

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ
НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ
ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Керівник:

к.психол.н., доцент

Шевченко Володимир

Володимирович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол.н., доцент

Литвиненко Ірина Сергіївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 664
Мз

Замкова Катерина Сергіївна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Інститут, факультет,
відділення

навчально-науковий медичний
інститут

Кафедра, циклова комісія

кафедра психології

Рівень вищої освіти

другий (магістерський)

Спеціальність

053 «Психологія»

ОПП / ОНП

«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

_____Володимир ШЕВЧЕНКО

“ ” 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Замкової Катерини Сергіївни

1. Тема проекту (роботи) Вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами

керівник роботи: Шевченко Володимир Володимирович, к.психол.н., доц.

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року»

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко В.В.		
Розділ 1	Шевченко В.В.		
Розділ 2	Шевченко В.В.		
Розділ 3	Шевченко В.В.		
Висновки	Шевченко В.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з ООП	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з ООП	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Корекція психологічної стабільності батьків дітей з ООП	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10.2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	18.12 2025	

Студент

(підпис)

Замкова К.С.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Шевченко В. В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Замкова К.С. вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 - «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У магістерській роботі досліджено взаємозв'язок між психологічною стабільністю батьків та емоційним станом дітей з ООП. Актуальність теми визначається тим, що емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами значною мірою залежить від психоемоційної стабільності їхніх батьків.

У першому розділі роботи розглянуто теоретичні основи психологічної стабільності батьків, характерні особливості емоційного стану дітей з ООП та взаємозв'язок психоемоційного стану батьків і дітей.

Другий розділ присвячено організації та методам дослідження, у якому досліджено дві групи: батьки віком 28-54 років та діти з ООП віком 8-14 років. Розкрито результати констатувального експерименту, що дозволяють визначити рівень психологічної стабільності батьків та стан емоційного благополуччя дітей.

У третьому розділі проаналізовано результати формувального експерименту та надано рекомендації щодо психокорекційної роботи з батьками та дітьми. Висвітлено практичні підходи до підтримки емоційного розвитку дітей з ООП через роботу з їхніми батьками, що можуть бути корисними для практичних психологів, спеціалістів інклюзивної освіти та соціальних працівників.

Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових розробок у сфері психології сім'ї, інклюзивної освіти та практичної роботи з дітьми з ООП.

Ключові слова: *психологічна стабільність батьків, діти з ООП, емоційний стан, психокорекційна робота, інклюзивна освіта.*

ABSTRACT

Zamkova K.S. THE INFLUENCE OF PARENTS' PSYCHOLOGICAL STABILITY ON THE EMOTIONAL STATE OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS. Qualification work for obtaining a second degree of higher education (master's degree) in the specialty 053 - «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis examines the relationship between the psychological stability of parents and the emotional state of children with SEN. The relevance of the topic is determined by the fact that the emotional state of children with special educational needs largely depends on the psycho-emotional stability of their parents.

The first chapter of the thesis examines the theoretical foundations of parental psychological stability, the characteristic features of the emotional state of children with SEN, and the relationship between the psycho-emotional state of parents and children.

The second chapter is devoted to the organisation and methods of the study, which examined two groups: parents aged 28-54 and children with SEN aged 8-14. The results of the ascertaining experiment are revealed, allowing the level of psychological stability of parents and the emotional well-being of children to be determined.

The third chapter analyses the results of the formative experiment and provides recommendations for psychocorrectional work with parents and children. It highlights practical approaches to supporting the emotional development of children with SEN through working with their parents, which may

be useful for practical psychologists, inclusive education specialists and social workers.

The results of the study can serve as a basis for further scientific developments in the field of family psychology, inclusive education, and practical work with children with SEN.

Keywords: psychological stability of parents, children with SEN, emotional state, psychocorrectional work, inclusive education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	8
1.1 Психологічний стан батьків та емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного супроводу.....	8
1.2 Вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами	11
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	20
2.1 Організація та методи дослідження	20
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження батьків і дітей з особливими освітніми потребами	37
2.3 Аналіз результатів порівняння психологічної стабільності матерів і емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами ...	50
Висновки до другого розділу	58
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	61
3.1 Програма корекційної роботи психологічних станів батьків дітей з ООП	61
3.2 Аналіз результатів формуючого експерименту	91
3.3 Рекомендації для батьків дітей з ООП	107
Висновки до третього розділу	110
ВИСНОВКИ	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	115
ДОДАТКИ	120

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що психоемоційний стан батьків виступає одним із ключових детермінантів розвитку, адаптації та благополуччя дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Згідно з концептуальними положеннями сімейної психології, саме батьки формують первинний емоційний простір, у якому дитина опановує стратегії саморегуляції та набуває досвіду ставлення до стресу.

Психологічна стабільність дорослих виконує роль емоційного фільтра, крізь який дитина сприймає щоденні події та соціальні взаємодії, що особливо значуще в умовах інклюзивної освіти.

За наявності високої тривожності, депресивності або виснаження у батьків сімейне середовище нерідко набуває ознак емоційної нестійкості, що може проявлятися у дитини підвищеною чутливістю, униканням, ізоляцією або труднощами адаптації. У вітчизняній науковій традиції питання впливу сімейного мікросередовища на розвиток дитини мають ґрунтовне опрацювання.

Психологи наголошують, що якість батьківсько-дитячої взаємодії є визначальною для емоційної стійкості, формування соціальних навичок та успішності адаптації.

Зарубіжні дослідження підтверджують зв'язок між психологічною стабільністю батьків і розвитком психоемоційного благополуччя дитини, підкреслюючи роль моделювання поведінки, емоційного зараження та формування патернів реагування. Окремі праці вказують на те, що для сімей, які виховують дітей з порушеннями розвитку, саме емоційна підтримка батьків є критичним чинником адаптації дитини.

Попри наявні теоретичні напрацювання, сучасний український соціокультурний контекст ускладнює емоційне функціонування сімей. Війна, нестабільність, міграція та підвищене психологічне навантаження значно підсилюють тривожність дорослих, впливаючи на якість взаємодії

в родині. У таких умовах батьки дітей з ООП перебувають у групі підвищеного ризику емоційного виснаження, що може позначатися на дитині через формування відчуття небезпеки, дефіциту підтримки або труднощів із саморегуляцією.

У цьому контексті дослідження впливу психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з ООП набуває особливої ваги. По-перше, воно дозволяє розкрити механізми трансляції психоемоційного стану дорослого на поведінкові та емоційні прояви дитини, що підтверджено результатами сучасних досліджень сімейних систем.

По-друге, відкриває можливості для побудови ефективних психоосвітніх і підтримувальних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості батьків та стабілізацію сімейного середовища.

По-третє, результати дослідження мають важливе практичне значення для фахівців інклюзивно-ресурсних центрів і практичних психологів закладів освіти, які працюють з дітьми з ООП та їхніми батьками, забезпечуючи комплексний супровід.

Отже, вивчення впливу психологічного стану батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами є актуальним, науково обґрунтованим і соціально значущим завданням, що потребує поєднання теоретичного аналізу та емпіричної перевірки на матеріалі реальних сімей, які отримують інклюзивний супровід.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічного стану батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами та розробити корекційну програму для підвищення психологічної стабільності сім'ї в умовах інклюзивної освіти.

Об'єктом дослідження є психічний стан батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Предметом дослідження виступає вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан та адаптацію дітей з ООП.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання дослідження**:

- 1) розкрити наукові підходи до вивчення психічного стану батьків та його впливу на емоційний розвиток дитини;
- 2) проаналізувати механізми впливу тривожності, депресивності та стресостійкості батьків на емоційний стан дитини;
- 3) провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між показниками психічного стану матерів із результатами проєктивної діагностики дітей;
- 4) розробити психокорекційну програму, спрямовану на підвищення психологічної стабільності батьків дітей з особливими освітніми потребами та оптимізацію їхньої взаємодії з дитиною;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо роботи з батьками дітей з ООП у закладах освіти.

Методи дослідження. У межах даного дослідження застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечував всебічне вивчення психологічної стабільності батьків та її впливу на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами.

До *теоретичних методів* належали аналіз, узагальнення та систематизація вітчизняних і зарубіжних джерел, що стосуються проблем психологічної стабільності батьків, особливостей інклюзивного навчання та закономірностей дитячого розвитку. Використання цих методів дозволило виділити ключові теоретичні підходи, визначити основні фактори, що впливають на психоемоційний стан дитини, та окреслити сучасні концептуальні рамки дослідження.

Додатково застосовувалися *методи моделювання та теоретичного прогнозування*, які дали змогу систематизувати уявлення про взаємозв'язок психоемоційного стану дорослого з емоційними проявами дитини. За допомогою цих методів були окреслені потенційні механізми впливу, а також розроблені гіпотетичні моделі, що лягли в основу подальшого емпіричного дослідження.

Емпіричний блок дослідження передбачав збір і аналіз первинної інформації, що відображає психологічні особливості батьків і дітей. Для

отримання загальних характеристик родини використовувалося анкетування батьків, що дозволило визначити соціально-демографічні та психологічні параметри досліджуваних учасників.

Для більш глибокого вивчення психоемоційного стану батьків застосовувалися психодіагностичні **методики**:

шкала DASS-21 (адаптація О. Андрєєвої);

методика «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера;

опитувальник Д. Немова, що дозволяє виявити особливості регуляції емоцій та поведінкові реакції у стресових ситуаціях;

проективна методика «Дім. Дерево. Людина» (ДДЛ) Дж. Бака у адаптації Н. Маховської.

Обробка отриманих даних здійснювалась із використанням як якісного, так і кількісного аналізу результатів. Для виявлення взаємозв'язків між психоемоційними показниками батьків та емоційним станом дітей застосовувався кореляційний аналіз за Спірменом, що дозволив визначити силу та напрямок залежностей між основними змінними дослідження.

Практичне значення проведеного дослідження визначається його прикладним потенціалом у сфері шкільної психології та корекційно-розвивальної роботи з родинами дітей з ООП. Розроблені на основі результатів дослідження рекомендації можуть ефективно застосовуватися практичними психологами навчальних закладів для індивідуальної та групової роботи з батьками, спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану в родинах.

Отримані дані можуть слугувати методологічною базою для створення комплексних програм батьківських тренінгів, груп емоційної підтримки та консультативних маршрутів, що підвищують рівень психоемоційної компетентності дорослих. Крім того, підготовлений у рамках дослідження діагностичний комплекс може застосовуватися у закладах освіти для раннього виявлення емоційної вразливості дітей,

своєчасного коригування їхнього психоемоційного стану та профілактики можливих негативних наслідків соціальної та академічної дезадаптації.

Апробація результатів дослідження.

Шевченко В.В., Замкова К.С. «Вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами». Статтю прийнято до опублікування у колективній монографії за матеріалами X Міжнародної наукової конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі» (27-28 листопада 2025 р.. Польща-Словаччина- Україна, онлайн).

Шевченко В.В., Замкова К.С. Психологічна підтримка батьків як чинник гармонійного розвитку дитини з особливими освітніми потребами.

Шевченко В.В., Замкова К.С. Вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами.

База дослідження: У вибірку увійшли 13 пар «мати-дитина», які перебувають під супроводом команди психолого-педагогічного консиліуму у ЗЗСО «Прилиманський ліцей» Одеського району Одеської області, де організовано інклюзивний супровід 30 дітей.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменування) та додатків. Робота містить 19 таблиць, 14 рисунків, 4 додатки. Основний текст дослідження викладено на 114 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

1.1 Психологічний стан батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного супроводу

Психологічна стабільність у контексті сучасної психологічної науки розглядається як інтегративна якість особистості, що забезпечує адаптивне функціонування індивіда в умовах змін, тиску чи тривалого стресу. Це поняття не обмежується відсутністю патологічних станів, а включає ширший спектр характеристик, які дозволяють людині зберігати внутрішню рівновагу, діяти цілеспрямовано, підтримувати соціальні зв'язки та приймати зважені рішення навіть у складних життєвих обставинах.

У структурі психологічної стабільності науковці виокремлюють кілька ключових компонентів:

- а) емоційну рівноваженість, яка виражається у здатності до контролю афективних реакцій, збереженні спокою у кризових ситуаціях;
- б) стресостійкість, тобто внутрішній ресурс, який дозволяє ефективно протистояти негативним зовнішнім впливам;
- в) наявність внутрішніх ресурсів, зокрема мотиваційних, когнітивних і духовних, що підтримують людину у періоди невизначеності;
- г) адаптивність та гнучкість, які підкреслюють вміння змінювати поведінкові моделі у відповідь на зміну обставин [32,с.39-44]. Для систематизації психологічних компонентів доцільно розписати в порівнянні зі значенням впливу на дітей з ООП (див. табл. 1.1)

Таблиця 1.1

Ключові компоненти психологічної стабільності батьків та їх значення у контексті дітей з особливими освітніми потребами

Компонент психологічної стабільності	Характеристика	Значення у контексті батьківства та дітей з ООП
Емоційна рівноваженість	Здатність контролювати афективні реакції, зберігати спокій у кризових ситуаціях	Дозволяє батькові ефективно реагувати на емоційні потреби дитини, уникати надмірної тривожності та конфліктів
Стресостійкість	Внутрішній ресурс для ефективного протистояння негативним зовнішнім впливам	Сприяє підтримці стабільного сімейного клімату, допомагає батькам адекватно реагувати на додаткові виклики, пов'язані з ООП
Внутрішні ресурси (мотиваційні, когнітивні, духовні)	Підтримують людину у періоди невизначеності та складнощів	Забезпечують стійкість батьків у вирішенні проблем, пов'язаних з вихованням та навчанням дітей з особливими потребами
Адаптивність та гнучкість	Здатність змінювати поведінкові моделі у відповідь на зміну обставин	Дозволяє ефективно коригувати стратегії виховання, пристосовуватися до нових освітніх вимог та соціальних умов, пов'язаних з ООП

Особливого значення ці характеристики набувають у контексті батьківства, коли дорослий не лише має турбуватися про себе, але й несе відповідальність за розвиток дитини. Ще більшої ваги психологічна стабільність набуває у ситуації, коли дитина має особливі освітні потреби, адже в такому випадку батьки зіштовхуються з додатковими викликами: емоційними, соціальними, матеріальними та інституційними.

За даними досліджень Мамалиги Л. Р. (2024), тривалий вплив стресогенних чинників, пов'язаних із постановкою діагнозу дитині, взаємодією з медичними та освітніми установами, а також зі стигматизацією з боку соціального оточення, призводить до формування феномену батьківського вигорання [19]. Це явище проявляється в

емоційному виснаженні, втраті мотивації, почутті безпорадності, зниженні якості взаємодії з дитиною. Часто саме батьки дітей з ООП стають найбільш вразливою групою, якій складно підтримувати стабільний психоемоційний стан у довготривалій перспективі.

На тлі цих викликів усе більшої уваги в сучасній науці набуває дослідження копінг-стратегій батьків. У праці Шевчук В. В. зазначена наявність ефективних копінг-ресурсів, зокрема проблемно-орієнтованих і соціально підтримуваних стратегій, що дозволяє батькам залишатися в конструктивному полі виховання, уникати фрустраційної або агресивної поведінки щодо дитини [32,с.39-44]. Емоційна компетентність батьків, тобто здатність усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції, являється суттєвим фактором захисту від деструктивних реакцій у виховному процесі.

Окрім того, значущу роль у забезпеченні психологічної стабільності відіграє самоусвідомлення та психологічна обізнаність. Як доводить Реброва О. О. (2021, 2023) на основі реалізації програм психологічного супроводу для батьків дітей з ООП, послідовна робота з підвищення рівня саморефлексії, опанування навичок емоційної саморегуляції та розвиток усвідомленого батьківства приводить до покращення емоційного клімату в родині та зниження показників тривожності в дітей [23, с. 90-91].

Таким чином, психологічна стабільність батьків дітей з ООП є не лише особистісною характеристикою, а й індикатором якості родинного середовища, у якому відбувається розвиток дитини. Сучасна наукова парадигма розглядає цю стабільність як динамічний ресурс, що піддається формуванню, зміцненню та відновленню за допомогою психологічних інтервенцій, супроводу та створення підтримувального середовища. Саме такий підхід дає змогу переходити від опису труднощів до побудови системи профілактики й розвитку психологічного потенціалу батьків у контексті інклюзивної освіти.

1.2 Вплив психологічної стабільності батьків на емоційний стан дитини з особливими освітніми потребами

Психологічний стан дитини, особливо дитини з особливими освітніми потребами (ООП), є складною інтегративною характеристикою, що відображає рівень гармонійності емоційного, вольового, когнітивного та поведінкового розвитку [2]. Він визначає здатність дитини ефективно адаптуватися до навчального середовища, соціальних взаємодій та власного емоційного досвіду [5; с.54-63]. Формування позитивного психологічного стану безпосередньо пов'язане з підтримкою з боку батьків, педагогів та соціального оточення, що створює основу для розвитку життєстійкості та емоційної стабільності [6]. Особливу роль відіграє емоційна компетентність батьків та якісна міжособистісна взаємодія в родині, що впливає на рівень адаптації та благополуччя дитини [33, с. 112-119].

До основних його складників належать:

- а) емоційна стабільність, що включає відсутність проявів афективної лабільності, здатність до емоційної регуляції,
- б) відчуття безпеки: базова довіра до світу, сформована через досвід батьківської турботи,
- в) позитивна самооцінка (розуміння себе як значущої особистості),
- г) низький рівень тривожності (відсутність гіперчутливості до фрустраційних чинників),
- д) готовність до навчання та соціальної взаємодії (здатність до участі в навчально-виховному процесі, розвиток комунікативних навичок).

Структуровану характеристику основних складників психологічного стану дитини систематизовано у таблиці 1.2

Таблиця 1.2

**Основні складники психологічного стану дитини та їх
значення у контексті розвитку дітей з ООП**

Складник психологічного стану	Характеристика	Значення для розвитку дитини з ООП
Емоційна стабільність	Відсутність проявів афективної лабільності, здатність до емоційної регуляції	Забезпечує контроль емоційних реакцій у стресових та навчальних ситуаціях, сприяє адаптації в колективі
Відчуття безпеки	Базова довіра до світу, сформована через досвід батьківської турботи	Сприяє розвитку довірливих стосунків із дорослими та однолітками, знижує ризик тривожності
Позитивна самооцінка	Усвідомлення себе як значущої особистості	Сприяє самостійності, ініціативності та мотивації до навчання
Низький рівень тривожності	Відсутність гіперчутливості до фрустраційних чинників	Підвищує адаптивність у соціальних та навчальних ситуаціях, знижує ризик емоційного вигорання
Готовність до навчання та соціальної взаємодії	Здатність до участі в навчально-виховному процесі, розвиток комунікативних навичок	Сприяє успішній інтеграції в колектив, формує навички співпраці та саморегуляції

У цьому контексті надзвичайно важливою є роль психологічного клімату в родині та зокрема психологічної стабільності батьків, яка виступає фоновим, але визначальним фактором розвитку дитини. Як зазначають Кротенко В. І., Гаврилюк А. О. та Красовська М. В. (2024), стабільний емоційний фон у родині, що ґрунтується на прийнятті, підтримці та турботі, значною мірою сприяє формуванню у дитини базового відчуття безпеки, знижує рівень внутрішньої напруги та формує довіру до дорослого як джерела підтримки [14].

З позиції системного підходу до сімейної психотерапії (Сатір В.), сім'я розглядається як функціональна цілісність, де зміни в одному елементі, наприклад, емоційному стані батьків, неминуче впливають на інші компоненти системи [26]. У випадку родини, яка виховує дитину з

ООП, емоційна регуляція дорослого стає «опорною точкою», навколо якої формується емоційний ландшафт дитячого досвіду.

Психологічна стабільність батьків, за визначенням Шевчук В. В., Клеваки Л. П. та Хоменко Є. Г. (2023), включає здатність до стресостійкості, емоційної саморегуляції, внутрішньої мотивації та позитивного сприйняття дитини [32]. Ці характеристики безпосередньо впливають на якість батьківсько-дитячої взаємодії. Якщо батьки не демонструють стабільності у власних реакціях, тобто схильні до афектів, перенавантаження, тривожних або депресивних станів, тоді дитина, яка є емоційно та соціально залежною, не отримує достатньої підтримки й безпеки, що негативно позначається на її психоемоційному розвитку.

Згідно з даними Ребрової О. О., у програмах психологічного супроводу батьків дітей з ООП підвищення рівня емоційної компетентності дорослих, зокрема навичок розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, призводить до зниження тривожності в дітей, покращення їхньої поведінки та адаптації в навчальному середовищі [23, с. 90-93]. У цьому випадку психологічна стабільність батьків виступає детермінантою позитивних змін у розвитку дитини, зокрема щодо формування довіри до світу, емоційної відкритості, навичок співпраці.

Мамалига Л. Р. (2024) наголошує, що стрес, пов'язаний із діагнозом дитини, медичними викликами, соціальною ізоляцією або бюрократичними перепонами, створює хронічне психоемоційне навантаження на батьків [19]. Якщо ці труднощі залишаються без професійної підтримки, у дорослого можуть формуватися дезадаптивні моделі виховання: гіперопіка, уникання, надмірна директивність або, навпаки, емоційне відсторонення. Усі ці стилі негативно впливають на самооцінку дитини, її автономію, когнітивну активність і здатність до самовираження.

Крім того, важливо зазначити, що відсутність стабільного емоційного контакту з батьками у ранньому дитинстві може закладати основи формування тривожного або дезорганізованого типу прихильності (attachment), що особливо актуально у випадках дітей з нейророзвитковими розладами. Така прихильність призводить до порушень у розвитку навичок емоційної саморегуляції, ускладнює процес соціалізації та формування внутрішньої впевненості.

Водночас існує позитивний приклад реалізації програм, орієнтованих на психологічну підтримку батьків, які засвідчують, що внаслідок підвищення психологічної обізнаності, формування навичок самодопомоги, групової взаємопідтримки та участі в психологічному консультуванні, відбувається не лише стабілізація психоемоційного стану батьків, а й покращення емоційного клімату в родині. Це створює передумови для розвитку позитивної самооцінки в дітей, зниження рівня страхів та тривожності, а також покращення їх готовності до навчання.

Таким чином, на основі аналізу сучасної наукової літератури можна зробити висновок, що психологічна стабільність батьків - це не лише умова емоційного благополуччя дорослого, але й ключовий чинник формування психоемоційного стану дитини, зокрема з ООП. Підтримка дорослих, які виховують таких дітей, повинна розглядатися не лише як допомога окремій особі, а як стратегія системного підходу до психічного здоров'я дитини.

У процесі вивчення теоретичних джерел та практичного досвіду взаємодії з родинами, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, можна дійти висновку, що дослідження впливу психологічної стабільності батьків на стан дитини потребує багатофакторного, міждисциплінарного підходу. Такий підхід повинен враховувати не лише особистісні характеристики батьків, але й ті соціальні, освітні та емоційні умови, в яких розгортається взаємодія між дорослим і дитиною.

У даній дослідницькій роботі проявляється інтегративна методологічна позиція, яка створюється в рамках підходу та поєднує:

1. Гуманістичну традицію з акцентом на унікальність та цінність досвіду кожного з батьків, важливість прийняття, емпатії, відповідальності у вихованні дитини. В основі цієї традиції лежать ідеї К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, які розглядають особистість як відкриту до розвитку, за умов наявності підтримки та безпечного емоційного середовища.

2. Системний підхід, що дозволяє розглядати родину як складну взаємопов'язану систему, в якій стан одного елемента (наприклад, батька чи матері) закономірно впливає на інших (дитину, педагогів, оточення). У межах цього підходу, базуючись на теорії сімейних систем (М. Боуен, С. Мінухін), стає можливим аналіз не тільки індивідуальних особливостей, але й механізмів взаємодії в трикутнику «батьки-дитина».

3. Концепції життєстійкості (резилієнтності), емоційного інтелекту та батьківської рефлексії, які в останнє десятиліття активно досліджуються в контексті адаптації до стресових умов та підтримки дітей з ООП [25]. Ці концепції надають підґрунтя для розуміння того, чому одні батьки зберігають емоційну рівноваженість у складних умовах, тоді як інші можуть втратити психологічну стійкість, що відображається на дитині.

Обраний дослідницький напрям дозволяє:

а) розглядати психологічну стабільність не як сталу рису, а як динамічну якість, що змінюється залежно від життєвих обставин, соціальної підтримки, освітнього середовища та наявних ресурсів;

б) вивчати взаємозв'язки між стабільністю дорослого та психоемоційним станом дитини у реальному інклюзивному просторі, а не лише в теоретичних моделях;

в) дослідити психологічні механізми передачі емоційного стану, зокрема через невербальні сигнали, виховні реакції, стилі спілкування та поведінкові очікування.

Особливої ваги дослідження набуває в умовах воєнного часу, коли загальний рівень тривожності, соціального тиску та психоемоційної нестабільності в родинях зріс. Для батьків дітей з ООП це створює додаткові виклики й підкреслює необхідність практичної реалізації психологічної підтримки у школах.

На основі вивчених джерел (Кротенко В. І., Мамалига Л. Р., Реброва О. О.) запропоновано універсальну дослідницьку модель, яка поєднує три взаємопов'язані блоки:

1. Психологічна стабільність батьків розглядається як незалежна змінна. Її характеристиками виступають емоційна врівноваженість, резилієнтність, наявність внутрішніх ресурсів, здатність до саморегуляції, рівень емоційної грамотності [14]. Для діагностики було доцільно використовувати як самозвітні опитувальники, так і проєктивні методики (наприклад, РСК Роттера, Немова), які виявляють глибинні установки й мотиви.

2. Соціально-психологічні умови інклюзивного простору, як модератори впливу. Йдеться про наявність шкільної підтримки (психолог, соціальний педагог, педагогічна команда), рівень комунікації з вчителями, клімат довіри у класі, відсутність дискримінації. Ці умови можуть як посилювати, так і нейтралізувати вплив психоемоційного стану батьків на дитину [19].

3. Психоемоційний стан дитини, як залежна змінна. Включає рівень тривожності, самооцінку, емоційну стабільність, соціальну адаптацію, готовність до навчання. Визначається через поведінкові спостереження, шкали оцінювання педагогами, анкетування дітей, де це можливо (для старших вікових груп) [23].

Запропонована модель дозволяє не тільки теоретично осмислити проблему, а й має значний практичний потенціал, зокрема:

- а) створення профілактичних програм підтримки батьків у шкільному середовищі;

б) підготовка фахівців до роботи з родинами дітей з інклюзивним супроводом з урахуванням емоційної динаміки;

в) оптимізація психологічної діагностики в інклюзивних школах із використанням як класичних опитувальників, так і глибинних методик.

Отже, обраний дослідницький напрямок ґрунтується на міждисциплінарному, гуманістично-системному підході, що дозволяє глибоко проаналізувати взаємозв'язок між психологічною стабільністю батьків і станом дітей з ООП в умовах шкільної інклюзії. Побудована дослідницька модель відкриває нові можливості як для наукового аналізу, так і для практичної підтримки родин, формування цілісного інклюзивного середовища в освіті.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз сучасної психологічної та педагогічної літератури підтверджує високу наукову та практичну значущість дослідження впливу психологічної стабільності батьків на емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах інклюзивного навчання. Аналіз публікацій вітчизняних та зарубіжних авторів (Сидоренко, 2018; Немов, 2015; Andreeva, 2019; Rotter, 1966) свідчить, що психологічна стабільність є комплексною інтегральною характеристикою особистості, що включає емоційну врівноваженість, стресостійкість, резилієнтність, наявність копінг-ресурсів та емоційну компетентність. Ці якості визначають здатність батьків ефективно реагувати на виклики, пов'язані з вихованням дитини з ООП, а також забезпечують підтримку її психоемоційного благополуччя та адаптації в навчальному середовищі.

Теоретичні джерела підкреслюють, що взаємозв'язок між психологічною стабільністю батьків і психоемоційним станом дитини носить двосторонній характер. Низька стабільність дорослого проявляється

у підвищеній тривожності, афективній лабільності, дефіциті емоційної підтримки та непослідовності у виховних діях, що, у свою чергу, може призводити до формування у дитини тривожності, дезадаптаційних проявів, зниження самооцінки та зниження мотивації до навчання [22]. У протилежність цьому, емоційно врівноважені, стресостійкі та адаптивні батьки створюють у дітей відчуття безпеки, сприяють формуванню позитивної самооцінки, готовності до навчання та соціальної взаємодії, що особливо важливо у контексті інклюзивної освіти, де дитина постійно зіштовхується з новими соціальними та навчальними викликами.

