні житлові умови, наявний доступ до державних соціальних гарантій і підтримки створюють передумови для ефективного функціонування сім'ї та збереження психоемоційної рівноваги батьків.

8. Поведінкові чинники, представлені системою копінг-стратегій, визначають способи реагування батьків на складні життєві ситуації та їх здатність до подолання труднощів. Закономірно, що конструктивні копінг-стратегії, що передбачають активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, планування діяльності та рефлексивне осмислення досвіду, сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу та збереженню психологічного благополуччя батьків дітей з ООП, а використання деструктивних копінг-стратегій, таких як уникання, заперечення й соціальна ізоляція, може призводити до накопичення стресу, емоційного виснаження та погіршення загального психічного стану. Особливого значення набуває активна участь батьків у просвітницьких і корекційно-розвивальних програмах, які сприяють формуванню у них ефективних моделей поведінки та підвищенню психологічної компетентності.

Основні чинники психологічного благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами узагальнено у таблиці.

Отже, психологічне благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами формується як результат складної, багаторівневої взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Визначено, що провідну роль у досягненні психологічного благополуччя відіграють особистісні та когнітивні ресурси батьків, однак їх вплив суттєво опосередковується сімейним контекстом, соціальним довіллям та наявністю інституційної підтримки. При цьому здатність батьків дітей з ООП до продуктивного функціонування та збереження психічного здоров'я забезпечує ефективне поєднання психоемоційної стабільності, конструктивних когнітивних установок і адаптивних поведінкових стратегій. Водночас факторами ризику, що істотно знижують рівень їх благополуччя, можуть виступати дефіцит ресурсів, соціальна ізоляція та економічні труднощі, що актуалізує необхідність розроблення комплексних програм підтримки, спрямованих на зміцнення

внутрішніх ресурсів батьків дітей з ООП та оптимізацію зовнішніх умов їх життєвого функціонування.

Таблиця 1 - Основні чинники психологічного благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами

Чинники	Характеристика окремих чинників	Роль у формуванні благополуччя
Особистісні	Індивідуально-психологічні ресурси, резильєнтність, саморегуляція	Забезпечують внутрішню стійкість батьків дитини з ООП
Когнітивні	Уявлення, установки, інтерпретації ситуації	Регулюють сприйняття труднощів батьками дитини з ООП
Емоційні	Афективні стани, баланс емоцій	Визначають суб'єктивне благополуччя батьків дитини з ООП
Сімейні	Взаємини, підтримка, ролі	Формують найближче середовище батьків дитини з ООП
Соціально-психологічні	Підтримка, інтеграція, стигматизація	Визначають рівень соціальної інтеграції батьків дитини з ООП
Інституційні	Освітні та медичні послуги, взаємодія	Забезпечують зовнішні ресурси підтримки батьків дитини з ООП
Соціально-економічні	Доходи, умови життя	Формують матеріальну основу психологічного благополуччя батьків
Поведінкові	Копінг-стратегії, життєва активність	Забезпечують адаптаційні механізми психологічного благополуччя батьків

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю. М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 14. С. 67-75.
2. Бевзюк М. С. Сутність взаємодії соціального педагога з батьками дітей з особливими освітніми потребами. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 156. С. 177-182.
3. Буйняк М. Г. Особливості співпраці вчителя інклюзивного класу з сім'ями учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 59-68.

4. Вороніна А. В. Проблема психічного здоров'я і благополуччя людини: огляд концепцій. *Педагогіка і психологія*. 2015. №2. С. 142-147.
5. Грабовенко Н. В. Соціально-педагогічна робота з сім'ями, що виховують дітей з обмеженими фізичними можливостями, в умовах реабілітаційного центру : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2018. 268 с.
6. Ляц О. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
7. Навчально-методичний посібник для батьків дітей з особливими освітніми потребами / за ред. А. А. Колупаєвої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 198 с.
8. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посіб. / за ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Літопис – ХХ, 2010. 363 с.
9. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 26 (71). С. 80-89.
10. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя майбутніх освітян як суб'єктна складова студентоцентрованого викладання. *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс: колективна монографія*. Київ : Центр учбової літератури, 2022. С. 6-42.
11. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322-340.
12. Фоменко К., Кириленко О. Умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання. *Психологія і суспільство*. 2025. №2. С. 133-145.