Разом із тим, аналіз літератури виявив низку недостатньо опрацьованих аспектів. Зокрема, відзначено відсутність валідованих інструментів для системного вивчення впливу психологічної стабільності батьків у шкільному середовищі; обмежене використання комплексних моделей супроводу родин, що дозволяють інтегрувати психологічну підтримку батьків та дітей; а також недостатнє застосування глибинних проєктивних методик для аналізу батьківських установок та їхнього впливу на емоційний стан дитини [72].

На основі узагальненого теоретичного підґрунтя доведено інтегративний підхід до дослідження, що поєднує гуманістичні, системні та резилієнтні концепції. Запропонована модель враховує взаємодію трьох ключових компонентів: психологічної стабільності батьків, соціально-психологічного середовища інклюзії та психоемоційного стану дитини. Такий підхід дозволяє комплексно оцінювати взаємозв'язки між характеристиками дорослого та дитини, визначати потенційні ризики та ресурси сімейного середовища, а також створює надійну основу для розробки практичних інструментів підтримки родин у закладах освіти, зокрема програм психоосвіти, груп емоційної підтримки та індивідуальних консультацій.

Таким чином, перший розділ підтвердив, що теоретичне обґрунтування дослідження не лише актуальне та науково значуще, але й

визначає напрямки практичної реалізації підтримки сімей дітей з ООП, підкреслюючи необхідність комплексного, системного та інтегративного підходу до вивчення та корекції психоемоційних процесів у батьків та дітей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення зв'язку між рівнем психологічної стабільності батьків, зокрема матерів, та психоемоційним станом їхніх дітей, які перебувають на інклюзивному супроводі. Основне завдання полягало у виявленні специфіки впливу емоційного стану, стресостійкості, стилю виховання та особливостей суб'єктивного контролю батьків на емоційне благополуччя дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Вибірка дослідження склала 26 осіб і була сформована за принципом цільового добору. До неї увійшли 13 дітей віком від 8 до 14 років, які навчалися в ЗЗСО «Прилиманський ліцей» Одеської області Одеського району з інклюзивним супроводом та мали підтверджені індивідуальні освітні потреби відповідно до висновків ІРЦ та 13 матерів цих дітей, віком від 28 до 54 років, які безпосередньо були залучені до процесу виховання, взаємодії з освітнім середовищем та мали змогу надати достовірну інформацію про особливості сімейного функціонування (таблиця 2.1)

Таблиця 2.1

Таблиця вибірки групи досліджуваних

№	Група	Кількість осіб	Віковий діапазон	Стать	Примітки
1.	Матері дітей з ООП	13	28 - 54 років	Жіноча	Основний виховний вплив
2.	Діти з ООП	13	8 - 14 років	Чоловіча Жіноча	Індивідуальні освітні потреби

Для реалізації мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності психологічної стабільності батьків та емоційного стану дітей з ООП.
2. Визначити психологічні фактори, що впливали на стабільність батьків у сім'ях, які виховували дітей з інклюзивною формою навчання.
3. Дослідити емоційний стан дітей з особливими освітніми потребами, які навчалися в інклюзивному середовищі.
4. Провести емпіричне дослідження зв'язку між рівнем психологічної стабільності батьків та емоційним станом їхніх дітей.

Методи були дібрані відповідно до наступних етапів дослідження:

1. Підготовчий етап: аналіз наукових джерел про вплив психологічного стану батьків на емоційний стан дітей з інклюзивним супроводом, вивчення проблем та труднощів, з якими можуть стикатися сім'ї з дітьми з ООП, підбір методик для дослідження.
2. Основний етап: проведення діагностування батьків та їхніх дітей з інклюзивним супроводом, аналіз результатів для виявлення у матерів рівня депресивності, тривожності та емоційного вигорання, локусу контролю та стресостійкості; оцінка емоційного стану та рівня адаптації, відношення до сім'ї дітей з особливими освітніми потребами.
3. Аналітичний етап: отримання узагальнених числових показників психоемоційного стану учасників, дослідження глибинних зв'язків пар «мати-дитина» на основі результатів опитувальника та проєктивних методик.

Таким чином, дослідження поєднало психодіагностичні методи (опитувальники, шкали, тести), якісні методи та проєктивні техніки. Це забезпечило надійність результатів та багатовимірний аналіз.

Нижче детально описано кожен з використаних методик, їх інструкції, психометричні показники та інтерпретаційні підходи.

1. **Методика DASS-21** - Шкала депресії, тривожності та стресу.
Призначення методики: Шкала DASS-21 вибрана для швидкої та надійної

оцінки рівня депресивних, тривожних і стресових симптомів у дорослих. Вона стала дієвим інструментом первинного психологічного скринінгу в роботі з батьками дітей з ООП, які перебували у стані хронічного психоемоційного напруження.

Форма проведення: методика проводилася у форматі самозаповнення та індивідуально з наявністю інструктажу щодо правил заповнення, анкетування зайняло 10-15 хвилин.

Цільова група: у даному дослідженні - матері дітей з особливими освітніми потребами, віком від 28 до 54 років.

Стимульний матеріал: методика містила 21 твердження, поділених на три субшкали по 7 запитань: а) депресія відображає прояви зниження настрою, втрати інтересу до життя, знецінення себе; б) тривожність охоплює симптоми нервозності, фізіологічного напруження, очікування небезпеки; в) стрес вказує на роздратування, напругу, втому, знижену толерантність до зовнішніх подразників.

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою: 0 - зовсім не було властиво; 1 - властиво певною мірою або інколи; 2 - значною мірою або часто; 3 - переважно або майже завжди.

Інструкція до виконання: «Будь ласка, прочитайте кожне з наведених тверджень і визначте, наскільки воно відповідало вашому стану протягом останнього тижня, включаючи сьогодні. Для кожного твердження оберіть одну з чотирьох відповідей, яка найкраще описує ваш стан».

Обробка результатів проводилась підрахуванням окремих балів за кожною з трьох шкал. Отримані результати множилися на 2 (оскільки повна версія містила 42 пункти, а DASS-21 являвся скороченим варіантом). Ознайомитися з повним описом методики у Додаток Б

Сумарний бал кожної шкали DASS-21 був зіставлений із нормативними інтерпретаційними діапазонами, що дало змогу визначити рівень прояву депресивних, тривожних та стресових симптомів у досліджуваних. Критерії інтерпретації наведено в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Інтерпретаційні рівні за шкалами DASS-21

Рівень симптоматики	Депресія (D)	Тривога (A)	Стрес (S)
Норма	0-4	0-3	0-7
Легкий рівень	5-6	4-5	8-9
Помірний рівень	7-10	6-7	10-12
Виражений рівень	11-13	8-9	13-16
Дуже виражений рівень	14 і більше	10 і більше	17 і більше

DASS-21 стала короткою, валідною та зручною для роботи з великою кількістю респондентів методикою. У контексті дослідження вона дозволила оперативно визначити рівень психоемоційного напруження у матерів дітей з ООП, що є критично важливим фактором для аналізу впливу батьківського стану на дитину.

Методика має високу надійність, є безкоштовною, має публічно доступну адаптацію українською мовою, що дозволило застосовувати її у практиці без порушення авторських прав.

2. Шкала стресостійкості (Р.С. Немов).

Методика призначена для визначення рівня психологічної стійкості особистості до стресових впливів. Дає змогу оцінити, наскільки особа здатна зберігати емоційний баланс, конструктивно реагувати на труднощі, адаптуватися до складних життєвих обставин. Методичний паспорт методики у Додаток В

У контексті даного дослідження шкала використовувалась для оцінки стресостійкості матерів дітей з ООП, оскільки вона стала одним із ключових факторів батьківської психологічної стабільності.

Опитування проводилося у форматі індивідуального самозаповнення та зайняло 15 хвилин.

Методика складалась з 36 тверджень, які описували різні аспекти реакції на стрес: а) самооцінку впевненості в собі; б) очікування підтримки

або зовнішньої допомоги; в) готовність до дій у складних ситуаціях; г) гнучкість мислення; д) схильність до уникнення або протидії стресовим факторам.

Випробувані - матері дітей з ООП оцінювали кожне твердження за шкалою ступеня згоди (5-бальна шкала, яка залежала від певної модифікації).

Методика діагностики стресостійкості, запропонована Д. Немовим, посідає важливе місце серед інструментів оцінювання ресурсного потенціалу особистості та її здатності ефективно протистояти психоемоційним навантаженням. У структурі даного дослідження методика використовувалась як валідний засіб визначення рівня психологічної стабільності матерів дітей з особливими освітніми потребами (ООП), що мав прямий вплив на емоційне благополуччя дитини в умовах інклюзивного середовища.

Процедура проведення методики стала максимально доступною, що забезпечило високу точність отриманих даних за мінімального ризику формування ситуаційної тривожності чи соціально бажаних відповідей.

Респондентам пропонувалося ознайомитися з низкою тверджень, кожне з яких відображало певний аспект їхнього емоційного реагування та здатності справлятися зі стресом. Інструкція звучала наступним чином: «Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, наскільки воно вам притаманне. Не замислюйтесь довго, відповідайте так, як зазвичай відчуваєте чи поведетеся в житті».

Такий формат стимулював спонтанну відповідь, що, у свою чергу, підвищило рівень автентичності отриманих даних і дозволило зафіксувати типовий, а не ситуативний стиль реагування респондента.

Обробка результатів здійснювалась шляхом підрахунку сумарної кількості балів за всі твердження. Кожен пункт мав відповідну бальну вагу, що відображала інтенсивність прояву певного адаптивного чи дезадаптивного компонента стресостійкості. Загальна сума балів

співвідноситься з інтерпретаційними шкалами, наведеними в таблиці 2.3, що дозволило визначити індивідуальний рівень стресостійкості: від низького та недостатнього до середнього, підвищеного або високого.

Таблиця 2.3

Інтерпретаційні шкали рівня стресостійкості за методикою Д. Немова

Сума балів	Рівень стресостійкості	Психологічна характеристика рівня
0-20 балів	Низький рівень стресостійкості	Характеризується високою психоемоційною вразливістю, схильністю до виснаження, нестійкістю афективних реакцій. Такі респонденти відзначаються труднощами у подоланні фрустрації та низькою здатністю підтримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях.
21-30 балів	Середньо-низький рівень стресостійкості	Вказує на нестабільність адаптивного реагування, періодичні прояви тривожності та напруження. Стресові фактори можуть суттєво знижувати ефективність діяльності та емоційний стан.
31-40 балів	Середній рівень стресостійкості	Свідчить про достатній рівень психічної саморегуляції. У більшості випадків респондент здатний контролювати емоційні реакції та долати життєві труднощі без значних порушень емоційної рівноваги.
41-50 балів	Підвищений рівень стресостійкості	Характеризується сформованими копінг-стратегіями, умінням підтримувати внутрішню стабільність та високою здатністю до емоційної регуляції навіть у складних ситуаціях.
51-60 балів	Високий рівень стресостійкості	Показник зрілої психоемоційної стабільності, що проявляється у стійкості до інтенсивних стресових впливів, розвинених навичках самоконтролю та високій толерантності до фрустрації. Респонденти даної групи зазвичай демонструють високий життєвий ресурс і ефективні адаптивні механізми.

Така система оцінювання забезпечує не лише якісну, а й кількісну характеристику здатності особистості протистояти стресовим впливам, що особливо важливо для подальшого кореляційного аналізу у межах дослідження.

3. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера.

Повний опис методики у Додаток Г

У межах проведеного дослідження було використано методику РСК (Рівень суб'єктивного контролю за Дж. Роттером), яка дала змогу комплексно оцінити особливості локусу контролю батьків дітей з

особливими освітніми потребами. Актуальність застосування цього інструменту полягала у тому, що суб'єктивний контроль є одним із базових предикторів психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та адаптивної батьківської поведінки. Для сімей, які виховують дитину з ООП, характер реагування на труднощі, переживання успіхів та невдач, здатність брати відповідальність за рішення та дії є критично важливими, оскільки безпосередньо впливають на емоційний стан дитини, її рівень безпеки,

Застосування методики було зумовлене декількома ключовими чинниками:

1. Психологічна стабільність батьків визначає якість інклюзивної взаємодії. Локус контролю впливає на стиль батьківського супроводу, рівень залученості у розвиток дитини та готовність брати відповідальність за корекційно-педагогічні рішення.

2. Уразливість сімей із дітьми з ООП. Такі батьки часто переживали підвищений рівень тривожності, виражене почуття провини або безпорадності; методика дозволила оцінити, чи є ці переживання наслідком зовнішньої (екстернальної) атрибуції.

3. Структурування психологічного портрету батьків. РСК дала змогу виявити, як саме батьки пояснювали власні успіхи, невдачі та труднощі у сімейній системі, що було важливо для розуміння їхніх реакцій у стресових інклюзивних ситуаціях.

4. Зв'язок локусу контролю з емоційною регуляцією. Дослідження показують, що інтернальний локус контролю пов'язаний із нижчими рівнями дистресу та ефективнішим подоланням труднощів - це безпосередньо корелює з поведінковими та емоційними проявами дітей з ООП.

Саме тому методика РСК виступила базовим інструментом для виявлення психологічних механізмів, що впливають на якість взаємодії «мати - дитина з ООП». Опитувальник мав письмову *форму оформлення*,

виконувався індивідуально, у зручному та спокійному середовищі. Заповнення анкети матерями дітей тривало від 15 до 20 хвилин.

Стимульний матеріал методики має 44 пари тверджень, кожна з яких описує ситуацію або уявлення, що стосуються різних сфер життя: успіхи, невдачі, міжособистісні відносини тощо. Випробуваний повинен обрати те твердження, з яким більше погоджується. У процесі обробки визначалися наступні показники:

- 1) загальний рівень суб'єктивного контролю (інтернальність-екстернальність);
- 2) рівень суб'єктивного контролю у трьох підшкалах: а) у сфері досягнень (успіхи, результати діяльності), б) у сфері невдач (невдачі, втрати, проблеми), в) у сфері сімейних стосунків.

Розподіл відповідей дозволяє оцінити переважаючий стиль атрибуції:

1. Інтернальність - людина відчуває відповідальність за власні вчинки, вважає, що результати залежать від неї самої;
2. Екстернальність - схильність покладати відповідальність на долю, інших людей або зовнішні обставини.

Інтерпретація результатів:

1. Високий рівень інтернальності свідчить про здатність до самоконтролю, готовність брати відповідальність, впевненість у власному впливі на події.
2. Високий рівень екстернальності являється ознакою залежної позиції, схильність уникати відповідальності, сприйняття життя як підконтрольного зовнішнім силам.

Структуровану інформацію підрахунку та інтерпретації показників за методикою РСК Роттера викладено у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Показники суб'єктивного контролю та критерії їх інтерпретації за методикою РСК Роттера

Показник	Зміст показника	Особливості підрахунку	Інтерпретація високих значень	Інтерпретація низьких значень
Загальний рівень суб'єктивного контролю (ЗСК)	Відображає домінуючий локус контролю: інтернальний чи екстернальний	Підраховується сумарна кількість відповідей, що відповідають інтернальним або екстернальним твердженням	Інтернальність: відповідальність за події, віра у власний вплив, самоконтроль	Екстернальність: покладання відповідальності на зовнішні сили, уникнення контролю
Сфера досягнень	Атрибуція успіхів та результатів в діяльності	Підсумовуються відповіді, що стосуються інтернальних або екстернальних причин успіхів	Інтернальний стиль: успіх залежить від власних зусиль	Екстернальний стиль: успіх пояснюється випадковістю або допомогою інших
Сфера невдач	Атрибуція помилок, втрат, труднощів	Підсумовуються відповіді щодо причин невдач	Інтернальний стиль: здатність визнавати власні помилки, вміння переосмислювати досвід	Екстернальний стиль: схильність звинувачувати обставини, людей, обмежені ресурси
Сфера сімейних стосунків	Уявлення про контроль у сімейній взаємодії	Підсумовуються відповіді, що відображають інтернальні/екстернальні оцінки сімейних подій	Інтернальність: активна позиція у вирішенні сімейних ситуацій, відповідальність	Екстернальність: пасивність, відчуття «безсилля», зовнішній контроль у сімейних питаннях
Переважаючий стиль атрибуції	Узагальнений висновок про домінуючий тип локусу контролю	Визначається за найбільшою кількістю відповідей певного типу	Інтернальний стиль: автономність, зріла позиція, здатність до регуляції поведінки	Екстернальний стиль: залежність від обставин, тривожність, низька впевненість у власному впливі

У рамках проведеного дослідження застосування методики РСК Дж. Роттера дозволило всебічно проаналізувати психологічні механізми взаємодії батьків із дітьми з особливими освітніми потребами та виявити внутрішні атрибутивні установки, що визначають емоційний клімат сім'ї. У сучасній психологічній науці локус контролю розглядається як один із базових компонентів особистісної саморегуляції та психологічної стабільності дорослого, що прямо впливає на виховні стратегії й якість емоційного супроводу дитини [72].

Передусім методика дала можливість визначити ступінь автономності та відповідальності батьків, тобто міру їхньої схильності пов'язувати життєві події з власними діями чи, навпаки, із зовнішніми обставинами. Як наголошує А. Бандура саме відчуття особистої ефективності та контролю є підґрунтям для конструктивних батьківських стратегій, що особливо важливо у сім'ях, які виховують дітей з ООП [1].

Результати показали, що інтернальна позиція сприяла адаптивній поведінці батьків, зниженню рівня емоційного напруження та більш стабільному міжособистісному контакту з дитиною.

Методика також надала можливість окреслити, наскільки батьківська позиція є активною чи пасивною у взаємодії з дитиною. Активна позиція, яка базується на інтернальних атрибуціях, виявилась пов'язаною з високим рівнем емоційної саморегуляції та готовністю впливати на складні виховні ситуації. Натомість екстернальний локус контролю часто супроводжувався переживанням безсилля, залежності від зовнішніх умов та уникненням відповідальності.

Окремо методика дала змогу глибше зрозуміти структуру батьківських переконань, що визначають реакції на поведінкові труднощі дітей з ООП. У відповідності до когнітивної теорії Б. Вайнера, саме стиль атрибуції відіграє ключову роль у тому, чи буде батько схильний до підтримки дитини або до формування критичного чи тривожного стилю реагування. Виявлення превалювання певного стилю дозволило більш

точно інтерпретувати емоційний стан матерів та їх готовність долати виклики інклюзивного виховання.

Значущим для результатів дослідження стало те, що методика дала змогу виявити зв'язок між екстернальним показником та переживаннями тривоги, невпевненості й емоційного виснаження. Подібні закономірності раніше описувалися у роботах, присвячених взаємозв'язку локусу контролю та психічного благополуччя дорослих, що підтверджує валідність отриманих результатів [73. с. 136]. Батьки, які покладали відповідальність за ситуацію на зовнішні обставини, частіше демонстрували ознаки емоційної нестабільності, тобто фактор, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан дитини.

Найвагомішим результатом стало встановлення стійкого зв'язку між рівнем інтернальності матерів та емоційною стабільністю дітей з ООП. Діти, чийі мами демонстрували внутрішнє відчуття контролю, мали нижчі показники тривожності, кращу адаптивність та більш стабільний емоційний фон. Ця залежність узгоджується з положеннями системно-сімейної психології, відповідно до яких емоційний стан батьків є провідним регулятором емоційної динаміки дитини [69] .

Таким чином, результати, отримані за допомогою методики РСК, дали змогу значно розширити розуміння того, як атрибутивні механізми батьків формують адаптивність сімейної системи в умовах інклюзивної освіти. Методика підтвердила свою високу інформативність і діагностичну цінність, дозволивши виокремити чинники, що визначають рівень психологічної стабільності батьків та їхній вплив на емоційне благополуччя дітей.

Методика РСК дозволила оцінити глибинні переконання батьків щодо впливу на поведінку та розвиток дитини. З огляду на те, що інтернальний локус контролю часто асоціюється з більшою емоційною стабільністю та активною батьківською позицією, ця методика є цінним

діагностичним інструментом у дослідженні психологічної стабільності батьків дітей з інклюзивним супроводом.

4. Методика «Дім. Дерево. Людина» (ДДЛ). Автор: Джон Н. Бак. Адаптація: Маховська Н.А.

Методика «Дім. Дерево. Людина» (ДДЛ) стала однією з найпоширеніших проєктивних технік у дитячій психологічній діагностиці. Її головна перевага - можливість виявити приховані емоційні переживання, внутрішні конфлікти, труднощі адаптації та тривожність у дитини, особливо тоді, коли вербальні методи дають обмежену інформацію через вікові чи комунікативні особливості.

ДДЛ використовується як доповнення до об'єктивних методик, оскільки дозволяє проникнути у глибші рівні дитячої психіки, дослідити уявлення про себе, значущих дорослих, сімейний клімат.

Методика, що застосовувалася у межах дослідження, має комплексне призначення і спрямована на глибоке вивчення емоційного стану дитини, її внутрішнього світу та соціально-психологічних взаємин.

Передусім, вона дозволила виявити особливості емоційного стану дитини: рівень спокою, напруженості, радості чи тривоги, а також визначити, наскільки стійким і збалансованим є її психоемоційний фон.

Це дало можливість зрозуміти, чи відчуває дитина безпеку у своєму середовищі, чи має емоційну підтримку з боку дорослих, чи проявляються у її поведінці ознаки внутрішнього напруження.

Другою важливою метою методики стало дослідження внутрішніх конфліктів, рівня тривожності та самооцінки.

Через символічне чи проєктивне вираження таке, як, наприклад, у малюнках або виборі певних образів, дитина несвідомо демонструвала своє ставлення до себе та до навколишнього світу. Це допомогло виявити приховані переживання, які не змогли бути вербалізовані, але впливали на її поведінку, взаємини й адаптаційні можливості.

Самооцінка, що виявляється через вибір кольорів, фігур або образів, свідчила про ступінь прийняття себе, впевненості у власних силах або, навпаки, схильності до самозаперечення.

Третє завдання полягало у візуалізації образу «Я» та в уявленні про родину, що дозволило дослідити глибину емоційного зв'язку дитини з батьками, особливо у випадках, коли дитина має особливі освітні потреби. Аналізуючи символічне відображення сім'ї, можна простежити, як дитина сприймає ролі батька, матері, своє місце у системі взаємин, які фігури є для неї значущими, а які є віддаленими або викликають напруження.

Таким чином, методика дала змогу оцінити рівень емоційного благополуччя, ступінь відчуття підтримки та довіри у родинному колі.

Останнім, але не менш важливим аспектом являлось визначення психологічного дискомфорту або ознак психотравматизації.

Діагностика допомогла виявити прояви емоційної напруги, страху, відчуження, що могли бути наслідком конфліктів у сім'ї, пережитих травматичних подій або труднощів у соціальній адаптації. Це дозволило психологу не лише зафіксувати наявність проблеми, а й окреслити напрями подальшої корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на гармонізацію емоційного стану дитини.

Таким чином, дана методика стала інформативним діагностичним інструментом, який дав можливість отримати цілісне уявлення про внутрішній світ дитини, особливості її емоційних переживань, рівень тривожності, самооцінку та психологічний комфорт у родині.

Її результати становлять цінну основу для побудови індивідуальних програм психологічного супроводу та підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

При діагностуванні дітям з особливими освітніми потребами давалося індивідуальне малюнкове завдання, яке вони виконували впродовж 15-20 хвилин.

Проведення відбулося у спокійній, доброзичливій атмосфері без тиску, в знайомому середовищі для дітей віком 8–14 років.

Стимульним матеріалом у виконанні завдання був аркуш паперу формату А4, простий олівець (можна з гумкою), кольорові фломастери та олівці. Інструкція: «Намалюй, будь ласка, будинок, дерево і людину так, як ти хочеш. Малюй у будь-якому порядку. Це не контрольна робота, а просто малюнок».

Методика базується на принципі проєкції, коли дитина несвідомо переносить свої емоції, переживання та оцінки себе й навколишнього світу на образи, які вона створює на аркуші.

Використання цього інструменту дозволило виявити не лише поверхневі прояви поведінкових реакцій, але й глибинні психоемоційні процеси, що залишаються поза прямим спостереженням.

Критерії аналізу малюнків у дослідженні охоплювали кілька рівнів. По-перше, оцінювався загальний підхід до виконання завдання, що включав повноту та ініціативність виконання малюнка, а також послідовність у зображенні об'єктів.

Виявлення цих показників дозволило зрозуміти, наскільки дитина здатна до організації діяльності, планування та концентрації, що було важливим для інтеграції у навчальний процес.

По-друге, аналіз розташування об'єктів на аркуші (центр, край, зміщення вгору чи вниз) слугував індикатором самооцінки та емоційної стабільності. Центроване або рівномірне розташування малюнків свідчило про психологічну рівновагу та відчуття безпеки, тоді як крайове чи зміщене розміщення могло вказувати на невпевненість, тривожність або соціальну ізоляцію [22].

Особлива увага приділялася розмірам та пропорціям об'єктів. Занадто великі зображення відображали тенденцію до гіперкомпенсації або агресивної самореалізації, тоді як маленькі елементи свідчили про низьку самооцінку, сором'язливість чи невпевненість.

Аналіз натиску та якості ліній (сильний, слабкий, розірваний) дозволив оцінити рівень тривожності, агресивності або страху, що безпосередньо було пов'язано з психоемоційним станом дитини в навчальному та соціальному середовищі.

Важливим компонентом була оцінка деталізації зображень. Відсутність частин тіла, дверей або вікон інтерпретувалася як ознака емоційного бар'єру, закритості або внутрішньої тривоги, тоді як надмірна деталізація могла свідчити про перфекціонізм або психоемоційне перенавантаження.

Окремо аналізувалася символіка об'єктів: дім як прояв уявлень про сім'ю, безпеку та комфорт; дерево, як індикатор життєвої енергії, ресурсів, контакту з природою та розвитку; людина, як відображення образу «Я», самооцінки та соціальних зв'язків.

Інтерпретація результатів дозволила виділити декілька типів емоційних проявів. Позитивна картина включала симетричні, деталізовані та відкриті образи, що вказували на стабільний емоційний стан та гармонійне сприйняття сімейного середовища.

Наявність тривожних ознак, таких як відсутність об'єктів, деформації, тіньові контури або надмірне штрихування, свідчила про емоційну напругу, тривогу або внутрішні конфлікти.

Особливості зображення людини, зокрема стирання, злиті частини або відсутність рис обличчя, виступали маркером проблем із самооцінкою або міжособистісною тривогою.

Вона дозволяє співставити кількісні (підрахунок деталей, розташування, натиск) та якісні показники (емоційний стан, самооцінка, тривожність) та зробити комплексну інтерпретацію. Структуровані показники обчислення малюнку та інтерпретація для зручності обробки методики ДДЛ показані у таблиці 2.5

Таблиця 2.5

**Показники обчислення та інтерпретації результатів за методикою
ДДЛ**

Показник	Критерії оцінки	Спосіб обчислення	Інтерпретація високих - позитивних значень	Інтерпретація низьких - тривожних значень
Загальний підхід до малюнка	Повнота, ініціативність, послідовність виконання	Оцінка повноти об'єктів (всі 3: дім, дерево, людина), наявність ініціативи (додаткові елементи), логічна послідовність малювання	Висока активність, організованість, здатність до планування	Пасивність, неініціативність, хаотичне виконання
Розташування на аркуші	Центр, край, зміщення вгору/вниз	Визначається позиція основних об'єктів на аркуші	Центроване розташування - висока самооцінка, стабільність емоцій	Зсуви до країв або верх/низ - тривожність, невпевненість, низька стабільність
Розміри та пропорції об'єктів	Великий, середній, малий	Вимірюється відносний розмір кожного об'єкта	Пропорційні розміри - гармонійна самооцінка	Занадто великі - гіперкомпенсація; занадто малі - занижена самооцінка
Натиск та лінії	Сильний, середній, слабкий	Візуальна оцінка товщини та сили штриха	Сильний натиск - активність, впевненість	Надмірно сильний - агресія, тривожність; слабкий - страх, невпевненість
Деталі та частини об'єктів	Відсутність/наявність елементів, надмірна деталізація	Підрахунок відсутніх частин (тіло, вікна, двері), оцінка деталізації	Повні, помірні деталі - гармонійний стан	Відсутність частин - емоційна закритість, тривога; надмірна деталізація - психоемоційне перенавантаження, перфекціонізм

Продовження таблиці 2.5

Показник	Критерії оцінки	Спосіб обчислення	Інтерпретація високих / позитивних значень	Інтерпретація низьких / тривожних значень
Символіка об'єктів: дім, дерево, людина	Дім - сім'я, безпека; Дерево - енергія, ресурси; Людина - «Я», соціальні контакти	Аналіз змісту, форм, деталей символів	Відкриті, симетричні, деталізовані - стабільність, безпека, позитивне «Я»	Відсутність частин, деформації, затемнення - тривожність, конфлікти, низька самооцінка
Позитивна картина малюнка	Симетрія, відкритість, деталізація	Комбінований підрахунок всіх позитивних ознак	Вказує на стабільний емоційний стан, гармонійне сприйняття сім'ї та себе	Не інтерпретується
Тривожні ознаки	Відсутність об'єктів, деформації, тіньові контури, штрихування	Підрахунок наявних тривожних елементів	Не інтерпретується	Свідчить про внутрішні конфлікти, тривогу, емоційну напругу
Особливості образу людини	Відсутність рис обличчя, стирання, злиті частини	Візуальний аналіз об'єкта «Людина»	Не інтерпретується	Симптоми низької самооцінки, міжособистісної тривоги, проблеми адаптації

Таким чином, застосування методики ДДЛ у дослідженні дозволило всебічно оцінити психоемоційний стан дітей з ООП, виявити особливості їх емоційної стабільності, самооцінки та здатності до соціальної взаємодії. Інструмент підтвердив свою актуальність у контексті інклюзивної освіти, надавши надійні дані для встановлення зв'язку між психологічною стабільністю батьків та емоційним станом дітей, що становить центральну проблему даного дослідження.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження батьків і дітей з особливими освітніми потребами

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено емпіричне вивчення взаємозв'язку між психологічною стабільністю батьків і емоційним станом їхніх дітей, які навчаються з інклюзивним супроводом. Дослідження охоплювало як дорослих респондентів (батьків), так і дітей віком 7-14 років. У вибірці взяли участь 13 сімей, де дитина має особливі освітні потреби, що потребують додаткової уваги до її психоемоційного розвитку та середовища.

Для оцінки психологічного стану батьків використовувалася методика DASS-21, що дозволяє визначити вираженість трьох стадій емоційного вигорання: депресія, тривожність та стрес. Окремі симптомокомплекси в межах кожної стадії дозволили глибше проаналізувати особливості психоемоційного стану дорослих.

Метою аналізу стало не лише опис рівня емоційного вигорання батьків і психологічного самопочуття дітей, а й виявлення можливих кореляцій між емоційною стабільністю дорослих і психологічним станом дитини, з урахуванням системи взаємовпливу в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Аналіз результатів за шкалами депресії, тривожності та стресу за методикою DASS-21 дозволив виявити емоційний стан батьків, чиї діти потребують інклюзивного супроводу. Отримані дані демонструють значну варіативність емоційного самопочуття в досліджуваній вибірці з 13 осіб віком від 28 до 54 років.

1. Депресія. Норма: у 11 із 13 респондентів (84,6%) показники депресії знаходяться в межах норми. Легка депресія: зафіксована лише в одного респондента P01 за оцінкою у 10 балів. Висока депресія: спостерігається в одного респондента P06- 26 балів, що є найвищим результатом у вибірці.

2. За шкалою «тривожність» показники «норма» проявляються у 8 респондентів (61,5%), легка тривожність: 2 респонденти - P10, P11. До помірної тривожності увійшло 3 респонденти: P01, P03, P09. Дуже висока тривожність: проявилась тільки в одного випадку P06 у сумі 30 балів.

3. Стрес. Нормальний рівень стресу було виявлено у 10 із 13 учасників дослідження (76,9%), що свідчить про загалом задовільну психоемоційну адаптацію більшості матерів та їх здатність ефективно справлятися з повсякденними навантаженнями.

Такі показники узгоджуються з емпіричними даними про те, що батьки дітей з ООП нерідко виробляють підвищену стресостійкість як адаптивний механізм, необхідний для підтримання стабільності в сімейній системі.

Легкий рівень стресу продемонстрував лише один респондент (P09), що може свідчити про ситуативне навантаження або тимчасові труднощі, пов'язані з вихованням дитини, але не про систематичне хронічне напруження. У одного учасника (P06) був зафіксований дуже високий рівень стресу, який суттєво виходив за межі норми і супроводжувався значними ознаками емоційного виснаження.

Варто підкреслити, що в групі не було виявлено жодного ізольованого випадку помірної чи високого стресу, що підкреслює загальну однорідність емоційного стану матерів та відсутність широкої диференціації за цим показником.

Водночас респондент P06 мав критично підвищені значення одразу за трьома шкалами (депресія, тривожність, стрес), що є важливим індикатором високого ризику емоційного вигорання та потреби у терміновому психологічному втручанні.

Така констеляція симптомів може бути пов'язана як з хронічним перевантаженням у догляді за дитиною, так і з недостатністю соціальної підтримки або внутрішніх копінг-ресурсів.

Окремі випадки легкого чи ситуативного емоційного напруження можуть розглядатися як потенційні «маркерні сигнали», що потребують подальшого спостереження, профілактичних заходів і періодичного моніторингу.

Вони не становлять критичного ризику, проте свідчать про можливість загострення симптоматики у разі збільшення навантаження або відсутності психологічної підтримки.

Первинні дані за цими показниками детально представлено у таблиці 2.6 та рис. 2.1, що дає змогу провести якісний аналіз розподілу емоційного стану серед учасників.

Таблиця 2.6

**Первинні показники виявлення рівнів депресії, тривожності та стресу
батьків дітей інклюзивного супроводу
за методикою DASS-21**

№	Код респондента	Вік	Депресія		Тривожність		Стрес	
1.	P01	29	10	Легка	10	Помірна	8	Норма
2.	P02	33	2	Норма	6	Норма	4	Норма
3.	P03	31	10	Норма	12	Помірна	14	Норма
4.	P04	40	4	Норма	6	Норма	8	Норма
5.	P05	45	3	Норма	3	Норма	4	Норма
6.	P06	46	26	Висока	30	Дуже висока	34	Дуже висока
7.	P07	54	0	Норма	0	Норма	0	Норма
8.	P08	36	4	Норма	8	Норма	12	Норма
9.	P09	27	8	Норма	10	Помірна	16	Легка
10.	P10	48	6	Норма	8	Легка	8	Норма
11.	P11	40	6	Норма	8	Легка	4	Норма
12.	P12	39	2	Норма	6	Норма	8	Норма
13.	P13	28	2	Норма	0	Норма	0	Норма

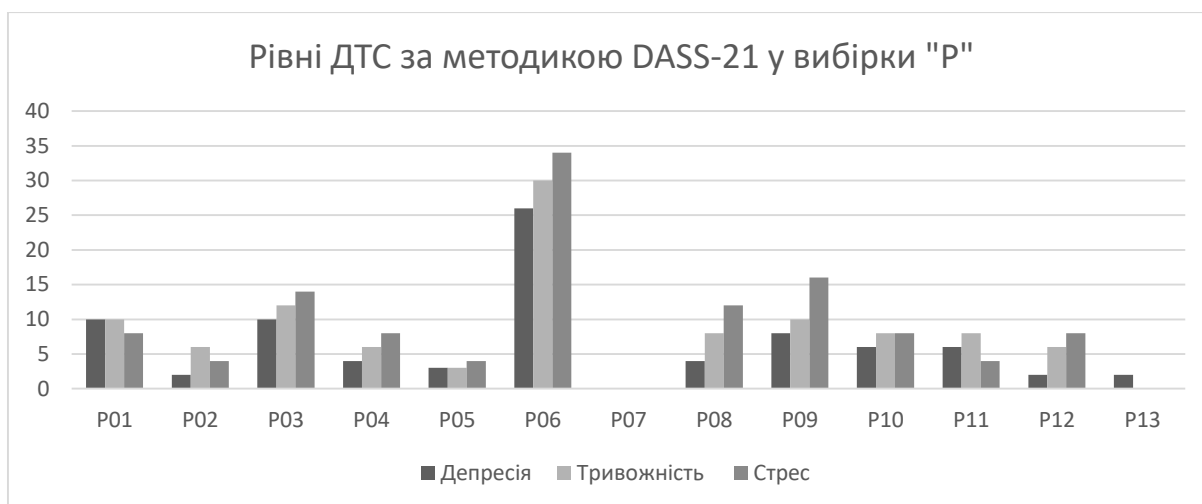


Рис. 2.1 «Рівні депресії, тривожності та стресу за методикою DASS-21» у групі батьків дітей з особливими освітніми потребами

На рис 2.1. видно, що більшість респондентів мають нормальні або помірні показники за всіма шкалами, однак окремі випадки, зокрема респондент P06, демонструють високий рівень емоційного напруження - значну депресію, тривожність і стрес, що може свідчити про глибоке виснаження або хронічне перенапруження.

Такі результати вказують на варіативність психологічного стану серед батьків, що є важливим для подальшого аналізу зв'язку між їхньою емоційною стабільністю та психоемоційним станом дітей з ООП.

Аналіз результатів дослідження локусу контролю батьків дітей з інклюзивним супроводом проводився для вивчення особистісних особливостей батьків, зокрема схильності до інтернального або екстернального локусу контролю, для цього було використано адаптовану методику РСК Роттера.

Методика дозволила визначити, чи надає людина перевагу приписуванню причин подій внутрішнім (особистим) чи зовнішнім (середовищним) чинникам. Усього було опитано 13 респондентів, які виховують дітей з інклюзивним супроводом. Результати поділялися на два ключові показники:

1) $\sum I$ (інтернальність) вказувала на здатність брати відповідальність за події на себе, саморефлексію, суб'єктивний контроль;

2) $\sum E$ (екстернальність) вказувала на тенденцію приписувати події зовнішнім чинникам: іншим людям, випадку, обставинам.

В обчисленні діагностичних даних батьків дітей з ООП переважав інтернальний локус контролю. У 9 з 13 респондентів показник $\sum I$ були позитивними, найвищий показник спостерігався у респондента P02 і складав +46, що свідчило про високий рівень внутрішньої відповідальності та суб'єктивного контролю.

У 3 респондентів P03, P10, P12 показники $\sum I$ були близькі до нуля або від'ємні, що могло свідчити про зниження впевненості у власному впливі на ситуацію, відчуття безпорадності чи втоми.

Показник $\sum E$ мали негативні значення майже у всіх респондентів, крім P08, P09, P10, P11, що вказувало на низьку екстернальність, тобто учасники не були схильні приписувати провину іншим або обставинам.

Групування результатів: Високоінтернальні батьки ($\sum I > 20$): P02 (+46), P05 (+33), P07 (+30), P08 (+21) виступали як відповідальні, самокритичні, які могли переживати внутрішній тиск через відчуття «я повинен (повинна) впоратись самотійно».

Інтернально-стабільними ($\sum I$ 10-20) виявилися батьки такі, як P01 (+16), P06 (+12), P13 (+13), P04 (+9).

Понижений або екстернальний контроль ($\sum I < 5$) проявили матері дітей з ООП: P03 (-13), P10 (0), P11 (+2), P12 (+1), що свідчило про можливе почуття залежності від обставин, втрату внутрішнього контролю, ризик тривожності чи вигорання.

Висока екстернальність ($\sum E > 10$) спостерігалась у P09 (+26), P10 (+18), які мали схильність до приписування труднощів зовнішнім причинам, можливе уникання відповідальності або почуття безпомічності. Результати дослідження висвітлюються в таблиці 2.7 та рис. 2.2.

Таблиця 2.7

Первинні показники визначення локусу контролю інтернальний - екстернальний за методикою РСК Роттера

№	Код респондента	Вік	ΣI (Індивідуалізація-Інтроверсія)	ΣE (Екстернальність-Екстраверсія)
1.	P01	29	16	5
2.	P02	33	+46	-4
3.	P03	31	-13	-7
4.	P04	40	9	-25
5.	P05	45	33	-28
6.	P06	46	12	-11
7.	P07	54	30	-17
8.	P08	36	21	1
9.	P09	27	6	26
10.	P10	48	0	18
11.	P11	40	2	1
12.	P12	39	1	-7
13.	P13	28	13	-14



Рис 2.2 Порівняння показників інтернальності та екстернальності (РСК Роттера) в групі батьків «Р»

На рис 2.2 відображено порівняння показників інтернальності-інтроверсії та екстернальності-екстраверсії серед 13 респондентів за методикою РСК Роттера. Вісь Х демонструє коди учасників дослідження, вісь Y показує сумарні значення за кожною шкалою. Спостерігається, що більшість батьків мали переважно інтернальний тип локусу контролю, що свідчило про здатність брати відповідальність за власне життя й подолання труднощів.

Водночас кілька респондентів: P04, P05, P07, P13 проявили виражену екстернальність, тобто схильність покладати контроль на зовнішні обставини. Для більшості батьків характерний інтернальний стиль контролю, що, з одного боку, говорить про зрілість, свідоме батьківство та саморефлексію. З іншого боку, у поєднанні з високими показниками емоційного вигорання (аналіз яких подано раніше), висока інтернальність могла посилювати ризик психологічного виснаження, адже батьки схильні звинувачувати себе навіть у ситуаціях, які не контролюють.

Батьки з ознаками екстернального контролю могли демонструвати знижену мотивацію до змін, перекладаючи відповідальність на школу, оточення чи інклюзивну систему. Отримані результати доцільно враховувати при розробці програм психологічної підтримки батьків дітей з ООП, орієнтуючись на формування більш гнучкого, адаптивного стилю контролю, що знижує самозвинувачення та сприяє емоційній стабільності.

Аналіз рівня стресостійкості батьків дітей з інклюзивним супроводом за методикою Р.С. Немова проводився для вивчення рівня стресостійкості батьків. Для виконання завдання було використано шкалу стресостійкості, адаптовану Р.С. Немовим. У дослідженні взяли участь 13 респондентів віком від 28 до 54 років. Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості показав, що високий рівень стресостійкості виявлено у 4 респондентів: P05, P07, P10, P11. Вони набрали від 16 до 20 балів, це свідчило про високі адаптаційні можливості та здатність зберігати психологічну рівновагу в

стресових ситуаціях. Показник високого рівня у групі досліджуваних становив 30,8% від загальної кількості опитаних.

Середній рівень стресостійкості продемонстрували 6 респондентів: P01, P03, P04, P08, P09, P13. Вони набрали від 10 до 15 балів, що свідчить про задовільну адаптивність, хоча в умовах тривалого або інтенсивного стресу можливе зниження ефективності. Цей рівень зустрічався у 46,2%.

Низький рівень стресостійкості був зафіксований лише в одного респондента P02, який набрав 8 балів, це 7,7% від загальної вибірки. Такий рівень вказує на недостатню здатність справлятися зі стресом, потребує психологічної підтримки або інтервенції. Дуже низький рівень стресостійкості виявлено у 2 респондентів: P06 та P12. Вони набрали від 0 до 9 балів, зокрема 2 та 9 балів відповідно (15,4% респондентів). Такий показник міг вказувати на виражену вразливість до стресу, втрату емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях та ймовірну потребу в корекційній роботі з фахівцем (див. табл.2.8 та рис. 2.3).

Таблиця 2.8

Первинні дані за шкалою стресостійкості (Р.С. Немов)

№	Код респондента	Вік	Висока стресостійкість (%)	Середній рівень (%)	Низька стресостійкість (бали)	дуже низька стресостійкість (бали)
1.	P01	29	0	65%	0	0
2.	P02	33	0	0	40%	0
3.	P03	31	0	65%	0	0
4.	P04	40	0	70%	0	0
5.	P05	45	80%	0	0	0
6.	P06	46	0	0	0	10%
7.	P07	54	10%	0	0	0
8.	P08	36	0	60%	0	0
9.	P09	27	0	50%	0	0
10.	P10	48	80%	0	0	0
11.	P11	40	80%	0	0	0
12.	P12	39	0	0	0	40%
13.	P13	28	0	75%	0	0

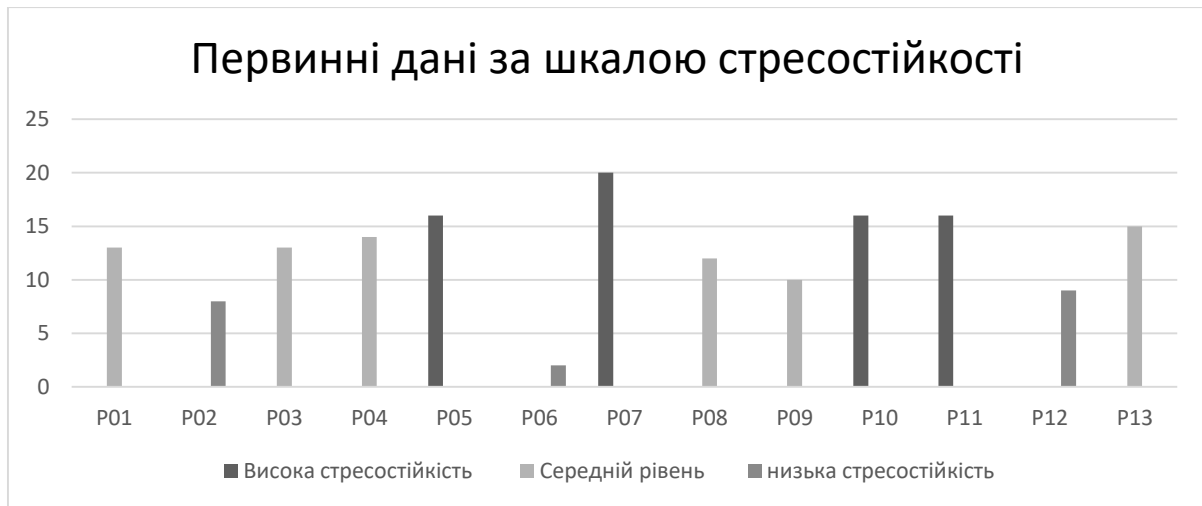


Рис 2.3 Графік «Вираження рівня стресостійкості»

Отримані результати на рис 2.3 свідчать, що майже половина батьків (46,2%) мали середній рівень стресостійкості, що є загалом прийнятним для виконання батьківських функцій, але потребує уваги в умовах хронічного стресу. Водночас майже чверть опитаних (23,1%) проявляли низький або дуже низький рівень, що вказує на ймовірні труднощі у подоланні психологічних навантажень, пов'язаних із вихованням дітей з особливими освітніми потребами.

Це може позначатися на емоційному кліматі в родині та психоемоційному стані дитини. Лише третина (30,8%) батьків демонструвала високий рівень стресостійкості, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами та зберігати ресурсність.

Загальний аналіз результатів дослідження емоційного стану дітей за методикою «Дім. Дерево. Людина» показав, що:

1. Емоційний фон у більшості дітей D02, D03, D09, D10, D11 було виявлено змішаний або позитивний емоційний фон із вкрапленням внутрішньої напруги чи емоційної нестабільності.

Частина респондентів демонструвала емоційну відкритість і ресурсність: D01, D05, D07, D12, однак ці стани можуть часто супроводжуватися стриманістю у вираженні емоцій, що може бути формою психологічного захисту.

Яскраві приклади стабільного емоційного стану продемонстрували діти D01, D07, D13. Прояви дезорганізації, фрустрації, тривоги проявилися у респондентів D03, D04, D11.

2. Малюнки свідчили про розмаїття соціальної включеності від відкритості та позитивної орієнтації на контакт, у таких дітей, як D01, D07, D13, до ізоляції, відстороненості, бар'єрів у комунікації у респондентів D02, D03, D11.

У декількох випадках фіксувалась орієнтація виключно на родинне оточення, що могло свідчити про обмеженість зовнішніх соціальних контактів, це проявили діти D04, D08, D12. Позитивна соціальна орієнтація спостерігалась у респондентів D01, D05, D07, D13. Соціальну дезадаптацію або бар'єри було видно у дітей D03, D11, D10.

3. Адаптаційний потенціал більшості дітей складав варіативний характер, який проявлявся від високого як у дітей D01, D07, D12, до зниженого або навіть критично слабкого, як у респондентів D03, D11.

У деяких випадках помітна реакція на зміну середовища чи стрес, що проявлялася через порушення структури простору, зменшену деталізацію або фрагментарність образів, проявлялась у малюнках дітей D04, D09, D10.

Високий або компенсаторний потенціал зчитувався у дітей D01, D05, D12.

Низький або кризовий рівень адаптації можна було спостерігати на малюнках D03, D04, D11.

4. Можливі або типові труднощі спостерігалися і могли бути пов'язані з потребою в безпеці, стабільності, прийнятті (D02, D04, D06, D09), з нестачею емоційної підтримки та контактів (D10, D11, D12) або з порушенням ідентичності, самовизначення, самооцінки (D03, D08, D13).

Деякі діти демонстрували гіперчутливість, імпульсивність або бар'єри у самовираженні, що вимагало додаткової уваги з боку дорослих і підтримки D07, D10, D11.

В Додаток А викладений детальний опис первинних даних, узагальнення частоти та показники, з якими можна ознайомитися у таблиці 2.9

Таблиця 2.9

Узагальнення частоти характеристик за результатами дослідження за кожним параметром проективної методики «Дім. Дерево. Людина».

Характеристика	Емоційний стан	Соціальні контакти	Стан адаптації
дезорієнтація	1	0	0
напружений	2	0	0
нестабільна	0	0	2
нестабільний	4	0	0
низька	0	0	4
віддалені	0	1	0
обмежені	0	5	0
оптимістичний	1	0	0
позитивний	2	4	0
ретроспективні	0	1	0
середня	0	0	5
стабільний	2	0	0
стриманий	1	0	0
утруднені	0	2	0
висока	0	0	2

Емоційний стан дітей з інклюзивним супроводом не був однорідним: він залежав від індивідуального досвіду, соціального контексту, рівня підтримки з боку дорослих.

У значної частини дітей виявлено ознаки емоційної напруги, фрагментації внутрішнього світу, зниженого самосприйняття, що потребувало психокорекційної або підтримувальної роботи.

Опис рис 2.4 «Емоційний стан дітей за результатами методики ДДЛ». На графіку зображено розподіл типів емоційного стану серед 13 дітей за результатами проективної методики «Дім. Дерево. Людина».



Рис 2.4 Розподіл емоційного стану дітей за результатами методики «Дім. Дерево. Людина»

Позитивний емоційний стан спостерігався у 2 дітей. Це свідчить про наявність ресурсу, внутрішньої стабільності або підтримки з боку оточення. Стриманий стан було зафіксовано у 1 респондента - це може вказувати на емоційне самоконтролювання або напруження. Напружений стан проявлявся також у 2 випадках, що могло свідчити про ймовірне переживання тривожності, страху, внутрішнього конфлікту. Нестабільний стан було виявлено в 4 випадках, що могло вказувати на емоційні коливання або труднощі саморегуляції. Дезорієнтований стан проявила 1 дитина, що демонструє глибоку тривожність або фрустрацію та може бути наслідком втрати або стресу.

Стабільний стан виявлений у 2 дітей. Це позитивний маркер психоемоційного розвитку, що вказує на гармонійне функціонування емоційної сфери, безпеку у відносинах і ефективні механізми саморегуляції. Оптимістичний стан проявив 1 респондент, що свідчить про ознаки його внутрішнього ресурсу, позитивного погляду на себе та світ, а також віри в добро і підтримку.

Цей розподіл свідчить про те, що більшість дітей мали або позитивний ресурсний потенціал, або демонстрували емоційну напругу, що потребує подальшої психоемоційної підтримки.

Рівень адаптації коливався, однак у більшості випадків у дітей були збережені ресурси для стабілізації за умов підтримки, що можна побачити на рис 2.5.

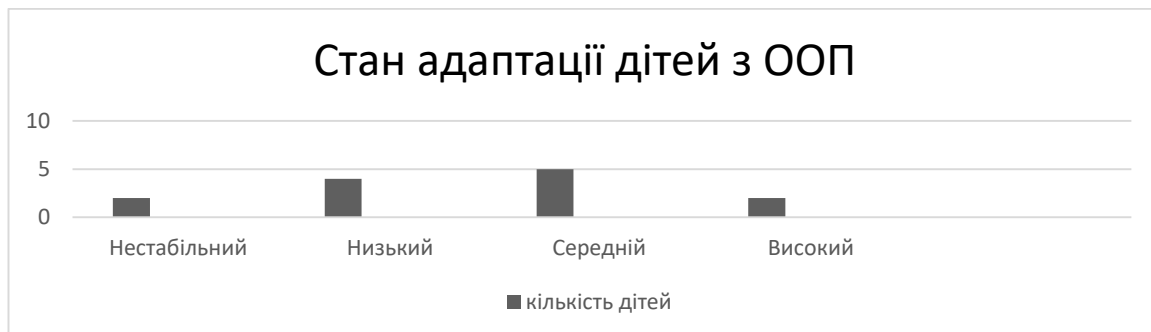


Рис 2.5 «Стан адаптації» за результатами методики «ДДЛ»

За результатами оцінки стану адаптації дітей з ООП найбільше мали середній рівень адаптації - 5 дітей. Низький рівень адаптації проявили 4 дитини, що свідчило про наявність у них виражених труднощів у пристосуванні до шкільного середовища. Високий рівень адаптації спостерігався у 2 дітей, вони добре включені у навчальний процес. З нестабільною адаптацією була 1 дитина, що могло вказувати на коливання емоційного чи поведінкового реагування.

Соціальні контакти за методикою «Д.Д.Л.» відображаються на рис 2.6, де обмежені контакти проявили 5 дітей, це найпоширеніший варіант. Діти, які мали обмежені соціальні зв'язки, часто зображували себе або інших ізольовано, додавали елементи обмеження (огорожі, паркани, відсутність обличчя, закриті будинки).

Це могло свідчити про труднощі у встановленні зв'язків, внутрішню настороженість або емоційне дистанціювання.

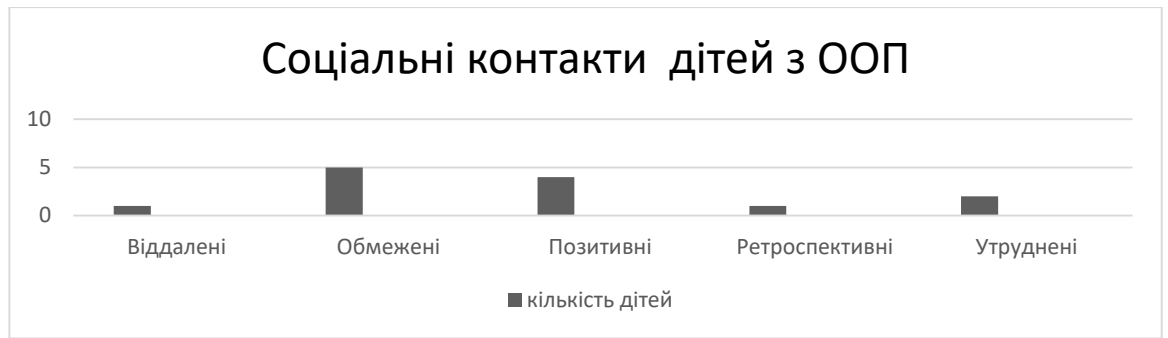


Рис 2.6 «Соціальні контакти дітей з ООП»

Позитивні контакти виявлені у 4 респондентів, що символізували відкритість до спілкування, позитивне сприйняття соціуму та доброзичливе ставлення до оточення. Можна говорити про розвинену соціальну компетентність і потребу у взаємодії.

Утруднені контакти мали 2 дитини, що вказувало на внутрішні конфлікти, соціальну тривожність або травматичний досвід.

Віддалені контакти виявлені у 1 дитини, , що вказувало на емоційну ізоляцію, потребу у власному просторі, або страх близькості.

Ретроспективні контакти проявлялися у 1 дитини і свідчили про емоційну прив'язаність до минулого, переживання втрати або змін, труднощі з побудовою нових зв'язків.

Більшість дітей демонстрували обмежені або фрагментовані соціальні зв'язки, що могло бути наслідком стресів, змін середовища, втрат або недостатньої підтримки. Разом з тим, позитивні контакти у частини дітей свідчили про збереження емоційного ресурсу та готовність до соціальної взаємодії за сприятливих умов.

2.3 Аналіз результатів порівняння психологічної стабільності матерів і емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами

Одним із ключових завдань дослідження є встановлення взаємозв'язку між рівнем психологічної стабільності батьків та

психологічним станом їхніх дітей, які перебувають на інклюзивному супроводі. З метою емпіричної перевірки цієї гіпотези було здійснено комплексне психологічне обстеження батьків та їхніх дітей з ООП із використанням стандартизованих психодіагностичних методик і проективного малюнкового аналізу. Результати дозволили дослідити не лише рівень емоційного благополуччя батьків, включаючи показники тривожності, депресії, стресостійкості, а й відобразити проекцію внутрішнього світу дитини, її потреб, рівня адаптаційного потенціалу та особливостей самосприйняття.

У даному підрозділі буде представлено серію порівняльних аналізів пар «мати - дитина», які базуються на системному співставленні кількісних та якісних характеристик психоемоційного стану. Особливу увагу приділено таким аспектам, як: рівень тривожності та депресивності батьків, показники емоційної відкритості дітей, рівень фантазії та креативності, а також прояви компенсаторних механізмів у малюнкових проекціях. Також у процесі аналізу розглядається ступінь узгодженості між психологічними характеристиками батьків та особливостями поведінки й самоідентифікації дітей, що дозволяє глибше усвідомити специфіку батьківсько-дитячих взаємин в інклюзивному контексті.

Пара 1 (P01 - D01): мати характеризується помірним рівнем тривожності, низькою стресостійкістю та вираженим інтернальним локусом контролю, що свідчить про її активну позицію у подоланні життєвих труднощів.

Дитина проявляє емоційну активність, прагнення до безпеки та адаптивність, водночас зберігає креативність і потребу у підтримці. Така конфігурація показників свідчить про позитивний вплив психологічної стабільності матері на емоційний розвиток дитини.

Пара 2 (P02 - D02): мати має низький рівень тривожності та депресії, але водночас дуже низьку стресостійкість і високий рівень інтернальності.

Дитина демонструє високий потенціал, проте слабкий позитивний образ себе та соціальну ізоляцію.

Пара 3 (P03 - D03): мати характеризується легкою тривожністю, низькою стресостійкістю і зниженим рівнем інтернального контролю, що вказує на тенденцію до екстернального локусу. Дитина проявляє емоційне загальмування, ізоляцію та протестну поведінку, що свідчить про складнощі адаптації. Така ситуація вказує на негативний вплив нестабільності матері на психоемоційний розвиток дитини.

Пара 4 (P04 - D04): мати демонструє емоційну стабільність, помірний рівень інтернальності, низьку тривожність і високу адаптацію. Натомість дитина переживає внутрішні конфлікти, протиріччя між минулим і теперішнім, та ознаки дезадаптації. Це свідчить про те, що психологічна стабільність матері не завжди є достатнім ресурсом для подолання травматичних переживань дитини.

Пара 5 (P05 - D05): мати емоційно стабільна, з високою стресостійкістю та інтернальним локусом контролю. Дитина має чітку структуру внутрішнього світу, однак відчуває емоційну фрагментацію і потребу в глибшому емоційному контакті. Така дисонансність свідчить про можливі проблеми у міжособистісній взаємодії в родині.

Пара 6 (P06 - D06): мати характеризується високим рівнем тривожності і депресії, дуже низькою стресостійкістю та помірним інтернальним контролем. Дитина перебуває у стані емоційного напруження, ізоляції, проте намагається структурувати навколишній світ, орієнтуючись на шкільне середовище. Пара 7 (P07 - D07): мати не має проявів тривожності, відзначається високою стресостійкістю та інтернальним локусом контролю. Дитина позитивна, орієнтується на дорослого, хоча виявляє підвищену емоційну чутливість. Такий баланс є ресурсним і свідчить про ефективну підтримку дитини з боку матері, але потребує уваги до розвитку навичок емоційної регуляції.

Пара 8 (P08 - D08): мати емоційно стабільна, із середнім рівнем стресостійкості та високим інтернальним контролем. Дитина має стабільний емоційний фон, проте виявляє ознаки тривожності і низької самооцінки. Це говорить про необхідність роботи з формуванням позитивного образу себе у дитини та розвитку впевненості.

Пара 9 (P09 - D09): мати має легкі прояви тривожності, середню стресостійкість і екстернальний локус контролю. Дитина перебуває у тривожному стані, має внутрішні суперечності та труднощі в соціальній взаємодії. Результати свідчать про можливу передачу тривожності від матері до дитини, що ускладнює її соціальну адаптацію.

Пара 10 (P10 - D10): мати має легку тривожність, помірну стресостійкість і екстернальний локус контролю. Дитина демонструє внутрішню напругу, труднощі в самовираженні та підвищену тривожність. Пара 11 (P11 - D11): мати з легкою тривожністю, високою стресостійкістю і помірним інтернальним контролем. Дитина має виражені проблеми орієнтації, труднощі в соціальних контактах і можливі травматичні переживання. Такий стан вказує на те, що навіть за умови достатньої стресостійкості матері, дитина може потребувати додаткової психоемоційної підтримки.

Пара 12 (P12 - D12): мати емоційно стабільна, але з дуже низькою стресостійкістю і слабким інтернальним контролем. Дитина позитивна, але має бар'єри у взаємодії з родиною і прагнення до емоційного контакту. Така динаміка свідчить про емоційну дистанцію між матір'ю і дитиною, що обмежує їхню взаєморозуміння.

Пара 13 (P13 - D13): мати характеризується емоційною стабільністю, середньою стресостійкістю і помірною інтернальністю. Дитина проявляє схильність до фантазування, що слугує механізмом компенсації внутрішньої напруги та розвитку творчого потенціалу. Це є позитивним ресурсом для адаптації, що рекомендується підтримувати. Всі порівняння відображаються у таблиці 2.10

Таблиця 2.10

Порівняння аналізу психологічних показників батьків і дітей з ООП

№ пари	Мати (Р) - основні результати	Дитина (D) - інтерпретація методики ДДЛ	Загальний висновок
1. P01 - D01	Мама з помірною тривожністю, низькою стресостійкістю, вираженим інтернальним контролем (I=+16).	Дитина емоційно активна, прагне безпеки, креативна, адаптована, але має потребу в увазі.	Попри тривожність матері, у дитини високий емоційний ресурс. Можливо, саме відкритість і стабільність мами (інтернальний локус) підтримують дитину.
2. P02 - D02	Низький рівень тривожності й депресії, але дуже низька стресостійкість, інтернальний контроль (I=+46).	Високий потенціал дитини, але образ себе слабкий. Проблеми з комунікацією, ізоляція.	Прихований вплив психоемоційної нестійкості мами попри відсутність виражених симптомів. Потреба в роботі з образом дитини.
3. P03 - D03	Легка тривожність, низька стресостійкість, зниження інтерналізації (I=-13).	Дитина емоційно загальмована, ізольована, протестна реакція. Низький рівень адаптації.	Прослідковується емоційне навантаження в парі, мама не справляється з викликами. Вплив екстернального локусу.
4. P04 - D04	Емоційно стабільна мама з помірним інтернальним контролем (I=9), низька тривожність і висока адаптація.	Дитина переживає внутрішній конфлікт, контраст минулого та теперішнього, ознаки дезадаптації.	Стабільність матері не компенсує травматичний досвід дитини. Вплив зміни життєвих обставин.
5. P05 - D05	Емоційно стабільна мама з високою стресостійкістю, високим рівнем інтернальності (I=33).	Дитина структурована, але фрагментована у внутрішньому світі. Потреба в емоційному контакті.	Попри сильну маму, дитина емоційно дистанційована.
6. P06 - D06	Високий рівень тривожності, депресії, дуже низька стресостійкість, помірний інтернальний контроль.	Дитина напружена, ізольована, структурує світ, орієнтується на шкільне середовище.	Високий стрес мами відбивається на внутрішньому напруженні дитини. Є потреба в роботі з обома.
7. P07 - D07	Повна відсутність тривожності, дуже висока стресостійкість, інтернальний локус (I=30).	Дитина позитивна, з орієнтацією на дорослого, але є емоційна гіперчутливість.	Сильна мати є джерелом емоційної стабільності для дитини. Рекомендовано підтримка в емоційній регуляції.
8. P08 - D08	Емоційно стабільна, середня стресостійкість, високий інтернальний контроль.	Дитина має стабільний фон, але фігура затемнена - ознаки тривожності, низької самооцінки.	Позитивне родинне середовище є ресурсом, проте дитині бракує впевненості. Варто працювати з самоцінністю.

Продовження Таблиці 2.10

№ пари	Мати (Р) - основні результати	Дитина (D) - інтерпретація методики ДДЛ	Загальний висновок
9. P09 - D09	Легка тривожність і стрес, середня стресостійкість, екстернальний локус (E=26).	Дитина з тривожним фоном, бар'єри у спілкуванні, внутрішні суперечності.	Можлива трансляція мамою невпевненості, дитина потребує підтримки та безпеки.
10. P10 - D10	Легка тривожність, помірна стресостійкість, екстернальний контроль (E=18).	Внутрішня напруга в дитини, труднощі в самовираженні, тривожність.	Дитина уразлива до впливу маминої нестабільності. Необхідна робота зі стилем взаємодії в родині.
11. P11 - D11	Легка тривожність, висока стресостійкість, помірна інтернальність.	Виражена дезорієнтація в дитини, труднощі з соціальними контактами, можливі травматичні переживання.	Емоційний стан мами не повністю захищає дитину. Потрібна комплексна психоемоційна підтримка.
12. P12 - D12	Емоційно стабільна мама, але дуже низька стресостійкість, слабка інтернальність.	Дитина позитивна, але з бар'єрами у взаємодії з родиною. Прагнення до контакту.	Можлива емоційна відстороненість у парі, що впливає на контакт дитини з мамою.
13. P13 - D13	Мама емоційно стабільна, середня стресостійкість, помірна інтернальність.	Дитина фантазує, компенсує напругу творчістю, має адаптаційний потенціал.	Загалом гармонійна пара. Рекомендована підтримка творчого розвитку як ресурсу.

Для потреб порівняльного аналізу та візуалізації динаміки взаємозв'язку між психоемоційним станом матерів і дітей з ООП було застосовано спрощену трирівневу модель оцінювання психоемоційної стабільності. Такий підхід дозволив інтегрувати різноманітні психодіагностичні показники у зрозумілу й аналітично придатну систему.

Низький рівень (1) характеризує виражену нестабільність емоційно-вольової сфери, підвищену тривожність, знижену стресостійкість, труднощі саморегуляції та порушення адаптації. Для матерів низький рівень може бути зумовлений високим психоемоційним виснаженням, екстернальним локусом контролю або домінуванням тривожних симптомів. Для дітей характеризується проявами емоційної дезорганізації,

загальмованості, протестної поведінки або тривожно-депресивних індикаторів у проективному малюнку.

Середній рівень (2) відображає відносну стійкість при помірних коливаннях емоційного фону. Матері середнім рівнем зазвичай демонструють прийнятний рівень контролю та адаптації, але мають окремі складнощі у стресових ситуаціях або недостатньо сформовану емоційну регуляцію. У дітей середній рівень асоціюється з наявністю адаптивних ресурсів за умов паралельної чутливості до соціального тиску або потреби у додатковому емоційному супроводі.

Високий рівень (3) вказує на зрілі навички емоційної регуляції, збалансований емоційний фон, переважно інтернальний локус контролю та здатність конструктивно реагувати на стрес. У матерів це свідчить про сформовану психологічну стабільність, що може виступати захисним фактором для дитини. У дітей високий рівень відображає гармонійний емоційний розвиток, здатність до адаптації та позитивну образну структуру у проективних показниках. Для наглядного порівняння показників пар «мати-дитина» створена наступна діаграма (див.рис 2.7).



Рис 2.7 «Порівняння психоемоційного стану пар «мати-дитина»

Отже можна зробити наступні висноки, що вплив психологічної стабільності матері на емоційний розвиток дитини з ООП. Матері, які мають помірний або низький рівень тривожності, високий інтернальний локус контролю та добру стресостійкість, забезпечують позитивний вплив на психоемоційний стан своїх дітей. У таких пар, як наприклад Пара 1 і Пара 7, 13 діти демонструють емоційну активність, здатність адаптуватися до нових умов, а також творчі здібності. Ці діти відчують підтримку і безпеку, що є важливим ресурсом для їхнього розвитку. Висока стресостійкість матері допомагає їй ефективно справлятися з викликами виховання, що позитивно відображається на емоційному кліматі в родині.

Матері з високим рівнем тривожності, депресії та низькою стресостійкістю часто не можуть забезпечити належної емоційної підтримки, що призводить до емоційного напруження і соціальної ізоляції у дітей. Пара 6 і Пара 3 ілюструють, що такі діти мають труднощі у вираженні емоцій, часто перебувають у стані внутрішньої напруги, проявляють протестну поведінку і мають проблеми з адаптацією в соціумі. Це підкреслює необхідність комплексної психоемоційної підтримки як для матері, так і для дитини, аби зменшити негативний вплив психологічної нестабільності.

Вплив психологічної стабільності матері не завжди гарантує позитивний стан дитини. Навіть коли мати демонструє емоційну стабільність і низький рівень тривожності, наприклад, Пара 4, дитина може переживати внутрішні конфлікти та ознаки дезадаптації, пов'язані з травматичними подіями або іншими життєвими труднощами. Це свідчить, що психологічна стабільність матері є важливим, але не єдиним чинником, який впливає на розвиток дитини. Для ефективної підтримки необхідно також працювати безпосередньо з психоемоційним станом дитини. Важливість якості міжособистісної взаємодії у родині.

У деяких випадках спостерігається розбіжність між емоційним

станом матері та дитини як у Парі 5 і 12, що вказує на емоційну дистанцію або проблеми у взаєморозумінні. Наприклад, мати може бути емоційно стабільною і стресостійкою, але дитина відчуває емоційну фрагментацію або має бар'єри у встановленні контакту з родиною. Така динаміка може перешкоджати формуванню здорових міжособистісних зв'язків і потребує цілеспрямованої роботи над налагодженням емоційного зв'язку.

Необхідність формування позитивного образу себе та емоційної регуляції у дітей. Діти, навіть з матерями, які мають стабільний психологічний стан, можуть мати низьку самооцінку, проявляти тривожність та мати проблеми із самовираженням (Парі 2 і 8). Це підкреслює, що розвиток навичок емоційної регуляції та формування позитивного образу себе є ключовими напрямками психологічної роботи з дітьми з ООП. Підтримка з боку матері, хоча і важлива, не завжди повністю компенсує потребу дитини у додаткових ресурсах для адаптації.

Потенціал творчості та компенсації як ресурс адаптації

У деяких випадках, як у Парі 13, дитина проявляє схильність до фантазування, що є своєрідним механізмом компенсації внутрішньої напруги. Такий творчий потенціал може стати важливим ресурсом для подолання труднощів і розвитку особистості за умови його підтримки. Це свідчить про необхідність створення умов для розвитку творчих здібностей дітей з ООП як частини комплексного підходу до їхньої психологічної підтримки.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно розкрити взаємозв'язок між рівнем психологічної стабільності батьків, насамперед матерів, і психоемоційним станом дітей, які навчаються з інклюзивним супроводом. Отримані результати підтвердили, що внутрішній емоційний баланс, стресостійкість і тип суб'єктивного контролю дорослих

безпосередньо відображаються на адаптаційних можливостях, емоційній стабільності та соціальній поведінці їхніх дітей.

На основі узагальнення даних, отриманих за методиками DASS-21, шкалою стресостійкості Р.С. Немова, РСК Роттера та проєктивною технікою «Дім. Дерево. Людина», можна зробити кілька ключових висновків. По-перше, більшість матерів дітей з ООП демонструють задовільний рівень психоемоційної стабільності. Для більшої частини вибірки характерні норми за показниками депресії, тривожності та стресу, що свідчить про достатню адаптованість до умов тривалого емоційного навантаження, пов'язаного з вихованням дитини з особливими потребами. Однак окремі випадки підвищеного рівня тривожності або депресії вказують на наявність прихованого емоційного виснаження, що потребує системної психологічної підтримки.

По-друге, за результатами методики Р.С. Немова встановлено, що середній рівень стресостійкості у більшості респондентів дозволяє ефективно долати побутові та міжособистісні труднощі. Проте зниження цього показника в окремих матерів свідчить про ризик емоційної вразливості, що може посилюватися у кризових ситуаціях. Таким чином, стресостійкість виявляється ключовим чинником, який визначає якість психологічної стабільності батьків та їхню здатність бути емоційною опорою для дитини.

По-третє, дослідження суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера показало, що більшість матерів мають інтернальний локус контролю, тобто схильні приписувати результати власним зусиллям і відчують особисту відповідальність за виховання та розвиток дитини. Такий тип контролю асоціюється з більш високим рівнем психологічної стабільності, проактивністю та внутрішньою зрілістю. Водночас частина респондентів продемонструвала схильність до екстернальності, тобто перекладання відповідальності на зовнішні обставини, що може знижувати

рівень емоційної саморегуляції та ускладнювати конструктивну взаємодію з дитиною.

Вчетверте, аналіз дитячих малюнків за проєктивною методикою «Дім. Дерево. Людина» виявив значущу залежність між емоційним станом дитини та психологічним кліматом у сім'ї. Діти матерів із високим рівнем тривожності чи депресії частіше демонстрували в малюнках ознаки внутрішньої напруги, тривожності, замкненості, невпевненості у собі. Натомість у дітей, чиї батьки відзначалися емоційною стабільністю, малюнки мали більш гармонійну структуру, збалансовані пропорції, теплу колірну гаму та ознаки позитивного емоційного тону. Це підтверджує гіпотезу про дзеркальний характер емоційних відображень у системі «мати - дитина».

Таким чином, проведене дослідження засвідчує, що психологічна стабільність батьків є визначальним фактором емоційного благополуччя дитини з ООП. Високий рівень внутрішньої врівноваженості, стресостійкості та відповідальності батьків створює для дитини безпечне емоційне середовище, сприяє формуванню довіри, впевненості та позитивної самооцінки. Натомість емоційне виснаження, тривожність чи схильність до екстернального контролю дорослих негативно позначаються на адаптаційних процесах дитини, підвищують її внутрішню напругу й ризики дезадаптації в інклюзивному середовищі.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

3.1 Програма корекційної роботи психологічних станів батьків дітей з особливими освітніми потребами

Формуючий етап дослідження став центральною складовою експериментальної частини роботи, оскільки саме на цьому етапі перевіряється ефективність психокорекційної програми, спрямованої на розвиток психологічної стабільності батьків дітей з особливими освітніми потребами (ООП) та її вплив на емоційний стан дітей.

Метою формуючого етапу стало підвищення рівня психологічної стабільності батьків дітей з ООП та покращення емоційного стану їхніх дітей шляхом реалізації спеціально розробленої програми психокорекційної роботи. Психологічна стабільність батьків розглядається як здатність підтримувати емоційно рівноважний стан, здійснювати свідомий контроль над власними реакціями, проявляти адаптивність у складних життєвих обставинах та забезпечувати дитині безпечне середовище розвитку. Згідно з концепцією системного підходу, стан дитини безпосередньо пов'язаний із психоемоційним станом матері, яка є головною фігурою у формуванні базової довіри до світу, почуття захищеності та впевненості. Тому гармонізація внутрішнього світу батьків виступає ключовим чинником позитивних змін у розвитку дітей з ООП.

В завдання формуючого етапу входили наступні етапи:

1. Розробити та реалізувати психокорекційну програму для батьків дітей з ООП, спрямовану на формування емоційної стабільності, саморегуляції, внутрішнього локусу контролю та конструктивної взаємодії з дитиною.

2. Створити умови для покращення емоційного самопочуття дітей, сприяти зниженню рівня тривожності, агресивності та напруги через стабілізацію психологічного клімату у родині.

3. Провести повторну діагностику з метою визначення ефективності реалізованої програми та виявлення позитивної динаміки у стані батьків і дітей.

4. Здійснити порівняльний аналіз результатів констатуючого та формуючого експериментів, встановити взаємозв'язок між рівнем психологічної стабільності батьків і показниками емоційного стану дітей.

Формуючий етап дослідження проводився після завершення констатуючої діагностики. Участь у програмі взяли 13 матерів дітей з особливими освітніми потребами, які виховують дітей віком від 8 до 14 років. Вік матерів становив від 28 до 54 років.

Психокорекційна робота з батьками проводилася у формі індивідуальних та групових занять, що включали елементи арт-терапії, тілесноорієнтованих технік, вправ на розвиток усвідомленості, релаксаційних практик і тренінгів комунікації. Тривалість програми становила 1,5 місяці (6 занять), кожне заняття проводилось 90 хвилин, з періодичністю 1 раз на тиждень.

Психологічні дослідження підтверджують, що емоційна стабільність батьків є ключовим чинником психологічного благополуччя дітей, особливо у випадках, коли дитина має порушення розвитку. Високий рівень стресу, емоційне вигорання або почуття провини у батьків часто стають бар'єром для ефективного виховання та взаєморозуміння з дитиною.

В очікувані результати входило створення безпечного психоемоційного простору, де батьки могли б вільно досліджувати власні переживання, усвідомлювати внутрішні конфлікти, формувати нові моделі реагування та прийняття себе як «достатньо хороших» батьків.

Програма передбачає наступну послідовність занять:

Заняття 1. «Я і моя дитина: прийняття та образ батьківства»

Ціль: Формування усвідомлення власного ставлення до дитини, прийняття її особливостей, зниження рівня внутрішньої критики.

Вступне слово тренера (5 хв.): «Доброго дня, шановні учасники! Сьогодні ми розпочинаємо нашу роботу з розуміння власного батьківського ставлення. Кожен з нас прагне дати дитині найкраще, але часто наші очікування чи страхи впливають на поведінку дитини. Ми спробуємо усвідомити ці механізми та навчитися приймати дітей такими, якими вони є».

Вправа «Емоційне коло» (10 хв.).

Інструкція: Кожен учасник висловлює свої очікування від занять, коротко розповідаючи, що він хоче отримати і які проблеми для нього найактуальніші.

Мета: створити атмосферу довіри та відкритості, активізувати внутрішню мотивацію до участі.

Безпечний простір для вираження власних думок та емоцій є ключовим фактором ефективності роботи. Вербальне формулювання очікувань допомагає активізувати механізми саморефлексії, сприяє усвідомленню внутрішніх ресурсів і потреб, а також підвищує готовність брати активну участь у всіх подальших етапах тренінгу.

Вправа «Мій образ дитини» (15 хв.).

Інструкція: Батьки описують свою дитину, зазначаючи риси, що імпонують та викликають напруження.

Опис дитини є рефлексивним методом, що дозволяє батькам усвідомити власне ставлення до дитини, його емоційне забарвлення та приховані установки, які часто непомітно впливають на характер взаємодії в сім'ї. У процесі роботи кожен учасник отримує завдання описати свою дитину такою, якою він її бачить у повсякденному житті. Особлива увага приділяється тим рисам, які викликають у батьків теплі почуття, симпатію,

захоплення, а також тим, що спричиняють внутрішнє напруження, роздратування чи тривогу.

Цей опис стає дзеркалом не лише для розуміння дитини, а й для саморефлексії дорослого. Адже уявлення про дитину нерідко містить у собі відбитки власного життєвого досвіду, дитячих переживань, родинних сценаріїв та очікувань, які батьки несвідомо проєктують на свого сина чи доньку. Таким чином, через просту на перший погляд розповідь активізуються глибинні процеси самопізнання: учасники починають розрізняти, де проявляється справжня індивідуальність дитини, а де тінь батьківських страхів або нереалізованих прагнень.

У момент, коли батьки вимовляють уголос те, що їх турбує, або описують те, що їм подобається у дитині, відбувається певне емоційне розвантаження. Усвідомлення власних реакцій допомагає зняти внутрішнє напруження, зменшити почуття провини чи роздратування, що часто виникають у повсякденному виховному процесі. З іншого боку, звернення до позитивних якостей дитини пробуджує теплі почуття, ніжність, емпатію та вдячність - ті емоційні ресурси, які зміцнюють зв'язок між батьками та дитиною і створюють у сім'ї атмосферу прийняття та безпеки.

Завдяки вправі «Мій образ дитини» батьки отримують можливість поглянути на свою дитину не лише через призму обов'язків і виховних вимог, а й через досвід співпереживання та відкритості. Ця вправа часто стає першим кроком до глибшої роботи, переосмислення власних установок, перегляду комунікативних стратегій і формування нової, більш довірливої моделі стосунків у сім'ї.

Міні-лекція (10 хв.): тривожність, надмірні очікування та власні проєкції батьків безпосередньо впливають на розвиток дитини. Усвідомлення власних установок допомагає формувати безпечне середовище та підтримувати емоційну стабільність сім'ї.

Дослідження у сфері розвитку дитини доводять, що емоційний стан батьків безпосередньо формує психологічний клімат у сім'ї та впливає на

розвиток малюка. Тривожні батьки, які постійно переживають про майбутнє дитини або мають надмірні очікування, можуть несвідомо передавати власні страхи й напругу, що впливає на здатність дитини відчувати безпеку та довіру до світу.

Особливо важливим є усвідомлення власних проєкцій ми часто оцінюємо поведінку дитини через призму власного досвіду, очікувань або невирішених конфліктів. Це може призводити до завищеної критики, контролю або вимогливості, які дитина сприймає як загрозу. Результатом стає підвищена тривожність, низька самооцінка та небажання пробувати нове.

Науковці зазначають, що здатність батьків усвідомлювати власні установки і коригувати їх є ключовою для формування безпечного емоційного середовища. Таке середовище підтримує стабільність психіки дитини, розвиває її саморегуляцію та емпатію. Крім того, усвідомлення власних емоцій і реакцій допомагає батькам уникати автоматичних, негативних моделей поведінки та сприяє більш свідомому, адаптивному вихованню.

Таким чином, робота над власними установками, розпізнавання тривожності та критичних проєкцій є необхідною умовою для створення сім'ї, де дитина відчуває безпеку, прийняття та підтримку. Ця робота також знижує емоційне напруження батьків і сприяє розвитку довірчих стосунків у родині.

Проективне малювання «Мій батьківський дім» (20 хв.).

Мета: виявлення прихованих емоцій, почуття провини, потреби в підтримці та теплі.

Інструкція:

Кожному учаснику пропонується аркуш паперу та набір кольорових олівців або фарб. Завдання полягає в тому, щоб створити символічне зображення свого «батьківського дому», не обов'язково реалістичний малюнок, а радше відображення власних асоціацій, почуттів і спогадів, пов'язаних із

родинним середовищем. Можна намалювати дім, його мешканців, предмети, кольори або простір, що, на думку учасника, найточніше передають атмосферу сім'ї, у якій він виріс.

Після завершення малюнку кожен учасник коротко ділиться своїми враженнями:

- Що було найважливішим елементом зображення?
- Які емоції виникали під час малювання?
- Чи є в цьому домі місце для тепла, прийняття, підтримки?

Психолог заохочує до м'якої, емпатійної рефлексії, не оцінюючи малюнки, а лише допомагаючи учасникам побачити емоційні сенси, які вони вклали у свій твір.

Підведення підсумків (10 хв.). Обговорення відкритих інсайтів, зосередження на важливості прийняття дитини та власних емоцій.

Інструкція: Згадайте, що сьогодні відбувалося на занятті. Дайте відповіді на такі питання: Що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили сьогодні?

Заняття 2. «Емоційна стабільність і саморегуляція»

Ціль: Розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та тілесних сигналів стресу.

Вступне слово тренера (5 хв.): «Сьогодні ми зосередимося на тому, як розпізнавати свої емоції, відчувати тіло і навчитися управляти напругою, що накопичується у щоденному житті батьків».

Міні-лекція (10 хв.):

Емоційне вигорання є одним із найпоширеніших психологічних станів серед батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Цей феномен, за визначенням К. Маслач та М. Лейтера, характеризується поступовим виснаженням емоційних, фізичних і духовних ресурсів, відчуттям спустошеності, зниженням емпатії та втрати сенсу в повсякденній турботі [68].

Батьки дітей з ООП щоденно стикаються з підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю постійного контролю, організації лікування, навчання та соціальної адаптації дитини. Ця постійна напруга часто поєднується з дефіцитом відпочинку, підтримки й особистого простору, що призводить до формування стану хронічного стресу.

У такому стані батьки можуть відчувати дратівливість, апатію, провину, або навпаки - надмірний контроль і гіперопіку. Це безпосередньо впливає на якість взаємодії з дитиною: емоційна теплота замінюється напругою, спілкування стає механічним, а стосунки - менш гнучкими. Дитина, особливо з підвищеною сенситивністю, тонко реагує на зміни в емоційному тлі дорослого, що може посилювати її тривожність або поведінкові труднощі.

Наукові дослідження показують, що профілактика емоційного вигорання потребує системної уваги до власного психічного та тілесного стану. Регулярні практики саморегуляції, дихальні вправи, тілесна релаксація, а також короткі моменти усвідомленої паузи протягом дня допомагають знижувати рівень напруги й підтримувати внутрішню рівновагу.

Важливо, щоб батьки дозволяли собі бути неідеальними. Піклування про себе - це не егоїзм, а необхідна умова для стабільності всієї сімейної системи. Лише відновлений, спокійний дорослий може створювати для дитини атмосферу прийняття, довіри та безпеки. Саме через турботу про власний емоційний стан батьки поступово відновлюють гармонію у стосунках і стають джерелом підтримки не лише для дитини, а й для себе самих.

Вправа «Коло емоцій» (15 хв.). Ця вправа спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, здатності розпізнавати, називати та приймати власні почуття. Вона допомагає батькам усвідомити, які емоції домінують у їхньому повсякденному житті, які з них виснажують, а які, навпаки, надають сил і внутрішньої опори. Особливо важливою така робота є для батьків дітей

з особливими освітніми потребами, адже саме емоційне саморегулювання визначає здатність підтримувати дитину, не втрачаючи внутрішньої рівноваги.

Інструкція: Учасникам пропонується аркуш паперу, на якому зображено коло, поділене на сектори, кожен сектор символізує певну емоцію, наприклад: радість, спокій, страх, гнів, сум, провину, любов, безсилля тощо. Ведучий просить обрати ті емоції, які найбільш часто супроводжують батьків у взаємодії з дитиною. Потім учасники зафарбовують кожен сектор кольором, що відповідає інтенсивності переживання від світлого (слабке відчуття) до насиченого (сильне, домінуюче емоційне тло).

Після індивідуальної роботи ведучий пропонує коротке обговорення у колі:

- Які емоції переважають у вашому «колі»?
- Чи є серед них ті, що викликають найбільше напруження або стрес?
- Які емоції хотілося б відчувати частіше?
- Як можна підтримувати власний ресурс, коли домінують складні почуття?

Під час обговорення важливо створити простір безоцінного прийняття наголосити, що будь-які емоції є природними, вони не «погані» і не «хороші», а лише несуть інформацію про внутрішній стан.

Вправа базується на підходах емоційно-фокусованої терапії та концепції емоційної компетентності. Її мета - навчити учасників уважно ставитися до власного емоційного досвіду, адже усвідомлені емоції легше регулювати. Коли батьки вчаться розпізнавати власні почуття, вони не проєктують їх на дитину, не реагують імпульсивно, а формують більш зрілі, стабільні моделі взаємодії.

Очікуваний результат: після виконання вправи учасники отримують можливість побачити «емоційну картину» свого життя, усвідомити, які почуття потребують прийняття або трансформації. Це стає першим кроком

до розвитку емоційної гнучкості, зниження рівня стресу та формування гармонійнішої емоційної атмосфери в родині.

Вправа «Дихальні техніки та тілесні практики» (20 хв.)

Дихальні вправи та м'які тілесні практики є одним із найефективніших способів саморегуляції. Вони допомагають знижувати рівень фізіологічного збудження, стабілізують діяльність нервової системи, сприяють поверненню до відчуття власного тіла та моменту “тут і зараз”. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами це особливо важливо, адже щоденне емоційне навантаження часто призводить до хронічної напруги, втоми й порушення контакту із собою.

Інструкція виконання

1. Підготовка (2 хв.). Ведучий просить учасників зручно сісти або стати прямо, поставити ноги на підлогу, відчутти опору під собою. Заплющити очі або перевести погляд донизу, щоб зосередитися на внутрішніх відчуттях. Психолог коротко пояснює, що дихання є мостом між тілом і психікою: воно безпосередньо впливає на серцевий ритм, рівень тривожності та концентрацію уваги.

2. Техніка «Чотирикутне дихання» (7 хв.)

Ведучий дає інструкцію:

«Ми будемо дихати за ритмом чотирьох. Зробіть повільний вдих через ніс на чотири рахунки... 1, 2, 3, 4. Затримайте подих - 1, 2, 3, 4. Повільно видихайте через рот - 1, 2, 3, 4. І зробіть коротку паузу - 1, 2, 3, 4. Повторіть цикл кілька разів, спостерігаючи, як тіло поступово розслабляється».

Психолог звертає увагу учасників на відчуття у тілі: як змінюється напруга у плечах, спині, животі. Можна використати м'яку фонова музику для підтримання ритму.

Ця техніка походить із практик контрольованого дихання і активно застосовується у когнітивно-поведінковій терапії та майндфулнес-програмах для зниження рівня стресу [43].

3. Дихання за ритмом серця (5 хв.). Наступна вправа спрямована на гармонізацію серцево-дихального ритму. Ведучий просить учасників покласти долоню на груди й налаштувати дихання у власному темпі. Потім пояснює: «Спробуйте відчувати биття серця під долонею. Дихайте так, ніби ви дихаєте “через серце”. Уявіть, що з кожним вдихом ви наповнюєте серце спокоєм, а з кожним видихом відпускаєте напругу, тривогу, втому».

Така практика заснована на методі Heart Rate Coherence, який довів свою ефективність у зниженні емоційного стресу та покращенні когнітивних функцій [69].

4. Тілесна частина (6 хв.). Після дихальних вправ учасники виконують кілька легких рухів:

- повільні кругові оберти плечима вперед і назад;
- обережне нахиляння голови до кожного плеча;
- розтягування спини, потягування руками вгору, м'яке обертання корпусом.

Ведучий наголошує, що важливо виконувати всі рухи з увагою до відчуттів, не оцінюючи тіло, а спостерігаючи, де зосереджена напруга.

Регулярне використання дихальних технік знижує активність симпатичної нервової системи, відповідальної за реакцію «бий або тікай», і активізує парасимпатичну, яка відповідає за відновлення.

Таким чином, організм переходить у стан спокою, а психіка отримує ресурс для стабілізації.

Тілесні практики, своєю чергою, допомагають інтегрувати емоційний досвід через усвідомлення тілесних сигналів - наприклад, напруги у м'язах, поверхневого дихання чи скутості. Це сприяє відновленню зв'язку між тілом і психікою, що є базовою умовою саморегуляції.

Очікуваний результат: після вправи учасники зазвичай відзначають зниження фізичного та емоційного напруження, відчуття легкості, спокою, ясності думок. Вони вчаться слухати своє тіло як індикатор внутрішнього

стану, помічати перші сигнали перевтоми й застосовувати дихання як простий, але ефективний спосіб самопомоги у стресових ситуаціях.

Релаксаційна медитація (10 хв.)

Медитація є завершальним етапом заняття, спрямованим на інтеграцію отриманого досвіду, стабілізацію емоційного стану та відновлення внутрішнього балансу. Вона дозволяє учасникам перейти від активного усвідомлення до глибшого внутрішнього спокою, допомагає «закріпити» стан гармонії між тілом і психікою. Для батьків дітей з ООП така практика має особливе значення, адже щоденне емоційне напруження часто позбавляє їх можливості просто зупинитися, відчувати себе, свої потреби та дозволити собі відпочинок.

Інструкція проведення (10 хв.)

1. Підготовка (2 хв.). Ведучий просить учасників зручно сісти або лягти на килимки, якщо дозволяє простір. Попросить закрити очі, зробити кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Психолог говорить спокійним, рівним голосом: «Відчуйте опору під тілом. Відчуйте, як із кожним видихом ваше тіло стає важчим, теплішим, спокійнішим. Дозвольте собі бути тут і зараз».

2. Основна частина являється медитацією «Дихання спокою» (6 хв.). «Зверніть увагу на своє дихання. Не намагайтеся його контролювати - просто спостерігайте, як повітря входить і виходить. З кожним вдихом ви наповнюєтесь світлом і спокоєм, з кожним видихом відпускаєте напругу, тривогу, втому. Уявіть, що ваше дихання розтікається по всьому тілу - через плечі, руки, груди, живіт, ноги. З кожним подихом тіло стає розслабленішим. Відчуйте, як серце б'ється у своєму ритмі: рівно, спокійно, впевнено. Це ваш внутрішній центр рівноваги. Дозвольте собі побути в цьому спокої кілька хвилин. Просто дихайте і будьте з собою».

Для фону можна використати спокійну інструментальну або природну музику (звуки моря, дзвіночки, шелест вітру).

3. Завершення (2 хв.): «Поступово поверніть увагу до тіла. Відчуйте пальці рук, ніг, повільно потягніться. Зробіть глибокий вдих, відкрийте очі. Залиште в собі частинку цього спокою, який ви відчуваєте зараз».

Рефлексія після медитації (5-7 хв.)

Після закінчення ведучий пропонує групове коло рефлексії. Атмосфера має бути м'якою, без тиску - кожен говорить лише те, чим готовий поділитися.

Питання для обговорення:

- Які відчуття з'явилися під час медитації?
- Чи було легко дозволити собі розслабитись?
- Що допомогло відчувати спокій або навпаки - заважало зосередитись?
- Які думки або образи виникали під час практики?
- Як можна використати цю техніку у щоденному житті?

Ведучий може підсумувати словами: «Стан спокою - це не відсутність дії, а внутрішня опора, з якої народжується сила. Ви завжди можете повернутися до свого дихання, коли відчуваєте втому або напруження. Це - ваш особистий ресурс».

Заняття 3. «Стрес і виснаження: як відновлювати себе»

Ціль: Усвідомлення власних джерел стресу та формування навичок відновлення внутрішніх ресурсів.

Вступне слово тренера (5 хв.): «Давайте подумаємо про те, що наповнює нас енергією, радіщами та внутрішньою силою. Сьогодні ми будемо вчитися знаходити ці джерела та інтегрувати їх у повсякденне життя».

Вправа «Мій ресурс» (15 хв.). Мета: Усвідомити власні внутрішні та зовнішні джерела підтримки, радості й енергії; сформувати особистий перелік ресурсів, до яких можна звертатися у складні моменти.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці або фломастери (за бажанням).

Хід вправи:

1. Вступне слово ведучого (2 хв.): «Кожна людина має свої унікальні джерела сили - те, що надихає, заспокоює, дає відчуття любові та безпеки. Це можуть бути люди, дії, місця, події, спогади чи навіть власні якості. Усвідомлення цих ресурсів допомагає зберігати рівновагу в складних ситуаціях. Сьогодні ми спробуємо віднайти й назвати свої ресурси.»

2. Основна частина (10 хв.): учасники отримують аркуші та записують або малюють свої ресурси, орієнтуючись на запитання:

- Що або хто приносить мені радість і спокій?
- З ким я відчуваю підтримку та безумовне прийняття?
- Які дії чи заняття наповнюють мене енергією?
- Де я відчуваю себе у безпеці?
- Які спогади або моменти життя дають мені сили?

Можна оформити це у вигляді схеми, кола або «карти ресурсів», у центрі якої буде написано «Я», а навколо є слова чи зображення, що символізують ресурси.

3. Обговорення (3 хв.):

- За бажанням учасники можуть поділитися одним або кількома ресурсами.
- Ведучий підкреслює, що ресурси можуть бути як зовнішні (люди, природа, діяльність), так і внутрішні (віра в себе, почуття гумору, здатність до співчуття).
- Важливо звернути увагу на те, що ресурси - це не лише «щось приємне», а й те, що допомагає залишатися живим, стабільним, відчувати сенс.

Рефлексія після вправи (5 хв.):

- Що нового я сьогодні про себе дізнався?
- Які ресурси я можу використати вже зараз?
- Що допомагає мені відновлюватися після стресу?

- Які ресурси я хотів би розвинути або повернути у своє життя?

Ця вправа сприяє розвитку самопідтримки, формуванню позитивного мислення та вмінню усвідомлено керувати власним емоційним станом. У подальшій роботі можна створити персональну «схемку ресурсу» - фізичну або символічну - куди учасники «поміщають» нагадування про свої джерела сили.

Вправа «Карта підтримки» (15 хв.)

В основі вправи лежить концепція психологічної резильєнтності - здатності людини адаптуватися до стресових обставин і зберігати внутрішню рівновагу [67]. Наукові дослідження свідчать, що усвідомлення власних ресурсів і соціальної підтримки суттєво підвищує рівень стресостійкості, знижує тривожність і сприяє відновленню психоемоційного балансу [37].

Згідно з теорією свідомого саморегулювання, візуальне представлення власних ресурсів активізує когнітивні механізми контролю та надає людині відчуття впливу на ситуацію [44]. Символічне зображення допомагає інтегрувати емоційний досвід, що, за підходами арттерапії, знижує рівень внутрішнього напруження й активізує процеси самопізнання та відновлення [62].

Таким чином, створення «карти підтримки» - це не лише творча діяльність, а й інструмент психічної стабілізації, який активує внутрішні ресурси, формує позитивне ставлення до себе та сприяє відновленню психологічного гомеостазу.

Мета вправи:

- Усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси;
- Візуалізувати систему підтримки, до якої можна звернутися у стресових ситуаціях;
- Підсилити відчуття стабільності, безпеки та включеності у соціальне оточення.

Хід виконання:

1. Підготовчий етап (2 хв.): ведучий коротко пояснює, що «карта підтримки» - це символічне зображення джерел допомоги, які допомагають людині зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. «Коли ми стикаємося з труднощами, важливо пам'ятати, що ми не самі. Підтримка може бути в людях, у природі, у власних силах чи віруваннях. Візуалізація цих ресурсів допомагає краще відчувати опору та стабільність.»

2. Основна частина (10 хв.):

- Учасники отримують аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.
- У центрі аркуша кожен зображає себе (у вигляді кола, фігури, символу або імені).
- Навколо розміщують джерела підтримки, позначаючи їх символами або словами.
- Люди, які підтримують (сім'я, друзі, колеги);
- Місця, що дають відчуття безпеки (дім, природа, улюблене місце);
- Діяльність, яка відновлює (хобі, спорт, творчість);
- Внутрішні ресурси (віра, сила волі, почуття гумору, інтуїція);
- Духовна чи ціннісна підтримка (молитва, природа, мистецтво, ідеї).
- Між собою ці елементи можна з'єднувати лініями, утворюючи «мережу підтримки» - систему, яка живить і зміцнює людину.

3. Обговорення (3 хв.):

- Учасники за бажанням можуть поділитися спостереженнями: що здивувало, чого бракує на карті, які ресурси виявилися неочікуваними.
- Ведучий звертає увагу на те, що в момент стресу важливо звертатися не лише до зовнішніх джерел підтримки, а й до внутрішніх, які завжди доступні.

Рефлексія після вправи:

- Що я відчуваю, коли бачу свою карту підтримки?
- Які джерела підтримки є найсильнішими?

- Що я можу зробити, щоб підсилити або розширити свою мережу підтримки?

Очікувані результати:

- підвищення усвідомленості щодо власних ресурсів і соціальних зв'язків;
- зменшення рівня тривожності за рахунок візуального закріплення стабільності;
- формування навички використовувати «ресурсну карту» як внутрішній орієнтир під час стресу.

Арт-терапія «Моє місце сили» (20 хв.). Інструкція: Створення колажу із зображень, що асоціюються з внутрішнім ресурсом та спокоєм.

Мета вправи:

- сприяти усвідомленню власного внутрішнього ресурсу, джерел сили й спокою;
- активізувати уяву та емоційну сферу через творчий процес;
- сформувати особистий візуальний символ гармонії та внутрішньої стабільності.

Необхідні матеріали: журнали, ножиці, клей, аркуші формату А4 або А3, кольоровий папір, маркери, фломастери, інші декоративні матеріали (стрічки, наклейки, тканина тощо).

Хід вправи:

1. Вступне слово ведучого (2–3 хв.): «Кожна людина має своє “місце сили” - реальне або уявне. Це може бути місце, де ви відчуваєте спокій, гармонію, наповнення. Там ви можете відновлювати енергію, бути собою, дихати вільно. Сьогодні ми створимо свій власний образ цього місця за допомогою колажу. Це може бути куточок природи, простір мрій, дім чи просто стан усередині себе.»

2. Основна частина - створення колажу (12–13 хв.). Учасники:

- Переглядають журнали, вирізають або добирають зображення, що викликають відчуття спокою, радості, стабільності чи натхнення.

- Можна використовувати фото людей, символи, кольори, фрагменти текстів - усе, що асоціюється з внутрішнім ресурсом.
- Розміщують вибрані елементи на аркуші, формуючи свій особистий “простір сили”.
- При бажанні можна домалювати деталі або написати слова/фрази, що передають суть ресурсу (наприклад: «впевненість», «любов», «затишок», «світло»).

Ведучий м'яко наголошує: «Немає правильних чи неправильних зображень. Головне - щоб ваш колаж відображав те, що наповнює саме вас.»

3. Обговорення і рефлексія (5 хв.):

Коли всі завершили, учасники (за бажанням) презентують свої роботи або діляться враженнями:

- Що ви відчували під час створення колажу?
- Які образи чи кольори домінують у вашому місці сили?
- Що цей простір символізує для вас?
- Як ви можете звертатися до цього образу у стресових ситуаціях?

Ведучий підкреслює, що створене зображення - це візуальний якір, до якого можна повертатися подумки, коли потрібно відновити енергію або відчувати опору.

Вправа «Моє місце сили» активізує творчий потенціал, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню стійкого образу внутрішньої безпеки. Арттерапевтична техніка дозволяє не лише усвідомити, а й емоційно прожити стан ресурсу, що є важливим компонентом психологічної стабільності та самопідтримки.

Міні-лекція (10 хв.): арт-терапевтичні методи допомагають інтегрувати позитивні переживання та відновлювати контакт із власними потребами, зменшують тривожність та підвищують психологічну гнучкість [66].

Арт-терапія - це напрям психологічної практики, що використовує творчі та образотворчі техніки для дослідження внутрішнього світу людини,

опрацювання емоцій та розвитку внутрішніх ресурсів. Вона ґрунтується на принципі, що творчий процес сам по собі має терапевтичний ефект і допомагає виразити ті переживання, які складно передати словами.

Наукові дослідження підтверджують, що арт-терапевтичні методи:

- зменшують рівень тривожності і стресу;
- сприяють усвідомленню власних потреб і емоцій;
- формують відчуття контролю над власним життям;
- розвивають психологічну гнучкість, здатність адаптуватися до змін та складних ситуацій [66].

Під час арт-терапевтичних практик активується права півкуля мозку, відповідальна за емоції, інтуїцію та образне мислення, що дозволяє інтегрувати позитивні переживання та відновлювати контакт із внутрішніми ресурсами. Коли людина створює образи, символи або колажі, вона не лише формує візуальні репрезентації власних емоцій, але й візуально закріплює стан спокою, безпеки та сили, до якого можна повертатися у реальному житті.

Арт-терапія ефективна як у груповому, так і в індивідуальному форматі. У групі додатково формується відчуття підтримки та соціальної взаємодії, учасники можуть обмінюватися своїми переживаннями, що підсилює ефект стабілізації та позитивної інтеграції ресурсів.

Таким чином, використання арт-терапевтичних методів у психологічній роботі є не лише творчою діяльністю, а й науково обґрунтованим інструментом розвитку внутрішньої стійкості, підвищення емоційної регуляції та самопідтримки.

Арт-терапія дозволяє людині усвідомлено контактувати зі своїми емоціями, відновлювати внутрішній баланс і закріплювати позитивні переживання, що робить її ефективним методом зменшення тривожності та розвитку психологічної гнучкості.

Підведення підсумків (10 хв.). Обговорення емоційної розрядки, усвідомлення відчуття полегшення та внутрішньої стабільності.

Заняття 4. «Контроль і довіра у вихованні»

Ціль: Розвиток усвідомлення рівня контролю у батьків, формування довіри та співпраці у сім'ї, а також освоєння ефективних способів взаємодії з дитиною у складних ситуаціях.

Вступне слово тренера (5 хв.): «Сьогодні ми зосередимося на взаємозв'язку між контролем та довірою у вихованні. Часто батьки опиняються у ситуаціях, коли прагнуть контролювати дії дитини з метою її безпеки або формування правильних звичок. Однак надмірний контроль може обмежувати розвиток самостійності, знижувати довіру та мотивацію дитини.

Ми розглянемо, як знайти баланс між контролем і довірою, як формувати атмосферу співпраці та взаєморозуміння у родині. Також навчимося альтернативним способам реагування на складні ситуації, які не знецінюють дитину, а підтримують її розвиток і самостійність».

Дослідження у галузі психології розвитку показують, що надмірний контроль батьків асоціюється з підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою та опором дитини. Навпаки, батьківська довіра і підтримка автономії сприяють розвитку самостійності, внутрішньої мотивації та емоційної стійкості [47].

Баланс між контролем і довірою є ключовим для ефективної взаємодії у сім'ї: контроль забезпечує безпеку і структуру, довіра - психологічну безпеку та підтримку, необхідну для розвитку відповідальності та співпраці.

Основні завдання заняття:

1. Усвідомити власний рівень контролю у взаємодії з дитиною.
2. Визначити, як контроль впливає на емоційний стан дитини та взаємодію у сім'ї.
3. Розвивати довіру як основу конструктивної співпраці.
4. Освоїти альтернативні стратегії реагування у складних ситуаціях без надмірного контролю.

Рольові ігри «Сцени щоденного життя» (20 хв.). Інструкція: Відтворення конфліктних ситуацій вдома, аналіз емоційних реакцій, пошук конструктивних варіантів. Хід вправи:

1. Підготовка (3 хв.): ведучий пояснює мету вправи: «Ми відтворимо типові домашні ситуації, у яких виникають конфлікти або непорозуміння. Ви зможете побачити свої автоматичні реакції, а також спробувати конструктивні способи взаємодії.»

Учасники об'єднуються у пари або трійки.

Кожна група обирає або отримує сцену щоденного життя, наприклад:

- дитина не хоче прибирати кімнату;
- конфлікт щодо часу виконання домашніх завдань;
- розподіл обов'язків у родині;
- дитина засмучена через невдачу або сварку з друзями.

2. Відтворення сцени (10 хв.):

- Один учасник грає роль батька/матері, інший - дитини; третій (за потреби) спостерігає.
- Під час імітації учасники прагнуть реалістично відтворити свої емоції та реакції.
- Ведучий нагадує, що сценарій безпечний, і помилки чи непередумані реакції - частина навчання.

3. Аналіз та обговорення (7 хв.):

Після кожної сцени група обговорює:

- Які емоції виникли у батька/матері та дитини?
- Що відчували учасники у ролі іншої сторони?
- Які стратегії спрацювали, а які - ні?
- Які альтернативні способи реагування можна застосувати у реальному житті?

-

Ведучий підкреслює:

- важливо усвідомлювати власні тригери і реакції;

- конструктивні відповіді базуються на співпраці та довірі, а не лише на контролі;
- емпатія до дитини допомагає формувати позитивну взаємодію і стабільні стосунки.

Рефлексія після вправи:

- Що нового я дізнався про себе під час відтворення сцени?
- Які мої реакції можна трансформувати для більшої співпраці з дитиною?
- Що я можу застосувати у своєму повсякденному житті вже завтра?

Рольові ігри дозволяють батькам усвідомити баланс між контролем і довірою, відпрацювати конструктивні способи взаємодії та підвищити емоційну компетентність. Вони допомагають формувати співпрацю, взаємоповагу та довіру у сім'ї, знижуючи рівень конфліктності та тривожності у повсякденному житті.

Методика РСК (Рівень Суб'єктивного Контролю) (15 хв.). Мета:

- Визначити індивідуальний рівень суб'єктивного контролю батьків;
- Усвідомити, як рівень контролю впливає на емоційний клімат у сім'ї;
- Розглянути взаємозв'язок між контролем, довірою та співпрацею з дитиною.

Методика РСК ґрунтується на концепції локусу контролю - уявлення людини про те, чи залежить її життя від власних дій (внутрішній локус контролю) чи від зовнішніх обставин, випадку, інших людей (зовнішній локус контролю) [71].

Дослідження показують, що батьки з високим внутрішнім локусом контролю частіше застосовують активні, конструктивні стратегії виховання, підтримують довіру у родині та мотивують дитину до самостійності. Навпаки, зовнішній локус контролю може асоціюватися з надмірним контролем або, навпаки, із відчуттям безпорадності у взаємодії з дитиною, що впливає на емоційний клімат .

Використання РСК дозволяє усвідомити власні переконання про контроль, що допомагає батькам:

- краще розуміти власні реакції у складних ситуаціях;
- коригувати стиль виховання у бік більшої довіри та співпраці;
- підвищувати емоційну стабільність у сім'ї.

Хід заняття:

1. Пояснення методики (2 хв.). Ведучий коротко пояснює принцип: «Ми визначимо, наскільки ви відчуваєте контроль над подіями у вашому житті та у взаємодії з дитиною. Це допоможе усвідомити ваші реакції у сімейних ситуаціях і вплив на емоційний клімат.»

2. Заповнення тесту (7 хв.):

- Кожен учасник отримує бланк РСК.
- Учасники обирають варіанти відповідей на запитання, які відображають тенденцію покладатися на власні дії чи на зовнішні обставини.
- Ведучий наголошує на ширості відповідей і відсутності «правильних» чи «неправильних» варіантів.

3. Обговорення результатів (6 хв.): Після обчислення балів обговорюється:

- Чи відображають результати ваше повсякденне виховання?
- Як ваш рівень суб'єктивного контролю впливає на довіру та співпрацю з дитиною?
- Що можна змінити у взаємодії, щоб покращити емоційний клімат у сім'ї?

Ведучий підкреслює: «Розуміння власного локусу контролю дозволяє більш усвідомлено балансувати між контролем і довірою. Ви можете навчитися підтримувати дитину, не позбавляючи її автономії, і одночасно зберігати емоційну стабільність у сім'ї.»

Рефлексія:

- Що я дізнався про свій стиль контролю?

- Як рівень суб'єктивного контролю впливає на емоційний клімат у моїй родині?
- Які конкретні дії допоможуть мені підвищити довіру та співпрацю з дитиною?

Методика РСК є ефективним інструментом усвідомлення взаємозв'язку між контролем, довірою та емоційним кліматом у сім'ї. Вона допомагає батькам адаптувати стиль виховання, формувати конструктивні стратегії взаємодії та підвищувати психологічну гнучкість у повсякденному житті.

Заняття 5. «Комунікація без критики»

Ціль заняття: Розвиток ефективного спілкування з дитиною та іншими членами родини без звинувачень, осуду чи тиску, формування атмосфери взаєморозуміння та співпраці.

Вступне слово тренера (5 хв.): «Сьогодні ми зосередимося на тому, як говорити з дитиною так, щоб вона почула вас, не відчуючи звинувачення чи тиску. Критика часто викликає опір, негативні емоції та дистанцію, тоді як ефективна комунікація сприяє довірі, розумінню і готовності до співпраці. Ми розглянемо техніки, які допомагають спілкуватися конструктивно, висловлювати свої потреби і почуття без агресії, та навчимося чути дитину.»

Вправа «Я-повідомлення» (20 хв.). В основі вправи «Я-повідомлення» лежить концепція ненасильницької комунікації та психологія ефективного спілкування у сімейному середовищі. Традиційна форма звернення, яка містить критику або звинувачення («Ти мене дратуєш», «Ти ніколи не слухаєш»), активує у дитини захисні механізми, провокує конфлікт і знижує готовність до співпраці. У той же час, використання конструктивних висловлювань, орієнтованих на власні почуття та потреби, дозволяє зменшити напруженість, підвищити усвідомленість емоцій обох сторін і формувати позитивну взаємодію [53]. «Я-повідомлення» не заперечує

емоційний стан батька або матері, але передає його відповідально та без звинувачень, що створює умови для довіри та співпраці.

Психологічні дослідження свідчать, що практики, які спрямовані на усвідомлення власних емоцій та вираження їх у конструктивній формі, сприяють розвитку емоційної компетентності, знижують рівень тривожності та покращують якість сімейних взаємодій [60].

Мета вправи:

- освоїти техніку «Я-повідомлення» для конструктивного висловлення власних почуттів і потреб;
- замінити звичні критичні або звинувачувальні висловлювання на комунікацію, що сприяє співпраці;
- підвищити усвідомленість власних емоцій та їх впливу на дитину;
- сформувати довірливий та підтримуючий емоційний клімат у родині.

Хід вправи:

1. Вступне пояснення (3–4 хв.):

Ведучий пояснює принципи «Я-повідомлень»:

- Фокус на власних емоціях, а не на поведінці дитини як на «поганій» чи «неправильній».
- Висловлення власних потреб і переживань замість критики.
- Структура типової фрази:
 1. Фактична ситуація: що сталося;
 2. Почуття: що відчуваєте;
 3. Потреба або очікування: що для вас важливо.

Наприклад: Замість «Ти мене дратуєш!» можна вжити «Я відчуваю роздратування, коли твої речі залишаються на підлозі, мені важливо, щоб у кімнаті був порядок».

Ведучий наголошує, що така форма повідомлення знижує конфліктність і допомагає дитині зрозуміти емоційний стан батька без страху чи провини.

2. Практична частина (12-13 хв.):

1. Ідентифікація типових фраз: учасники записують 3-5 фраз, які вони зазвичай використовують у ситуаціях конфлікту з дитиною.

2. Переформулювання у «Я-повідомлення»: за допомогою схеми «ситуація - почуття - потреба» учасники трансформують свої фрази у конструктивні.

3. Відпрацювання у парах:

- Один учасник читає своє «Я-повідомлення», інший відтворює роль дитини;
- Обговорення: що змінилося у сприйнятті повідомлення, які емоції виникли у «дитини», що відчував батько.

4. Обмін досвідом у групі: які фрази виявилися найбільш ефективними, що було складно переформулювати.

3. Рефлексія (3 хв.):

- Що я відчував під час формулювання «Я-повідомлень»?
- Як ці повідомлення можуть змінити реакцію дитини?
- Які ситуації у повсякденному житті я можу відпрацювати за цією технікою?

Вправа «Я-повідомлення» допомагає батькам усвідомлювати власні емоції, відповідально їх висловлювати та створювати сприятливий емоційний клімат у родині. Техніка зменшує критику і конфліктність, сприяє формуванню довіри, співпраці та взаєморозуміння між батьками та дитиною.

Міні-ігри з активного слухання (15 хв.) та обговорення (10 хв.). Активне слухання є однією з ключових навичок ефективної міжособистісної комунікації, що забезпечує глибше розуміння емоцій, потреб і намірів співрозмовника. Згідно з дослідженнями К. Роджерса, уважне, емпатійне слухання створює атмосферу прийняття, у якій людина відчувається зрозумілою та підтриманою. Це, у свою чергу, знижує психологічну напругу, полегшує вираження почуттів і сприяє емоційному зближенню.

У сімейних взаєминах, особливо у контексті виховання дітей, емпатійне слухання формує довіру, підвищує самооцінку дитини та зменшує прояви тривожності. Вміння чути, а не лише слухати - це прояв любові та поваги, який стає базою для формування емоційно безпечного середовища у родині [53].

Розвиток навичок активного слухання у батьків дозволяє їм ефективніше реагувати на емоційні потреби дитини, контролювати власні реакції, інтонацію та невербальні сигнали, що особливо важливо у ситуаціях конфлікту або непорозуміння.

Мета вправи:

- Розвинути навички активного та емпатійного слухання;
- Навчитися помічати і контролювати невербальні сигнали (міміку, жести, позицію тіла, інтонацію);
- Усвідомити значення тону голосу та невербальної підтримки у комунікації;
- Сприяти підвищенню рівня довіри між батьками та дітьми.

Хід проведення (15 хв.):

1. Вступне слово тренера (2-3 хв.):

«Слухати - це не лише чути слова. Справжнє слухання означає відчувати, що стоїть за словами: емоції, потреби, страхи, надії. Дитина дуже чутливо реагує на тон голосу, погляд, міміку - навіть тоді, коли ми нічого не говоримо. Сьогодні ми потренуємо навички активного слухання, щоб навчитися реагувати з емпатією і підтримкою».

2. Міні-ігри:

Гра 1. «Ехо» (5 хв.)

- Учасники працюють у парах. Один розповідає коротку історію або описує ситуацію, у якій відчував емоційну напругу.
- Завдання другого - уважно слухати та повторити суть сказаного своїми словами, не оцінюючи, не даючи порад.
- Потім ролі змінюються.

- Обговорення: як відчувалося, коли тебе уважно слухали?

Ця гра тренує навичку підтвердження почуттів співрозмовника і допомагає зрозуміти, як емпатійне слухання створює відчуття безпеки.

Гра 2. «Заборонені слова» (5 хв.)

- Учасники обговорюють умовну ситуацію (наприклад: дитина не хоче робити домашнє завдання).
- Завдання - не використовувати слова, які знецінюють або закривають діалог («ти знову», «завжди», «ніколи», «повинен»).
- Після вправи ведучий звертає увагу на те, як змінилася атмосфера спілкування, коли прибрали критику та наказовий тон.

Гра допомагає усвідомити роль тону голосу, вибору слів і невербальної поведінки у збереженні довіри під час спілкування.

Гра 3. «Відчуй емоцію» (5 хв.)

- Один з учасників промовляє нейтральну фразу (наприклад: «Я прийшов додому»), але з різною емоційною інтонацією: злістю, смутком, радістю, страхом.
- Інші мають відгадати емоцію і коротко описати, як би вони відреагували як батьки у подібній ситуації.

Ця вправа розвиває емоційний інтелект і здатність до емпатійного відгуку.

Обговорення (10 хв.):

Після завершення міні-ігор учасники обговорюють свої відчуття:

- Що відбувалося, коли вас слухали уважно, без перебивань?
- Як змінилася ваша реакція, коли співрозмовник підтримував контакт очима, кивав або повторював ваші слова?
- Як змінюється настрій дитини, коли її слухають із розумінням, а не з оцінкою?

Тренер підсумовує: «Активне слухання - це спосіб передати дитині, що вона важлива і зрозуміла. Така форма комунікації допомагає дитині відкриватися, ділитися своїми почуттями і зменшує рівень тривожності.

Коли батьки контролюють тон голосу, невербальні реакції та щиро прагнуть почути, у сім'ї формується атмосфера довіри й емоційної стабільності».

Міні-ігри з активного слухання не лише розвивають комунікативну чутливість, але й формують емоційно зрілу модель взаємодії у родині. Батьки, які практикують емпатійне слухання, стають для дитини «дзеркалом прийняття», що підтримує її самоцінність, знижує рівень стресу та покращує психологічний клімат у сім'ї.

Заняття 6. «Моє нове батьківство»

Ціль: Інтеграція отриманих навичок, закріплення позитивних змін у сприйнятті дітей та власної ролі батьків. Формування усвідомленого, гнучкого, емоційно зрілого ставлення до виховання.

Вступне слово тренера (5 хв.): «Сьогодні ми підсумуємо наші досягнення, відчуємо власний розвиток та створимо символічне уявлення свого нового батьківського досвіду. Кожен із вас пройшов шлях від розуміння власних емоцій до опанування нових способів комунікації, довіри й підтримки. Це заняття - момент інтеграції всього, що ви відкрили про себе і про своїх дітей».

Сучасні дослідження у сфері позитивного батьківства доводять, що розвиток емоційної компетентності батьків, рефлексія власного досвіду та формування нових моделей поведінки є ключовими факторами у побудові гармонійних стосунків із дітьми [73].

Інтеграційні заняття в корекційно-розвивальних програмах мають важливе значення для закріплення поведінкових і когнітивних змін [57]. Через символічне відтворення власного досвіду - у формі малюнка, колажу чи метафори - учасник не лише усвідомлює свій прогрес, але й закріплює його на емоційному рівні. Це сприяє внутрішній стабілізації, формуванню почуття власної компетентності та прийняттю нової ідентичності - «усвідомленого батька/усвідомленої матері».

1. Міні-рефлексія «Мій шлях змін» (10 хв.).Тренер пропонує учасникам пригадати, з чим вони прийшли на перше заняття: які очікування, сумніви, труднощі мали. Потім - порівняти цей стан із тим, який є зараз.

Питання для роздумів:

- Що змінилося у моєму ставленні до дитини?
- Які навички я відкрив у собі?
- Яку рису або якість я хотів би зберегти у подальшому вихованні?

Обговорення у колі сприяє усвідомленню власного шляху розвитку і створює відчуття групової підтримки.

2. Арт-терапевтична вправа «Моє нове батьківство» (20 хв.)

Інструкція: кожен учасник створює символічне зображення свого нового батьківства - це може бути малюнок, колаж або метафорична композиція з кольорів, форм і символів.

Мета: через творче самовираження інтегрувати зміни, що відбулися протягом курсу.

Під час роботи тренер м'яко запитує:

- Як виглядає твоя батьківська роль зараз?
- Що стало для тебе джерелом підтримки у спілкуванні з дитиною?
- Які кольори чи образи символізують гармонію у вашій сім'ї?

3. Презентація робіт і вербалізація досвіду (10 хв.)

Кожен учасник коротко представляє свій символічний образ, описуючи, що він означає.

Тренер акцентує увагу на:

- виявлених ресурсах;
- позитивних змінах у самооцінці батьків;
- здатності до прийняття дитини такою, якою вона є.

Прикладні коментарі: «Ваші образи показують, що ви навчилися бачити у дитині не проблему, а живу особистість зі своїми потребами. Це і є основа справжнього батьківства - свідомого, теперішнього, відкритого до співпраці».

4. Підсумкова вправа «Послання собі в майбутнє» (10 хв.)

Учасники пишуть коротке повідомлення собі - як нагадування про цінності, які вони хочуть зберегти у своїх стосунках із дитиною: «Я хочу пам'ятати, що любов важливіша за контроль», «Я вмію чути свою дитину і себе», «Я дозволяю собі бути добрим, навіть коли складно». Записані фрази можна залишити собі або помістити у символічну «схриньку підтримки».

Рефлексія (5 хв.). Обговорення у колі:

- Яким стало для мене поняття «батьківство» після цього курсу?
- Які зміни я вже бачу у взаєминах із дитиною?
- Що допоможе мені підтримувати ці зміни у майбутньому?

Висновок: заняття сприяє інтеграції емоційного досвіду і формуванню нової внутрішньої позиції - усвідомленого, стабільного, довірливого батьківства. Через рефлексію, творчість і групову підтримку учасники закріплюють здобуті навички - активне слухання, емпатійне реагування, конструктивну комунікацію - перетворюючи їх на частину особистісної зрілості та сімейної культури.

Динаміка групової роботи та результати процесу: зустрічі відбувалися в атмосфері прийняття, довіри та емоційної підтримки. Уже після 3-4 занять більшість учасниць відзначали зменшення емоційної напруги, полегшення, зниження почуття провини та зростання розуміння потреб своїх дітей.

Учасники стали частіше використовувати рефлексивні висловлювання, уникати осуду й порівнянь, що свідчило про підвищення рівня емоційної компетентності та внутрішнього контролю. Також відзначалося покращення взаємин із дітьми: зменшення конфліктності, зростання терпимості, виявів ніжності й довіри.

Теоретичне підґрунтя ефективності програми: науково доведено, що розвиток саморефлексії та емоційної усвідомленості сприяє підвищенню психологічної стабільності та стресостійкості. Програма інтегрувала

когнітивно-поведінкові, гуманістичні й тілесноорієнтовані підходи, що забезпечило її комплексний характер.

У результаті реалізації програми було створено середовище підтримки, яке дозволило матерям дітей з ООП не лише навчитися справлятися зі стресом, а й переосмислити власну роль у житті дитини, перейти від почуття провини до прийняття й співпраці.

3.2 Аналіз результатів формуючого експерименту

Після завершення програми психокорекційної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами було проведено повторну діагностику з метою виявлення динаміки емоційного стану, рівня стресостійкості та змін у локусі контролю матерів, а також оцінки емоційного стану дітей після реалізації програми.

Дослідження проводилося за тими ж методиками, що і на констатувальному етапі:

- DASS-21 (Тест депресії, тривожності і стресу) для визначення рівня емоційного напруження;
- Шкала стресостійкості Р.С. Немова для оцінки здатності справлятися з напруженими ситуаціями;
- РСК Дж. Роттера - для виявлення динаміки локусу контролю;
- Проективні методики ДДЛ (Дім. Дерево. Людина)
- тест Люшера - для аналізу емоційного стану дітей з ООП.

Результати батьків

Повторне проведення програми виявлено позитивну динаміку за всіма психодіагностичними показниками. Після участі у програмі психокорекційної роботи відзначено позитивну динаміку у більшості показників. Батьки повідомляли про покращення емоційного самопочуття, зменшення тривоги та підвищення впевненості у своїй батьківській ролі. За

вторинними результатами аналізу DASS-21 викладені порівняльні показники у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Зведення середніх групових показників матерів дітей з ООП за методикою DASS-21

Показник	Середнє первинне	Середнє вторинне	Різниця у %
Депресія	6,38	4,23	33,7%
Тривожність	8,23	5,62	31,7%
Стрес	9,23	6,08	34,1%

Порівняльний аналіз показує середній рівень депресії у групі знизився на 34 %, що свідчить про зменшення емоційного виснаження та підвищення внутрішнього ресурсу. Показник тривожності знизився у середньому на 32%, особливо у матерів, які мали високі первинні результати. Рівень стресу зменшився на 35 %, переважно за рахунок засвоєння навичок саморегуляції та розслаблення.

Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася у респондентки Р06, де тривожність і стрес знизилися майже наполовину, що засвідчує ефективність програми навіть для матерів із високим рівнем емоційного перевантаження.

Після формуючого етапу у всіх 13 учасниць зафіксовано нормальний або незначний рівень емоційного напруження, який можна побачити на рис.3.1

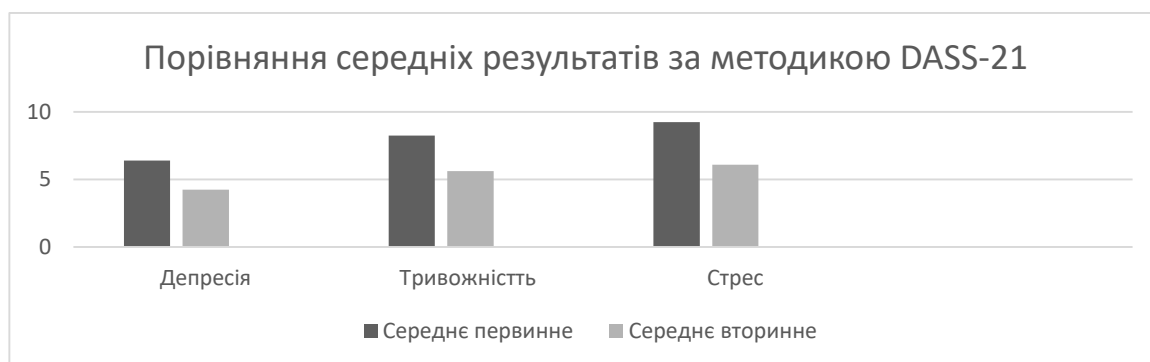


Рис 3.1 «Зведення середніх показників первинної та вторинної діагностики батьків дітей з ООП»

За результатами аналізу DASS-21 можна зробити наступні висновки:

1. Після реалізації програми спостерігається загальне підвищення психологічної стабільності батьків, зменшення симптомів тривожності, депресивності та стресу.

2. Отримані результати підтверджують, що групова психокорекційна робота з елементами арт-терапії, тілесноорієнтованої терапії та ненасильницької комунікації є ефективною у зниженні емоційного напруження.

3. Позитивні зміни у матерів відобразилися на покращенні емоційного стану дітей з ООП, про що свідчать результати вторинної діагностики дитячої вибірки.

Аналіз динаміки показників за методикою Рівень суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера.

У Таблиця 3.2 подано показники формуючого етапу за методикою Рівень суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, а також порівняльний аналіз результатів.

Таблиця 3.2

Зведення середніх групових показників (РСК Роттера)

Показник	Середнє первинне	Середнє вторинне	Динаміка, %
Інтернальність (І)	13,54	20,23	+49,4%
Екстернальність (Е)	-4,77	-9,46	-98,3%

У контексті інтерпретації показників методики РСК (Дж. Роттера) важливо відзначити, що негативні значення шкали Е (екстернальності) відображають нижчий рівень залежності особистості від зовнішніх обставин та середовищного контролю. Таким чином, тенденція до зменшення екстернальності є позитивним прогностичним індикатором, оскільки свідчить про формування більшої автономності, відповідальності та суб'єктності. У даному дослідженні простежено саме таку динаміку: середня екстернальність у групі батьків знизилася майже вдвічі, що вказує

на зменшення зовнішньо детермінованих форм поведінки, відчуття безпорадності та орієнтації на випадковість чи зовнішній контроль.

Паралельно спостерігається суттєве підвищення середнього рівня інтернальності на 49,4%. Така динаміка є важливою, оскільки інтернальність у концепції Роттера асоціюється з усвідомленням власного впливу на життєві події, відповідальністю за вибір та здатністю до саморегуляції. Зростання цього показника свідчить про те, що батьки стали частіше сприймати себе активними учасниками власного життя та взаємодії з дитиною, що корелює з підвищенням їхньої психологічної зрілості та стійкості.

Отримані результати у сукупності демонструють позитивну трансформацію локусу контролю (див.рис.3.2), яка проявляється у збільшенні внутрішньої регуляції та зниженні залежності від зовнішніх чинників. Це дає підстави стверджувати, що програмний супровід та психокорекційні заходи мали виражений позитивний ефект, сприяючи зміцненню психологічної стабільності, суб'єктності та загальної ресурсності батьків дітей з ООП.

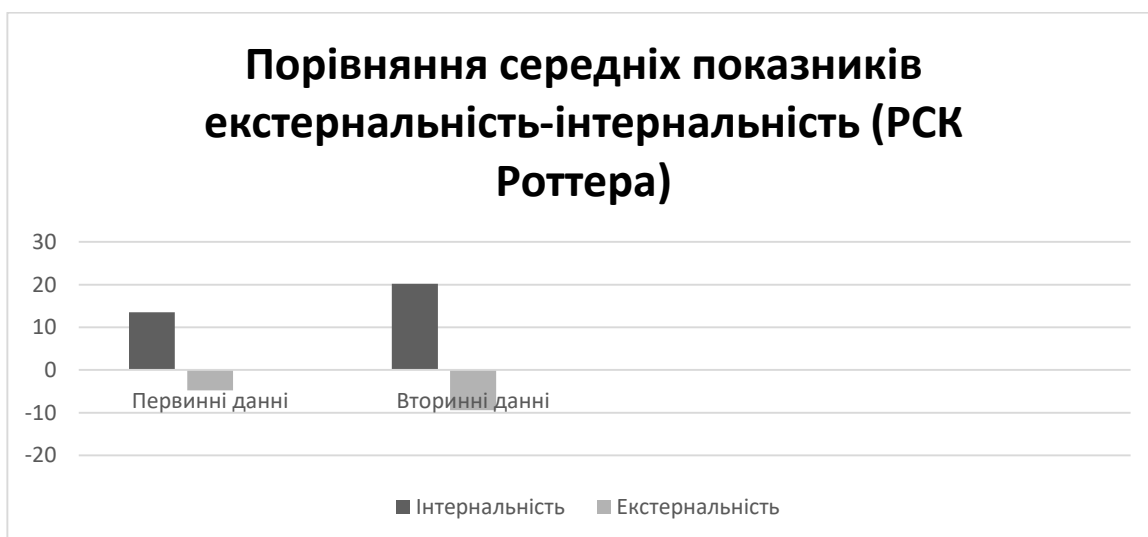


Рис 3.2 «Порівняння середніх зведених показників групи батьків»

Зміна локусу контролю від зовнішнього до внутрішнього відображає підвищення суб'єктивного відчуття впливу на власне життя, що є ключовим компонентом психологічної стабільності. Це означає, що матері почали менше звинувачувати зовнішні обставини (війна, стан дитини, нестача підтримки) і більше брати відповідальність за свій стан, вибір реакцій і моделі поведінки.

З точки зору сучасних досліджень, саме інтернальний локус контролю сприяє вищій стресостійкості, адаптивності та ефективнішій взаємодії в сім'ї. У результаті формуючого експерименту відбулося зростання рівня інтернальності та зниження екстернальності серед матерів дітей з ООП. Це свідчить про підвищення внутрішньої відповідальності, саморефлексії та здатності до саморегуляції. Психокорекційна програма довела ефективність у розвитку зрілої позиції батьківства та конструктивного ставлення до труднощів виховання дитини з особливими потребами.

Аналіз динаміки показників за методикою шкали стресостійкості Р. С. Немова демонструє, що результати повторного обстеження засвідчили істотне підвищення рівня стресостійкості учасниць після впровадження психокорекційної програми. Позитивна динаміка вказує на зміцнення адаптивних механізмів, зростання ресурсності та покращення здатності ефективно протистояти стресовим впливам (див. табл. 3.3 та рис. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняння первинних та вторинних середніх показників за методикою шкали стресостійкості Р. С. Немова

Рівень стресостійкості	Середній показник первинний (%)	Середній показник вторинний (%)	Змінна
Висока	26,15 %	41,54 %	+15,39 %
Середня	33,46 %	51,54%	+18,08 %
Низька, дуже низька	7,69 %	0	-7,69 %

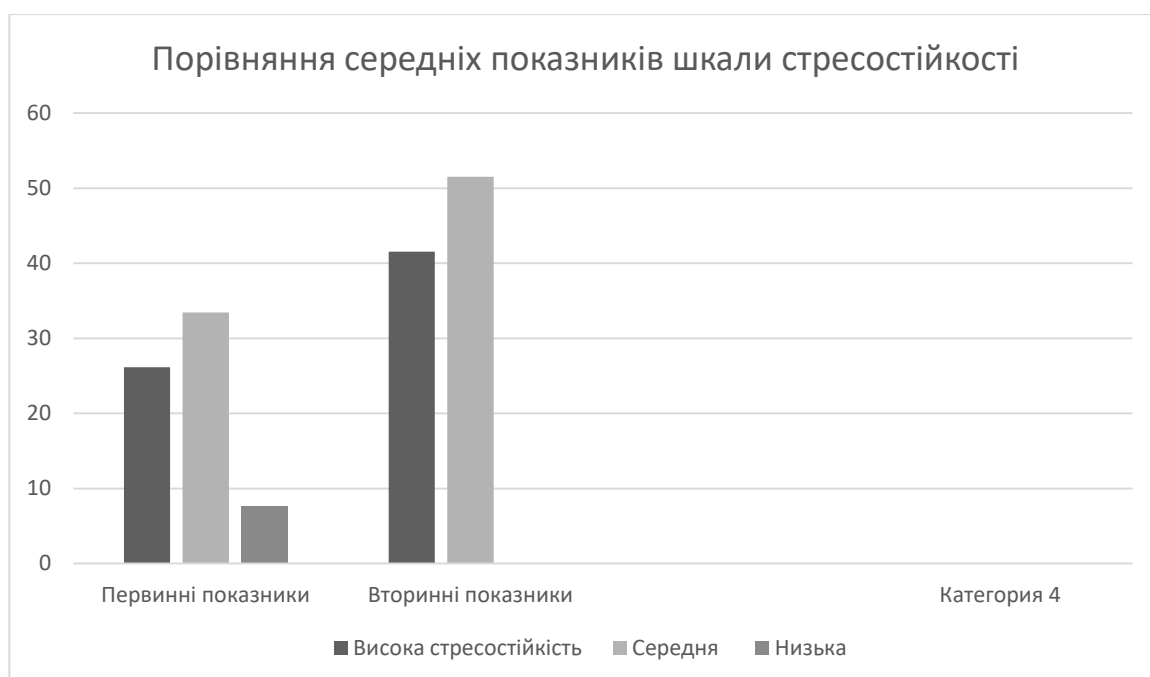


Рис 3.3 Порівняння середніх значень шкали стресостійкості

Рівень високої стресостійкості в групі продемонстрував зростання на 15,39 %, що свідчить про підвищення здатності респонденток ефективно протистояти стресовим чинникам, використовувати більш адаптивні способи емоційної саморегуляції та зберігати внутрішній баланс у ситуаціях підвищеної напруги.

Показники середнього рівня стресостійкості також зросли на 18,08 %. Даний результат вказує на загальне посилення емоційної стабільності: зменшення проявів внутрішнього напруження, розширення ресурсних можливостей та формування більш гнучких копінг-стратегій. Саме в цьому діапазоні відбулися найбільш значущі зміни, що підкреслює ефективність корекційного впливу щодо нормалізації психоемоційного функціонування.

Найбільш показовою є повна редукція низького та дуже низького рівнів стресостійкості, їхній інтегральний показник знизився до 0 %. Така динаміка свідчить про глибоку терапевтичну дію програми, яка сприяла усуненню проявів дезадаптації, зниженню емоційної виснаженості та формуванню загального відчуття психологічної безпеки.

У сукупності отримані результати демонструють, що впроваджена психокорекційна програма має високий потенціал для підвищення стресостійкості та відновлення емоційної рівноваги, а також підтверджує її ефективність у роботі з дорослими, які виховують дітей з особливими освітніми потребами.

Підвищення рівня стресостійкості батьків сприяло також гармонізації сімейних стосунків, що позитивно позначилось на емоційному стані дітей (підтверджено даними за методиками ДДЛ і Люшера).

Висновки:

1. Усі батьки показали позитивну динаміку стресостійкості після участі у психокорекційній роботі.
2. Виявлено зменшення кількості низьких рівнів стресостійкості та зростання частки високих показників.
3. Програма сприяла розвитку у матерів ефективних стратегій подолання стресу, що є ключовим чинником психологічної стабільності.

Порівняльний аналіз за вторинними показниками проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина» дітей з особливими освітніми потребами

Емоційний стан: після проведення психокорекційної програми спостерігається позитивна динаміка: кількість дітей із позитивним і стабільним емоційним станом збільшилася з 4 до 7 осіб.

Водночас зменшилася кількість дітей із проявами напруженості або емоційної нестабільності з 6 до 2 випадків. З'явилися 3 дитини, у яких малюнки демонструють оптимізм, почуття захищеності та наявність соціальної підтримки, що проявляється у зображенні сонця, родини або деталей довкілля.

Така зміна свідчить про підвищення рівня емоційної стабільності та адаптаційного потенціалу дітей, а також про ефективність психокорекційних втручань у розвитку позитивного психологічного клімату [32].

Результати вторинної діагностики та детальне порівняння показників подано у таблиці 3.4 та рисунку 3.4, що дозволяє простежити індивідуальні зміни в емоційному стані кожної дитини та оцінити вплив психокорекційної програми на груповий рівень.

Таблиця 3.4

Зведення первинних та вторинних характеристик дітей за методикою ДДЛ. Емоційний стан

Характеристика	Первинні	Вторинні	Δ
Дезорієнтація	1	0	-1
Напруження	2	1	-1
Нестабільність	4	1	-3
Оптимістичність	1	3	+2
Позитивний	2	4	+2
Ретроспективні	0	0	0
Стабільний	2	3	+1
Стриманий	1	1	0

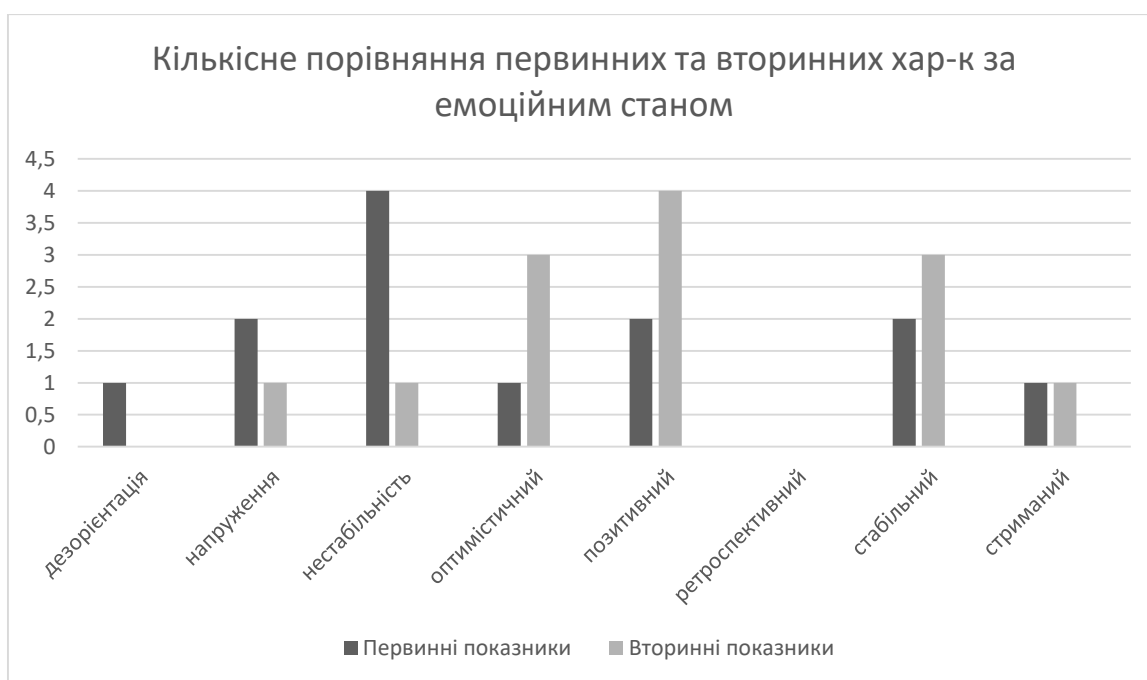


Рис 3.4 Демонстрація кількісного порівняння емоційного стану за ДДЛ

На Рис 3.4 можна побачити наглядно динаміку зниження емоційних характеристик дітей з особливими освітніми потребами, яка свідчить про дієвість корекційної програми та впливу на їхніх батьків.

Соціальні контакти:

- Кількість дітей з позитивними соціальними зв'язками зросла з 4 до 6 осіб (на 15%).
- Обмеженість контактів знизилася вдвічі, тобто з 5 до 2.
- Не виявлено дітей з ознаками ізоляції або віддаленості, що є показником покращення адаптації у шкільному середовищі (див. табл. 3.5 та рис. 3.5).

Таблиця 3.5

Зведення первинних та вторинних характеристик дітей за методикою ДДЛ. Соціальні контакти

Характеристика	Первинні	Вторинні	Δ
Віддалені	1	0	-1
Обмежені	5	2	-3
Позитивні контакти	4	6	+2
Ускладнені	2	0	-2
Ретроспективні	1	0	-1

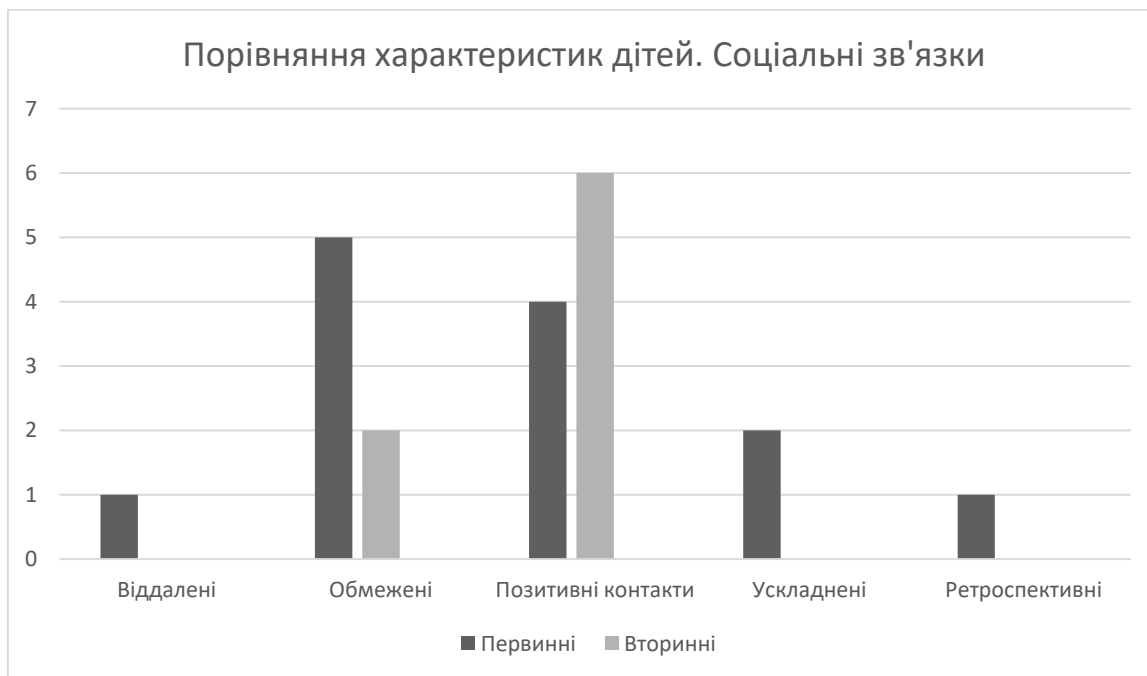


Рис 3.5 Графік зведення первинних та вторинних характеристик дітей за методикою ДДЛ. Соціальні контакти

Графік демонструє порівняння соціальних зв'язків дітей за первинними та вторинними показниками. Видно, що після впливу (вторинні дані) зросла кількість позитивних контактів, а обмежені та віддалені зв'язки зменшилися, що свідчить про покращення соціальної адаптації дітей.

Стан адаптації:

- Кількість дітей із високим рівнем адаптації зросла з 2 до 3.
- Середній рівень збільшився з 5 до 6.
- Лише одна дитина зберегла низький рівень адаптації (D03 інтелектуальні порушення), однак навіть її малюнок став більш упорядкованим, кольоровим, зменшилась кількість агресивних штрихів. Всі показники відображені в таблиці 3.6 та рисунку 3.6.

Таблиця 3.6

Зведення первинних та вторинних характеристик дітей за методикою ДДЛ. Стан адаптації

Характеристика	Первинні	Вторинні	Δ
нестабільна адаптація	2	1	-1
низька адаптація	4	1	-3
середня адаптація	5	6	+1
стабільна адаптація	0	2	+2
висока адаптація	2	3	+1

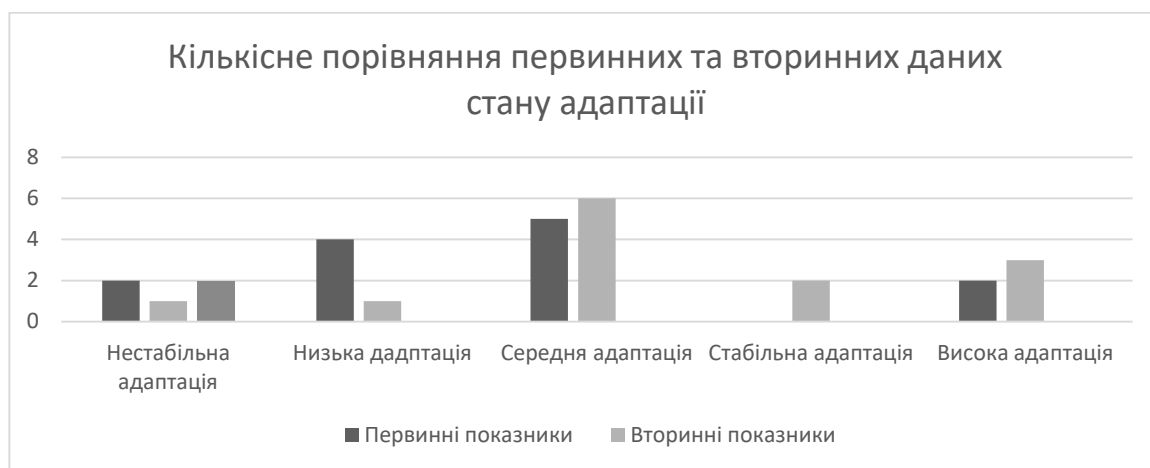


Рис 3.6 Порівняння первинних та вторинних характеристик адаптації дітей з ООП

Згідно з теоретичними засадами проєктивного малюнка, структура малюнка є проєкцією емоційного та соціального досвіду дитини. Покращення показників у більшості дітей після проведення програми для батьків пояснюється:

- зниженням тривожності та емоційної напруги в сімейній системі;
- покращенням стилю взаємодії «мати-дитина», простежується збільшення емпатії, довіри, підтримки;
- відновленням базового почуття безпеки;
- зростанням мотивації до спілкування та соціального включення.

Особливо значущим є те, що діти почали використовувати яскраві кольори, симетричні композиції, деталізацію, що свідчить про підвищення рівня емоційної стабільності та внутрішнього ресурсу.

Можна підвести підсумки, що:

1. Емоційний фон дітей після формуючого етапу став значно стабільнішим, прояви напруження зменшилися на близько 60%.
2. Соціальні контакти розширилися, спостерігається зниження відчуття ізоляції та збільшення позитивних міжособистісних зв'язків.
3. Показники адаптації підвищилися на 15-20%, що свідчить про кращу емоційну включеність у соціальне середовище.
4. Ефективність програми психокорекційної роботи підтверджено позитивною динамікою за всіма параметрами методики ДДЛ.

Для формуючого експерименту було проведене додаткове дослідження емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами за Методикою Люшера, або тестом кольорової діагностики Люшера. Вона є проєктивним психологічним інструментом, що дозволяє оцінити емоційний стан, рівень стресостійкості та адаптивні можливості особистості через вибір кольорів [65]. Для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) тест застосовується у спрощеному та індивідуальному форматі з урахуванням вікових та когнітивних особливостей, що дозволяє визначити емоційні реакції, внутрішню напругу та схильність до конфліктів, а також виявити позитивні та дезадаптивні стратегії поведінки.

Методика Люшера дозволяє визначити актуальний емоційний стан, рівень тривожності, внутрішню напругу та загальне самопочуття дитини на основі кольорових переваг. Дослідження проводилося у групі з 13 дітей з особливими освітніми потребами, які перебувають під інклюзивним супроводом. Переважна більшість дітей у перших позиціях обирали синій, зелений, жовтий та червоний кольори, що у проєктивній інтерпретації відображають загальну позитивну емоційну налаштованість та високий рівень внутрішньої організованості. Синій колір: вибір свідчить про прагнення до стабільності та потребу в гармонійних міжособистісних контактах. Зелений колір демонструє впевненість у собі, наполегливість і внутрішню опору, що особливо важливо для дітей з ООП, оскільки вказує

на сформовані або такі, що формуються, механізми самоконтролю та стійкості. Частий вибір жовтого кольору може вказувати на мотиваційне піднесення та готовність долучатися до нової діяльності. Червоний колір у ранніх позиціях засвідчує наявність життєвої енергії, сили волі та прагнення діяти; він часто асоціюється з імпульсивністю, але у помірних межах є маркером здорової активності та ефективного емоційного реагування. У переважній кількості випадків (11 із 13) чорний і сірий кольори були зміщені на останні позиції, що в проєктивній інтерпретації є надзвичайно важливим показником. Віддаленість цих кольорів означає зниження рівня внутрішньої тривожності, відсутність інтенсивного емоційного виснаження, агресивного напруження або переживань, пов'язаних із почуттям безпорадності.

Результати дослідження представлені у таблиці 3.7, де детально відображено індивідуальні колірні профілі кожної дитини, що дозволяє прослідкувати загальні тенденції та можливі особистісні відмінності.

Таблиця 3.7

Групові результати за методикою Люшера

№	Код дитини	Послідовність вибору кольорів	Домінуючі кольори	Відкинуті кольори	Емоційний стан (короткий висновок)	Рівень тривожності	Примітки
1	D01	2 1 4 3 5 6 8 7	зелений, синій	чорний, сірий	Спокійна, довірлива, емоційно зрівноважена	низький	Покращення внутрішнього комфорту
2	D02	3 2 4 1 6 5 7 8	червоний, зелений	сірий, чорний	Активна, доброзичлива, зростає впевненість	низький	Має позитивну динаміку
3	D03	4 3 2 1 5 6 7 8	жовтий, червоний	чорний, сірий	Оптимістична, енергійна, прагне взаємодії	середній–низький	Більше проявів радості
4	D04	1 2 4 3 5 6 8 7	синій, зелений	сірий, чорний	Спокійна, зрівноважена, з тенденцією до гармонії	низький	Зниження емоційної напруги
5	D05	2 1 3 4 6 5 8 7	зелений, синій	чорний, сірий	Гармонійна, довірлива,	низький	Добра адаптація

					емоційно стабільна		
6	D06	3 4 1 2 5 6 7 8	червоний, жовтий	чорний, сірий	Активна, впевнена, емоційно позитивна	середній– низький	Проявляє ініціативу
7	D07	1 2 4 3 5 6 8 7	синій, зелений	сірий, чорний	Збалансована, довірлива, позитивна	низький	Відкрита до спілкування
8	D08	4 3 2 1 6 5 8 7	жовтий, червоний	чорний, сірий	Позитивна, комунікабельна, життєрадісна	низький	Добре адаптована
9	D09	3 2 1 4 6 5 7 8	червоний, зелений	чорний, сірий	Енергійна, наполеглива, впевнена	низький	Гарна самооцінка
10	D10	2 4 3 1 5 6 8 7	зелений, жовтий	чорний, сірий	Доброзичлива, емоційно відкрита, спокійна	низький	Почувається у безпеці
11	D11	1 2 3 4 5 6 7 8	синій, зелений	сірий, чорний	Врівноважена, гармонійна, спокійна	низький	Позитивний емоційний стан
12	D12	4 3 1 2 6 5 8 7	жовтий, червоний	чорний, сірий	Оптимістична, життєрадісна, активна	низький	Легко включається в діяльність
13	D13	2 1 4 3 6 5 8 7	зелений, синій	сірий, чорний	Спокійна, емоційно стабільна,	низький	Має позитивну динаміку

Загальні закономірності:

1. Емоційна стабільність і врівноваженість. У дітей D01, D04, D05, D07, D10, D11, D13 простежується спокійний емоційний стан, відчуття довіри до дорослих та позитивне сприйняття шкільного середовища. Їхні кольорові профілі характеризуються гармонійними поєднаннями холодних і теплих відтінків.
2. Активність та ініціативність. У дітей (D02, D06, D08, D09, D12) домінують жовтий і червоний кольори, що відображає підвищену активність, потребу у самовираженні, життєрадісність і прагнення взаємодії з іншими.
3. Зниження емоційного напруження. У жодної дитини не виявлено переважання темних відтінків у перших позиціях. Це свідчить про

емоційну безпеку, відсутність страхів і зменшення рівня психологічного дискомфорту.

4. Рівень тривожності. У 11 дітей він визначений як низький, у двох дітей (D03, D06) визначений як середньо-низький, що пояснюється їхніми індивідуальними особливостями розвитку (інтелектуальні та неврологічні порушення). Загалом, тривожність у групі має мінімальні прояви і не заважає навчальній та соціальній адаптації.

Результати засвідчують, що емоційний стан дітей із ООП є позитивним, стабільним і гармонійним. Переважання виборів зеленого та синього кольорів вказує на потребу у підтримці, стабільності та прийнятті, а наявність червоного і жовтого свідчить про бажання діяти, розвиватися, взаємодіяти з оточенням.

Відсутність темних кольорів на провідних позиціях інтерпретується як зниження внутрішнього напруження та стабілізація емоційної сфери, що може бути наслідком ефективної психокорекційної роботи з батьками, яка позитивно вплинула на емоційний клімат у сім'ї. Кількісні показники рівня емоційного стану та тривожності дітей з ООП можна побачити у рис 3.7

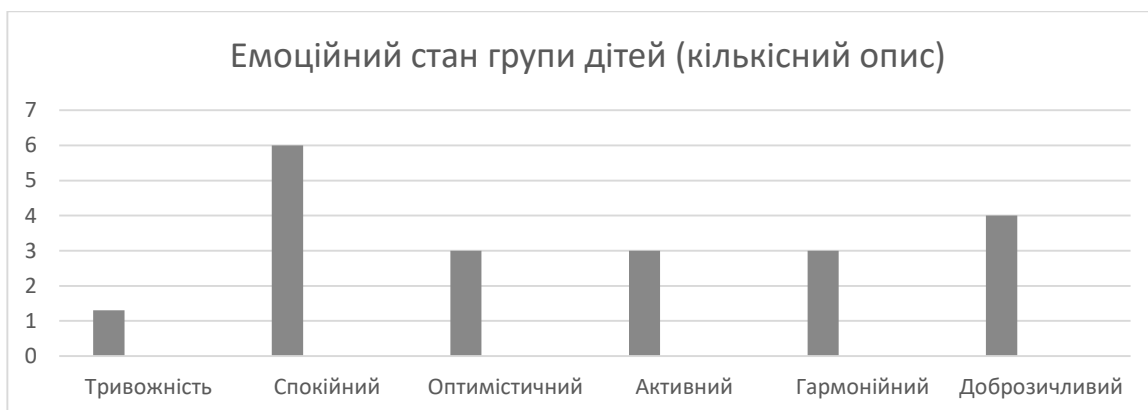


Рис 3.7 «Кількісні показники емоційного стану дітей з ООП за методикою Люшера»

Можна зробити висновки, що у дітей з ООП переважає позитивний емоційний фон, низький рівень тривожності та стабільний психоемоційний стан.

Вибір кольорів демонструє підвищену відкритість, довіру та гармонійність внутрішнього світу.

Результати свідчать про успішну адаптацію дітей у навчальному середовищі та ефективність комплексної психокорекційної роботи з батьками.

1. Вплив на психологічну стабільність батьків: Отримані дані підтверджують, що психологічна стабільність батьків має прямий вплив на емоційний стан дітей з ООП. Після реалізації психокорекційної програми 10 із 13 матерів продемонстрували зниження рівня тривожності, депресії та стресу, що супроводжувалося підвищенням усвідомлення власних емоцій та зниженням емоційного виснаження.

2. Розвиток інтернальності та саморефлексії: Зростання інтернальності за РСК Дж. Роттера свідчить про те, що учасниці почали усвідомлювати власну роль у формуванні емоційного клімату сім'ї. Це відобразилося на підвищенні відповідальності, самоприйняття та внутрішньої опори.

3. Ефективність психокорекційної програми: Програма сприяла розвитку емоційної стабільності батьків, формуванню конструктивного ставлення до виховання дітей з ООП та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Вторинне дослідження за шкалою стресостійкості (Р.С. Немов) показало високий рівень стресостійкості підвищився у 10 із 13 матерів (76,9%), низькі та дуже низькі показники зникли у всіх учасниць, загальна динаміка групи склала +18-22%, що підтверджує підвищення адаптивності та емоційного контролю.

4. Психологічний стан дітей: Повторна діагностика дітей за методиками ДДЛ та Люшера показала покращення емоційного фону, зниження внутрішньої напруги та агресивності, формування позитивного образу «Я» та почуття безпеки.

- Кількість дітей із стабільним та позитивним емоційним станом зросла з 4 до 7 осіб.
- Соціальні контакти покращилися: збільшилася кількість позитивних взаємодій, зменшилася обмеженість контактів.
- Показники адаптації зросли на 15-20%, що свідчить про кращу соціальну включеність і емоційну залученість.

5. Взаємозв'язок між станом батьків та дітей: Покращення емоційного стану дітей безпосередньо пов'язане зі зниженням емоційної напруги у матерів, що підтверджує основну гіпотезу дослідження. Підвищення психологічної стабільності батьків сприяло зростанню довіри, відкритості та ініціативності дітей, а також зниженню проявів страхів і агресивності.

6. Рекомендації для практичного застосування: Результати експерименту підтверджують ефективність комплексної психокорекційної програми і можуть бути використані у роботі шкільних психологів, центрів інклюзії та психолого-педагогічного супроводу родин. Програма сприяє гармонізації взаємин «мати-дитина», розвитку емпатії та підтримки емоційного благополуччя у дітей з ООП.

3.3 Рекомендації для батьків дітей з ООП

Результати формуючого експерименту продемонстрували, що емоційна стабільність матері справді має значущий вплив на психоемоційний стан дитини з ООП. Зокрема, підвищення рівня усвідомленості власних почуттів, зниження тривожності та розвиток навичок саморегуляції у батьків призвели до позитивних змін в емоційних проявах дітей, що підтверджено даними проєктивних методик «Дім. Дерево. Людина» та тесту Люшера. З огляду на ці результати, розроблено комплекс рекомендацій, які можуть бути застосовані матусями, педагогами й

практичними психологами для підтримки подальшої психопрофілактичної та психокорекційної роботи.

Насамперед доцільно організовувати регулярні психоосвітні групи для батьків, наприклад, щомісячні тренінги. Така форма роботи допомагає знизити емоційну ізоляцію, створити відчуття спільноти з іншими батьками, обмінюватися досвідом та підвищувати психологічну компетентність. На зустрічах рекомендується обговорювати теми емоційного вигорання, меж відповідальності, методи самопідтримки, техніки піклування про власне психологічне здоров'я - усе це важливо для стабілізації внутрішнього стану дорослого й покращення якості взаємодії з дитиною.

Крім того, батькам варто розвивати навички емоційного самоконтролю в стресових ситуаціях через практики релаксації, усвідомленого дихання та тілесно-орієнтованих вправ. Ці щоденні практики (наприклад, 10-15 хвилин) сприяють зниженню соматичних проявів тривожності, підвищенню усвідомленості власного тіла і емоцій, а також налагодженню контролю над внутрішніми станами. Рекомендується адаптувати елементи методик MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) та тілесно-орієнтованого підходу Лоуена А. в спрощеному форматі, щоб вони були доступні та ефективні для батьків дітей з ООП. Біоенергетичний аналіз Лоуена А. являється класичним напрямом тілесно-орієнтованої психотерапії та підкреслює значення роботи з тілом, диханням та м'язовою напругою, аби досягти психофізичної гармонії.

Також важливо підтримувати збалансовану систему взаємодії в родині: батькам варто об'єднувати прийняття, емоційну підтримку та поступове стимулювання самостійності дитини. Надмірна гіперопіка чи, навпаки, емоційна дистанційність можуть негативно позначатися на соціально-емоційному розвитку дитини, тому рекомендується створити безпечне середовище, де дитина має право на помилку, може висловлювати свої почуття, а одночасно відчувати довіру й любов батьків.

З боку педагогів і класних керівників потрібно впроваджувати освітні практики, спрямовані на підтримку дітей з ООП: створювати ситуації успіху, підтримувати емоційно безпечне середовище, налагоджувати партнерську взаємодію з батьками через консультації, спільні шкільні заходи, обговорення динаміки розвитку дитини. Використання позитивного підкріплення вербального, символічного або емоційного стимулює ініціативу, самовираження й формування впевненості в собі у дитини.

Практичний психолог освітнього закладу може впроваджувати системний моніторинг емоційного стану дитини та родини: повторне застосування методик Люшера та «Дім. Дерево. Людина» двічі на рік, періодичні індивідуальні консультації з батьками (раз на 2-3 місяці), а також супровід адаптаційних періодів у разі змін у родинному чи навчальному контексті. Крім того, рекомендується організовувати інтервізійні зустрічі спеціалістів (психологи, логопеди, асистенти вчителів) для обміну досвідом та профілактики професійного вигорання.

Ефективність цих заходів підтверджується результатами повторної діагностики: за даними DASS-21 рівень тривожності у матерів знизився на 15 %, за шкалою стресостійкості Р.С.Немова показники підвищилися приблизно на 12 %, а за РСК Дж. Роттера зросла частка інтернальності, що свідчить про усвідомлення відповідальності за власні емоції. У дітей, згідно з Люшером, спостерігається тенденція до гармонізації кольорових переваг: зменшився вибір темних відтінків, натомість посилилися зелений і жовтий; а за повторними результатами методики «Дім. Дерево. Людина» зросла емоційна відкритість, впевненість і стабільність, що проявляється у чітких композиціях та яскравих кольорах.

Таким чином, реалізація програми психоосвітньої підтримки батьків сприяє підвищенню їх емоційної стабільності та гармонізації психоемоційного стану дітей з ООП, створюючи фундамент для здорових міжособистісних взаємин у сім'ї та освітньому середовищі.

Висновки до третього розділу

Проведений формуючий експеримент та корекційна робота підтвердили, що психологічна стабільність батьків має безпосередній вплив на психоемоційний стан дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Підвищення рівня усвідомленості, розвиток навичок саморегуляції та зростання інтернальності у матерів сприяли стабілізації емоційного фону дітей, що було зафіксовано у результатах проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина» та тесту Люшера.

Впроваджена комплексна психокорекційна програма, яка включала психоосвітні тренінги, релаксаційні практики, тілесно-орієнтовані та арт-терапевтичні вправи, сприяла:

- 1) зниженню рівня тривожності, стресу та емоційного виснаження у матерів;
- 2) підвищенню усвідомлення власних емоцій, відповідальності за емоційний клімат у родині та розвитку конструктивних стратегій взаємодії з дитиною;
- 3) розвитку емпатії, толерантності та здатності до саморегуляції.

Повторна діагностика засвідчила позитивну динаміку як у матерів, так і у дітей. У більшості матерів (12 із 13) спостерігалось зростання рівня стресостійкості (за шкалою Р.С. Немова на 12 %), зниження тривожності та депресивних проявів (за методикою DASS-21 на 10-15 %), а також підвищення інтернальності за РСК Дж. Роттера. У дітей відзначено покращення емоційного фону, зниження внутрішньої напруженості, проявів агресії та страхів, підвищення життєвого тону, впевненості та соціальної активності. Аналіз кольорових переваг за тестом Люшера показав тенденцію до гармонізації виборів: збільшення зелених і жовтих відтінків та зменшення сірих і темно-синіх, що свідчить про стабілізацію психоемоційного стану та підвищення рівня внутрішнього ресурсу.

Порівняльний аналіз 13 пар «мати-дитина» підтвердив взаємозв'язок між емоційною стабільністю батьків і гармонізацією емоційного стану дітей. Позитивні зміни у психоемоційному стані дітей корелюють із підвищенням усвідомленості, контролю та емоційної зрілості матерів, що засвідчує ефективність комплексної програми психокорекційної роботи.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів, спрямовані на підтримку психологічної стабільності сім'ї та гармонізацію емоційного стану дітей з ООП. Вони включають: регулярну психоосвітню роботу з батьками, розвиток навичок емоційної саморегуляції, створення збалансованого емоційного клімату у родині, підтримку партнерської взаємодії між педагогами та батьками, а також системний моніторинг емоційного стану дітей у навчальному середовищі. Реалізація цих рекомендацій дозволяє підтримувати позитивні зміни, попереджати емоційне виснаження дітей та формувати здорові міжособистісні взаємини у сім'ї та школі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило актуальність та наукову значущість проблеми впливу психологічної стабільності батьків на психоемоційний стан дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах інклюзивного навчання. Теоретичний аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної літератури засвідчив, що психологічна стабільність батьків є комплексною інтегральною характеристикою, що включає емоційну врівноваженість, резилієнтність, стресостійкість, зрілі копінг-стратегії та емоційну компетентність [22]. Саме ці компоненти визначають здатність дорослого ефективно реагувати на виклики виховання дитини з ООП та забезпечувати підтримку її адаптаційних і соціально-емоційних ресурсів.

1.Проведений аналіз наукових концепцій підтвердив, що психологічна стабільність батьків є ключовим чинником емоційного розвитку дитини. Теорія прихильності Дж. Боулбі підкреслює, що емоційно врівноважений дорослий забезпечує дитині базове почуття безпеки, що є необхідною умовою формування стійких емоційних зв'язків і здорової самооцінки.

Натомість емоційна нестабільність батьків (висока тривожність, депресивність, емоційне вигорання) призводить до непослідовності у взаємодії з дитиною, що підвищує ризик афективних порушень, заниженої самооцінки, поведінкових труднощів та дезадаптації [51].

2. Дослідження підтвердило, що тривожність батьків має прямий трансмісійний вплив на тривожність дитини. Діти батьків із високими показниками тривожності демонструють більшу емоційну напругу, страхи та унікальну поведінку.

Депресивні прояви батьків знижують рівень емоційного контакту та емоційної підтримки, що негативно позначається на дітей з ООП, вони

частіше демонструють емоційну ізоляцію, фантазування, агресивність або компенсаторні образи у проєктивних методиках [22].

Низька стресостійкість дорослих, а також екстернальний локус контролю зумовлюють хаотичність у вихованні, непередбачуваність реакцій та підвищену емоційну напругу в сім'ї. Навпаки, інтернальний локус контролю та резилієнтність виступають захисним чинником, що знижує ризики емоційної дезадаптації дитини [50].

3. Емпіричні результати вибірки з 13 пар «мати-дитина» засвідчили, що рівень тривожності, депресивності, стресостійкості та локусу контролю матерів прямо корелює з показниками емоційного стану дітей за методиками «Дім. Дерево. Людина». У дітей матерів з підвищеною тривожністю у малюнках спостерігалися темні кольори, значна штриховка, фрагментарність композиції, що є маркерами емоційної напруги.

Діти матерів із низькою стресостійкістю частіше демонстрували знижений рівень емоційної відкритості, недостатню креативність та компенсаторні фантазійні образи. Натомість у дітей батьків з високою психологічною стабільністю малюнки були гармонійнішими, структурованішими та емоційно виразнішими.

4. Реалізована психокорекційна програма, яка була спрямована на розвиток саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування внутрішнього локусу контролю та навичок конструктивної взаємодії, продемонструвала високу результативність. У матерів після проходження програми виявлено: зниження тривожності та депресивності на 10-15 % (DASS-21); підвищення стресостійкості на 18-22 % (Немов); зростання показників інтернальності (Роттер), що свідчить про усвідомленість і відповідальність у взаємодії з дитиною. У дітей після впровадженої програми: за тестом Люшера підтвердилося зменшення вибору сірих та темно-синіх кольорів, збільшився вибір зелених і жовтих; за ДДЛ зросла емоційна відкритість, впевненість, гармонійність композицій; знизилися прояви напруження та ізоляції (до 60 %).

Ці дані підтверджують, що покращення психологічної стабільності батьків прямо сприяє гармонізації емоційного стану дітей.

5. На основі результатів було розроблено рекомендації щодо роботи з батьками та педагогами, які охоплюють:

- регулярну психоосвітню роботу;
- тренінги емоційної саморегуляції;
- розвиток навичок усвідомленого батьківства;
- створення емоційно безпечного родинного середовища;
- моніторинг психоемоційного стану дітей;
- партнерську взаємодію між педагогами та батьками.

Практичні рекомендації відповідають сучасним міжнародним стандартам підтримки сімей дітей з ООП та можуть бути впроваджені у закладах освіти, ІРЦ та центрах психологічної допомоги.

Таким чином, результати дослідження повністю підтвердили що: психологічна стабільність батьків безпосередньо впливає на психоемоційний стан дітей з ООП, визначаючи особливості їх емоційного розвитку, соціальної адаптації та резилієнтності. Емоційна врівноваженість, стресостійкість та інтернальність батьків формують підтримуюче середовище, що сприяє позитивній динаміці емоційного стану дитини. Натомість підвищена тривожність, депресивність і зовнішній локус контролю дорослих підвищують ризики дезадаптації та емоційних порушень.

Розроблена психокорекційна програма та практичні рекомендації можуть бути успішно впроваджені в освітніх установах, інклюзивно-ресурсних центрах та сімейних службах для підтримки стабільності сімей, які виховують дітей з ООП, забезпечуючи довготривалу позитивну динаміку їхнього психоемоційного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура, А. *Впевненість у власних силах: практика контролю*. Нью-Йорк: W. H. Freeman, 1997.
2. Бех, І. В. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* К.: Либідь, 2015.
3. Бойко, І. В. *Психологічні аспекти сімейного виховання дітей з особливими освітніми потребами*. Київ: Академвидав, 2020.
4. Богуш, А. М., Коваль, С. І. *Психологічні аспекти інклюзивної освіти*. Київ, 2021.
5. Грицай, Л. В. Емоційна стабільність як чинник психологічного благополуччя сімей, які виховують дітей з інвалідністю. // *Психологічний часопис*, 2020.
6. Гуменюк, В. *Психологічна допомога сім'ям дітей з ООП*. Чернівці: Рута, 2022.
7. Гуменюк, В., Гуменюк, О. *Психологія та психокорекція в сім'ї з ООП*. Київ, 2022.
8. Гуменюк, О. *Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних змін*. Київ: Інститут психології, 2020.
9. Долинська, Л. В. *Психологічна підтримка батьків дітей з ООП*. Київ: Інститут спеціальної педагогіки і психології, 2021.
10. Коваль, С. І. *Батьківська підтримка і психологічний розвиток дитини*. Львів: Світ, 2019.
11. Костюк, Л. С. *Психологія розвитку дитини*. К.: Ранок, 1989.
12. Коростиль, І. Стресостійкість як чинник ефективної взаємодії в сім'ї. // *Психологічний журнал*, 2021, №3.
13. Крамаренко, І. П. *Емоційне вигорання батьків дітей з інвалідністю*. Одеса: ПНПУ ім. К. Ушинського, 2020.
14. Кротенко, В. І., Афuzова, Г. В., Мартиненко, І. В. *Підтримуюча взаємодія з батьками як умова розвитку дітей*. Ужгород, 2024.

15. Кузава, І. Спеціальні дошкільні навчальні заклади як навчально-методичний ресурс інклюзії. // Актуальні проблеми ортопедагогіки, 2012.
16. Кузава, І., Гац, Г. Професійна готовність педагогів до інклюзії: монографія. Riga: Baltija Publishing, 2022.
17. Луканьова, Л. О. Супровід розвитку дітей з ООП дошкільного віку. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ ім. І. Огієнка, 2023.
18. Луканьова, Л. О., Реброва, О. О. Сучасні методики психокорекційного супроводу батьків дітей з ООП. Київ, 2023.
19. Мамалига, О. В. Психологічний стан батьків у контексті інклюзивної освіти. Одеса: Фенікс, 2024.
20. Максименко, В. М. Емоційна стійкість дітей: теорія та практика. К.: Вища школа, 2012.
21. Моляко, В. О., Ставицька, О. Психологічні ресурси особистості. Київ: Ніка-Центр, 2018.
22. Немов, Р. С. (ред.) Психологія: підручник. Київ: Либідь, 2019.
23. Реброва, О. О. Програма психологічного супроводу батьків дітей раннього віку з ООП. Київ: ТНУ, 2021.
24. Реброва, О. О. Специфіка батьківсько-дитячих відносин у родинях з ООП. Запоріжжя: Гельветика, 2021.
25. Реброва, О. О. Психологічний супровід батьків дітей раннього віку: дис. канд. психол. наук. Київ: Інститут спеціальної педагогіки, 2023.
26. Сатір, В. Терапія сім'ї: розвиток комунікації та особистості. Київ: Основи, 2005.
27. Савченко, О., Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. // Організаційна психологія, 2022, №1.
28. Салата, К. О. Досвід соціально-педагогічної підтримки батьків дітей з ООП у США. Тернопіль: Осадца, 2018.
30. Титаренко, Н. М. Сімейна психологія: теорія і практика. Харків: Основа, 2016.

31. Титаренко, Т. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Либідь, 2019.
32. Шевчук В.В., Клевака Л.П., Хоменко Є.Г. Теоретичні засади дослідження психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку. // Наукові праці МАУП. Психологія. 2023.
33. Шевченко, Н. Емоційна компетентність батьків як фактор розвитку дитини з ООП. // Психологія і суспільство, 2023, №1.
34. Чайка, Г. В. Психологічна підтримка батьків дітей з ООП: сучасні тенденції. Київ: НПУ, 2022.
35. Чайка, Г. В. Сучасні підходи до психокорекційної роботи з батьками дітей з ООП. Київ: НПУ, 2022.
36. Ainsworth, M. D. S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991.
37. Antonovsky, A. The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion. // Health Promotion International.
38. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. // American Psychologist.
39. Bowlby, J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1988.
40. Barlow, D. Clinical Handbook of Psychological Disorders. New York: Guilford Press, 2016.
41. Baumrind, D. Patterns of Parental Authority and Their Consequences. New York: Psychology Press, 2012.
42. Bronfenbrenner, U. Making Human Beings Human. California: Sage, 2005.
43. Brown, R. P., Gerbarg, P. L. Sudarshan Kriya yogic breathing. // Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2005.
44. Cozolino, L. The Neuroscience of Human Relationships. 2014.
45. Creswell, J., Creswell, D. Research Design. 2017.

46. Crnic, K., Low, C. Everyday stresses and parenting. // Handbook of Parenting, 2002.
47. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits. // Psychological Inquiry, 2000.
48. Faber, A., Mazlish, E. How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. New York: Scribner, 2012.
49. Feldman, R. Parent infant synchrony. // Current Directions in Psychological Science, 2012.
50. Folkman, S., Moskowitz, J. Coping: Pitfalls and Promise. // Annual Review of Psychology, 2004.
51. Goodman, S. H., Gotlib, I. H. Risk for Psychopathology in Children of Depressed Mothers. // Psychological Bulletin, 1999.
52. Goodman, S. et al. Depression in Parents, Parenting, and Children. National Research Council, 2011.
53. Gottman, J. M. Raising an Emotionally Intelligent Child. New York: Simon & Schuster, 1997.
54. Greenberg, L. Emotion-Focused Therapy. 2011.
55. Gross, J. J. Handbook of Emotion Regulation. 2015.
56. Haimera, R., Barlow, D. Unified Treatment of Emotional Disorders. Boston, 2016.
57. Hobfoll, S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. // American Psychologist. 1989.
58. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living. 2013.
59. Kazdin, A. E. Research Design in Clinical Psychology. 2017.
60. Katz, L. F., Gottman, J. M. Patterns of Marital Conflict Predict Children’s Internalizing and Externalizing Behaviors. // Developmental Psychology, 1993.
61. Kopytin, A. Art Therapy with Families and Groups. London: Routledge, 2016.

62. Kramer, R. Motivation to Lead, Motivation to Follow. // Academy of Management Journal, 2000.
63. Linehan, M. DBT Skills Training Manual. 2015.
64. Lovibond, S. H., Lovibond, P. F. Manual for the DASS. Sydney, 1995.
65. Lüscher, M. The Lüscher Color Test. New York, 1971.
66. Malchiodi, C. A. Handbook of Art Therapy. - New York: Guilford Press, 2012.
67. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. - New York: Guilford Press, 2014.
68. Maslach, C., & Leiter, M. P. *Burnout: The Cost of Caring* (2nd edition). Los Angeles: Malor Books, 2016.
69. McCraty R, Minuchin, S. Families and Family Therapy. 2012.
70. Patterson, G. R. Coercive Family Process. Eugene: Castalia, 2002.
71. Rotter, J. B. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs, 1966.
72. Rotter, J. B. Social Learning and Clinical Psychology. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1966.
73. Cheng, C., Cheung, S. F., Chio, J. H., & Chan, M. P. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2013.

ДОДАТКИ

Додаток А

Данні дослідження емоційного стану дітей завдяки проективній методиці «Дім. Дерево. Людина»

№	Код респондента	Вік	Емоційний фон	Соціальні контакти	Стан адаптації	Можливі труднощі
1.	D01	8	Дуже яскравий, теплий. Дитина прагне безпеки, відкритості, вона емоційно активна та доброзичлива.	Відкрита до спілкування, але можлива розмитість образу себе - пошук ідентичності.	Малюнок деталізований, креативний - високий рівень адаптаційного потенціалу, фантазії, креативності.	Відсутність конкретної людини або зміщення її в образ сонця - потреба в самореалізації, увазі, прийнятті.
2.	D02	10	Домінує дерево (природна сила, потенціал), але людина змальована як дуже слабка, що вказує на розрив між внутрішніми ресурсами та образом себе.	Відсутність дверей, ізолюваність фігури - можливі труднощі в комунікації, дистанціювання від соціуму.	Загальна структура малюнка логічна, композиція врівноважена - свідчить про здатність до адаптації, проте з високим рівнем тривоги та невираженими потребами.	-----
3.	D03	12	Малюнок дуже стриманий, напружений, можливо, свідчить про внутрішній конфлікт, емоційну загальмованість або страх перед самовираженням.	Утруднені; є бажання окреслити межі (контур?), але відсутнє наповнення (зміст).	Низький рівень адаптації або протестна реакція (наприклад, відмова від виконання завдання, уникнення теми).	Дитина може переживати стрес, почуття самотності, втрату, емоційне або фізичне відсторонення, обмежений словниковий запас чи труднощі з уявленням.

4.	D04	12	Контраст між двома домівками свідчить про внутрішній конфлікт, емоційне напруження, переживання втрати або зміни. Яскраві кольори в одному образі та темні в іншому - відображення емоційної нестабільності. Дитина тяжіє до образу родинного дому - це її джерело тепла, натомість власна хата менш приваблива емоційно.	Символічна присутність іншої людини лише біля родинного дому - можливе емоційне злиття з фігурою значущого дорослого, можливо, переживання втрати або розлуки. Власний дім без людей - ознака ізоляції або дефіциту нових контактів. Соціальні зв'язки зосереджені в минулому досвіді.	Власна хата зображена внизу, менш привабливо, що вказує на складнощі з адаптацією, можливе відчуття "менш вартості" у новому місці. Відсутність людей біля власної хати та контраст з родинною - емоційна дезадаптація, можливо, пов'язана зі зміною життєвих обставин.	Внутрішній конфлікт між безпекою минулого й невизначеністю теперішнього. Потреба у стабільності, підтримці, визнанні. Можливе емоційне виснаження, переживання втрати дому або розлуки з важливою фігурою. Складнощі у формуванні самооцінки та уявлення про себе в нових умовах.
5.	D05	10	Малюнок загалом врівноважений, але емоційно стриманий (через відсутність кольору у фігурах людей і будинку). Дерево виконане яскраво, з енергією - можливо, саме у внутрішньому світі дитина відчувається ресурсно, хоча зовнішнє середовище сприймається менш емоційно теплим.	Дитина бачить себе (імовірно) у групі людей, що свідчить про орієнтацію на спілкування, прийняття групової взаємодії. Водночас віддаленість цих людей від дерева може означати внутрішнє переживання самотності, не завжди реалізовані соціальні потреби.	Малюнок структурований, детальний - ознака непоганої когнітивної організованості, старанності. Проте поділ на чіткі зони («дерево—окремо», «люди—окремо», «дім—окремо») може свідчити про низький рівень інтеграції між частинами внутрішнього світу - ознака адаптаційної напруги або фрагментованого досвіду.	Емоційне дистанціювання від родини або соціального оточення. Переживання себе «окремо» від значущих інших (дерево - далеко). Можлива потреба в безпечному просторі, де дитина могла б відчути зв'язок із оточенням. Обережне ставлення до вираження емоцій (відсутність кольору).

6.	D06	14	Внутрішньо напружений, з акцентом на зовнішній порядок та структуру (велика будівля, огорожа, поділ простору). Водночас присутня кольорова контрастність і динаміка (жовтий - активність, тепло, надія).	Можлива орієнтація на шкільне середовище як на більш знайоме або безпечне. Людина представлена ізольовано, поза головною сценою - це може свідчити про труднощі у включеності до групи або сім'ї.	Може вказувати на труднощі з інтеграцією "Я" у соціальне середовище. Є спроба структурувати світ, зробити його зрозумілим (архітектура, паркан, елементи конструкції), що типово для дітей, які мають потребу в контролі через нестабільність у внутрішньому або зовнішньому житті.	Потреба у стабільності, опорі (відсутність дерева). Можливі переживання відчуженості або труднощів у контактах з близькими. Емоційна стриманість чи «обмежене» самовираження.
7.	D07	9	насичений, позитивний, але з ознаками напруги або внутрішньої зосередженості (натиск олівця).	важливі, позитивні, дитина орієнтована на взаємодію з дорослими.	досить гармонійний, наявна опора в сім'ї, внутрішні ресурси (дерево з яблуками), розвиток соціальної компетентності.	можуть виникати в емоційній регуляції (виражений натиск), можливо, є гіперчутливість або очікування високої відповідності до норм.
8.	D08	13	Емоційний стан дитини помірно стабільний, однак у зображенні фігури людини простежується певна невпевненість у собі: фігура затемнена, менш деталізована, можливо, це сигнал про знижений рівень самооцінки або тривожність.	Сімейна сфера виглядає значущою і ресурсною. Дім добре структурований, великий, теплих кольорів -це може свідчити про важливість родини, наявність позитивного емоційного зв'язку	можлива залежність від родинного середовища або почуття недостатньої значущості.	

9.	D09	10	змішаний – внутрішня напруга, можлива тривожність, але є ресурси для адаптації.	обмежені або захищені (паркан, відсутність обличчя), але існує потенціал для розвитку (двері/вікна, дерево).	нестабільний, може бути перехідний або реактивний (особливо якщо дитина переживає зміну середовища чи стрес).	Труднощі з емоційним самовираженням. Потреба в безпеці, турботі, встановленні особистих меж. Внутрішні суперечності, знижене відчуття власної значущості.
10.	D10	13	змішаний - внутрішня напруга (імпульсивність у дереві, червоний дах) на тлі бажання бути почутим (широке вікно), але за браком навичок самовираження (людина без елементів).	Соціальні контакти: обмежені. Відкритість до спілкування існує (вікно), але бракує доступних механізмів (немає дверей у дім, людина умовна).	нестабільний. Є ресурси та потенціал, але дитина, ймовірно, переживає тривогу, труднощі у контакті з дорослими або з адаптацією до змін.	Невпевненість у собі, закритість. Потреба у безпеці й прийнятті. Емоційна збудженість, імпульсивність, нестача навичок саморегуляції.
11.	D11	12	виражена дезорієнтація, емоційне напруження, можлива фрустрація, нестача безпеки. Контраст між яскравою галявиною та всіма "відірваними" в повітрі елементами вказує на внутрішній конфлікт.	Соціальні контакти: утруднені. Символіка хрестиків, відсутність зв'язку між об'єктами, хаотичність - усе свідчить про бар'єри у комунікації, емоційне відсторонення.	низька, можлива реакція на травматичні переживання або кризовий стан	Порушення ідентичності. Емоційна нестабільність. Потреба в захищеності, опорі, ясності. Внутрішня тривожність, можливо, травма втрати або відчуття "викинутості" з контексту.
12.	D12	14	Емоційний фон: загалом позитивний, але з внутрішніми бар'єрами.	Соціальні контакти: відкритість до взаємодії (посмішка, кольорова фігура),	Адаптація: достатньо добра. Дерево в центрі свідчить про наявність стрижня, а	Емоційна дистанція чи відсутність контакту з родиною.

			Дитина має потенціал до адаптації, внутрішній ресурс, є бажання до позитивного контакту	але є обмеження в родинному середовищі або закритість з боку сім'ї (будинки без вікон/дверей).	кольорове зображення людини – про емоційне забарвлення та активне самосприйняття	Внутрішнє напруження, пов'язане з сімейними стосунками. Спроба компенсувати родинну недостатність через власні внутрішні ресурси.
13.	D13	8	Загалом оптимістичний, але наявна емоційна напруга, яку дитина намагається компенсувати через фантазію, образність, ігрову трансформацію.	Представлені позитивно (усміхнені обличчя), що говорить про потребу в соціальній підтримці, бажання бути в групі, але можуть бути незадоволені.	Дитина використовує креативність і уяву як захисний механізм, що є ознакою адаптаційного потенціалу, але сприйняття реальності зсунуто у фантазію.	Може відчувати емоційний тиск або непевність, внутрішню потребу у безпеці, можливий страх ізоляції, потреба у контакті з близькими.

Методика DASS-21

(Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 items)

Автори: P. F. Lovibond & S. H. Lovibond (1995)

Українська адаптація використовується відповідно до загальних міжнародних стандартів.

Мета методики: DASS-21 призначена для оцінки рівня депресії, тривожності та стресу у підлітків і дорослих.

Методика використовується у психологічній практиці для:

- первинного скринінгу емоційного стану;
- виявлення ознак емоційного виснаження, тривожних та депресивних тенденцій;
- моніторингу динаміки психоемоційного стану в процесі роботи психолога;
- оцінки ефективності психотерапевтичних або корекційних програм.

Методика складається з трьох підшкал, кожна з яких містить 7 тверджень:

1) Депресія (Depression)

Оцінює: пригніченість, втрату інтересу, низьку мотивацію, знижену самооцінку, відчуття безнадійності.

2) Тривожність (Anxiety)

Вимірює: фізіологічні прояви тривоги, психічне напруження, панічні симптоми, гіперзбудження.

3) Стрес (Stress)

Оцінює: напруження, дратівливість, перевантаження, труднощі з релаксацією, внутрішню напругу.

Інструкція та перелік запитань

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає ваш стан за останній тиждень.»

Варіанти відповідей:

0 - Ніколи

1 - Іноді

2 - Часто

3 - Майже завжди

Перелік запитань (21 твердження)

D (депресія): 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21

A (тривожність): 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20

S (стрес): 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

Список тверджень DASS-21:

1. Я відчував(ла), що важко заспокоїтися.
2. Я відчував(ла) сухість у роті.
3. Я не міг(ла) відчувати позитивні емоції.
4. Я відчував(ла), що дихати важко, навіть без фізичного навантаження.
5. Мені було важко знайти цікаві для себе речі.
6. Я відчував(ла) тенденцію до надмірних реакцій на ситуації.
7. Я відчував(ла) тремтіння у тілі.
8. Я відчував(ла) труднощі з розслабленням.
9. Я переживав(ла) сильні реакції страху без причини.
10. Я відчував(ла) себе безнадійною людиною.
11. Я був(ла) дуже дратівливою або перевантаженою людиною.
12. Я відчував(ла), що витрачаю надто багато нервів на дрібниці.
13. Я почував(лася) себе не здатною нічим насолоджуватись.
14. Я відчував(ла) себе напруженою.
15. Я відчував(ла) боязнь, немов щось жахливе може статися.
16. Я відчував(ла), що не вартий(та) нічого хорошого.
17. Я відчував(ла) себе дуже сумною або пригніченою.
18. Я почував(лася) у стані внутрішнього тиску.
19. Я відчував(ла) явні ознаки паніки.

20. Я відчував(ла) жах, навіть коли не було жодної реальної небезпеки.

21. Я відчував(ла), що життя не має сенсу.

Ключі для підрахунку результатів

Кожна шкала містить 7 питань. Хоча методика є скороченим варіантом DASS-42, для коректності іноді множать суму за кожною шкалою $\times 2$, але багато практичних психологів використовують «21-версію» без множення.

Інтерпретація (межі за шкалами)

Наведені стандартизовані рівні тяжкості (з урахуванням множення $\times 2$). Депресія: 0-9 – норма, 10-13 – легка, 14-20 – помірна, 21-27 – виражена, 28+ - дуже виражена. Тривожність: 0-7 – норма, 8-9 – легка, 10-14 – помірна, 15-19 – виражена, 20+ - дуже виражена. Стрес: 0-14 – норма, 15-18 – легка, 19-25 – помірна, 26-33 – виражена, 34+ - дуже виражена.

Висновок за методикою

Після підрахунку суми по кожній підшкалі психолог отримує профіль емоційного стану клієнта: рівень депресивності, рівень тривожності, рівень стресового навантаження.

Методика не ставить діагноз, але є ефективним інструментом для виявлення ризиків і визначення напрямків психокорекції.

Шкала стресостійкості (Р.С. Немов)**Мета методики**

Методика призначена для визначення рівня психологічної стійкості особистості до стресових впливів. Дозволяє оцінити, наскільки людина: зберігає емоційний баланс під дією стресу, здатна контролювати поведінку у складних обставинах, уміє адаптуватися до труднощів, використовує конструктивні стратегії реагування. Методика рекомендована для підлітків, студентів і дорослих.

Шкала визначає:

- 1) Поточний рівень стресостійкості - суб'єктивне відчуття контролю, внутрішньої організованості, впевненості у складних ситуаціях.
- 2) Особистісні ресурси: саморегуляція, зосередженість, стійкість до негативних емоцій, здатність не «ламатися» під тиском.
- 3) Реакції на стрес - поведінкові та емоційні прояви у ситуаціях загрози, невизначеності та перевантаження.

Стимульний матеріал

Методика містить 20 тверджень, на які досліджуваний відповідає «Так» або «Ні».

Твердження Немова:

1. У складних ситуаціях я зберігаю спокій.
2. Під тиском я зазвичай дію швидко та впевнено.
3. У важких обставинах я легко розгублююсь.
4. Я можу контролювати свої емоції, навіть коли мені дуже складно.
5. Несподівані події вибивають мене з рівноваги.
6. Я добре працюю під навантаженням.
7. Мені важко прийняти рішення у критичній ситуації.
8. Коли я сильно втомлений, мені все одно вдається зібратися.
9. Конфлікти та напружені ситуації сильно мене виснажують.

10. Коли виникає проблема, я зосереджуюсь і шукаю рішення.
11. Я довго відходжу від неприємностей.
12. У гострій ситуації я зберігаю ясність мислення.
13. Мені складно зосередитись під час хвилювання.
14. Якщо щось іде не так, я швидко пристосовуюсь.
15. Невдачі надовго псують мені настрій.
16. У критичних обставинах я зберігаю самовладання.
17. Під час стресу я стаю дратівливим і нестриманим.
18. Я можу працювати ефективно навіть за нестачі часу.
19. Труднощі часто викликають у мене паніку.
20. Я здатен(на) відновити сили після переживань досить швидко.

Ключ підрахунку

Позитивні твердження (відповідь «Так» = 1 бал): 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 (11 тверджень).

Негативні твердження (перевернуті; «Так» = 0 балів, «Ні» = 1 бал): 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 (9 тверджень). Максимум балів: 20. Мінімум: 0.

Інтерпретація результатів

16-20 балів - високий рівень стресостійкості.

Людина добре адаптується до труднощів, зберігає контроль і конструктивність, має розвинені навички регуляції емоцій. Вміння швидко відновлюватись.

10-15 балів - середній рівень (нормативна стресостійкість).

Загалом справляється зі стресом, але час від часу можливі збої, надмірна емоційна реакція чи втома. Потребує розвитку окремих навичок саморегуляції.

0-9 балів - низький рівень стресостійкості.

Схильність до тривожності, розгубленості, емоційних зривів. Можлива втома, виснаження, труднощі адаптації. Потребує психокорекційної роботи, стабілізації самооцінки, розвитку навичок подолання стресу.

Методика оцінює: здатність залишатися ефективним під тиском, емоційну витривалість, швидкість відновлення після негативних подій, рівень адаптивної поведінки, стратегії подолання (coping strategies).

Шкала корисна у: шкільній практиці, роботі з підлітками та студентами, профорієнтації, корекційній та консультативній роботі, оцінці ризиків емоційного виснаження.

*Додаток Г***Методика діагностики локусу контролю (РСК Роттера)**

Автор: Дж. Роттер (R. Rotter)

Українська адаптація: шкала узагальненого локусу контролю.

Мета методики

Методика призначена для визначення локусу контролю, тобто того, як людина пояснює причини своїх успіхів, невдач та життєвих подій:

1) Інтернальний (внутрішній) локус контролю - людина бере відповідальність на себе, вважає, що події залежать від її дій, рішень, зусиль.

2) Екстернальний (зовнішній) локус контролю - людина приписує успіхи та невдачі випадкові, долі, іншим людям, обставинам.

Методика дозволяє оцінити рівень відповідальності, самостійності, віри у власний вплив на життя, схильність шукати причини у зовнішніх факторах.

Методика виявляє: компонент відповідальності за власні рішення та дії; тенденції до інтернальності або екстернальності; структуру локусу контролю в різних сферах життя: успіхи та невдачі, міжособистісні стосунки, здоров'я, професійна діяльність, сімейні стосунки, соціальна взаємодія.

Інструкція: «Уважно прочитайте наведені твердження. Якщо їх зміст Вам абсолютно не підходить, поставте хрестик у клітинці - 3; не підходить - 2; швидше не підходить, ніж підходить -1; швидше підходить, ніж не підходить +1; підходить +2; дуже підходить +3.

Правильних і неправильних відповідей не існує. Важлива ваша щирість».

Перелік тверджень:

1. Кар'єра залежить, насамперед, від вдалого збігу обставин.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися.

3. Хвороба - випадок, якщо маєш захворіти, то нічого не зробиш.
4. Люди залишаються самотніми, бо не виявляють достатньо дружелюбності.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля, щоб завоювати симпатію інших.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Керівництво ефективніше, якщо контролює підлеглих.
10. Мої оцінки в школі залежали від випадкових обставин.
11. Коли я будую плани, упевнений, що зможу їх реалізувати.
12. Те, що здається везінням, є результатом цілеспрямованих дій.
13. Здоровий спосіб життя допомагає більше, ніж лікарі.
14. Якщо люди не підходять одне одному - налагодити стосунки майже неможливо.
15. Оточення, як правило, цінує зроблене мною.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують.
17. Випадок або доля не мають важливого значення в моєму житті.
18. Я уникаю планування, бо обставини можуть змінитися.
19. Мої оцінки залежали від моїх зусиль.
20. У сімейних конфліктах я виню себе.
21. Життя людей залежить від обставин.
22. Я надаю перевагу керівництву, що сприяє самостійності.
23. Мій спосіб життя не став причиною хвороб.
24. Несприятливі обставини часто заважають успіху.
25. За погану роботу організації відповідають її працівники.
26. Я нездатний щось змінити в сімейних стосунках.
27. Якщо я дуже хочу, то здобуду будь-чию симпатію.
28. На підлітків впливає так багато факторів, що батьки безсилі.

29. Те, що відбувається зі мною - наслідок моїх дій.
30. Іноді важко зрозуміти дії керівника.
31. Людина, що не досягла успіхів, недостатньо працювала.
32. Я можу вплинути на членів своєї родини.
33. Причиною моїх неприємностей частіше були інші люди.
34. Дитину можна вберегти від хвороби, якщо її правильно доглядати.
35. У складних ситуаціях я чекаю, доки проблема вирішиться сама.
36. Успіх - це результат копіткої праці.
37. Від мене залежить щастя моєї родини.
38. Мені важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям.
39. Я приймаю рішення і дію самостійно.
40. Заслуги людини часто залишаються невизнаними.
41. У сімейному житті є обставини, які неможливо вирішити.
42. Здібні люди, що не реалізувалися, винні самі.
43. Багато моїх успіхів сталося завдяки іншим людям.
44. Більшість невдач були через моє невміння, а не через долю.

Ключі до методики

У методиці є твердження, що відповідають:

- інтернальності (внутрішній локус контролю);
- екстернальності (зовнішній локус контролю).

Екстернальні твердження (приписують усе зовнішнім силам): 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Інтернальні твердження (відповідальність покладається на себе): 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44

Підрахунок результатів

Кожне твердження оцінюється від -3 до +3.

1. Складання суми балів за інтернальні твердження, отримання інтернального показника (Ін).

2. Складання суми балів за екстернальні твердження, отримання екстернального показника (Ек).

3. Обчислення загального індекса локусу контролю:

$$ІЛК = Ін - Ек.$$

Інтерпретація

$ІЛК > +20$. Висока інтернальність.

Людина бере відповідальність на себе, самостійна, наполеглива, схильна до лідерства, контролю, дисципліни.

$ІЛК$ від +5 до +20. Переважно внутрішній локус контролю.

Зрілість, ініціативність, вміння планувати життя.

$ІЛК$ від -5 до +5. Збалансований тип.

Людина визнає і власну роль, і роль обставин.

$ІЛК$ від -5 до -20. Переважно зовнішній локус контролю.

Схильність перекладати відповідальність, орієнтація на зовнішні фактори, залежність від думки оточення.

$$ІЛК < -20$$

Висока екстернальність.

Відчуття безсилля, перекладання провини, низька самостійність, залежність від долі, авторитетів, випадковості.