

3. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Копінг-поведінка аномічної особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2012. Т. 14 (1). С. 298-305.

4. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII станом на 16.08.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 11.03.2025).

5. Про затвердження Інструкції з організації діяльності кінологічних підрозділів Національної поліції України : Наказ МВС України № 1145 від 01.11.2016 Зареєстровано : Мін'юст України № 1544/29674 від 29.11.2016 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1544-16> (дата звернення: 11.03.2025).

6. Про організацію впровадження в Національній поліції України пілотного проекту залучення кінологів зі службовими собаками до психоемоційної підтримки поліцейських та членів їх сімей на період до 2026 року : Наказ Національної поліції України № 870 від 13.08.2024 (дата звернення: 11.03.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-79>

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ, У СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ РЕАЛІЯХ

Чернова Христина Сергіївна

здобувач вищої освіти рівня «магістр»

за спеціальністю 053 «Психологія»,

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Опря Євген Васильович

доктор медичних наук, професор,

завідувач кафедри психіатрії, наркології,

медичної психології та психотерапії,

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Вступ. Проблема розвитку психологічних ресурсів батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру, постає особливо актуальною у контексті сучасних соціальних реалій [1, с. 2]. Сім'ї, що

зіштовхуються з аутизмом, одночасно мають щоденні комунікаційні труднощі, необхідність забезпечення спеціалізованого догляду й розвитку дитини, пошук якісної допомоги фахівців, постійне емоційне напруження. У ситуації кризових суспільних явищ, зумовлених економічною нестабільністю, військовими діями або пандемією, ці виклики стають ще більш вираженими. Батьки нерідко відчують емоційне виснаження, втрату впевненості й ресурсів для підтримання власного благополуччя, тоді як якісна допомога і фахівців, і громади може бути недостатньою чи недоступною [2]. За відсутності необхідних психологічних та соціальних ресурсів ризик виникнення деструктивних проявів, емоційних розладів і пригніченого стану в батьків значно зростає. Саме тому питання пошуку та розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї, ефективних стратегій подолання стресу, формування стійкості й адаптивних навичок батьків набуває надзвичайної ваги. Вивчення цього аспекту має практичне значення для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають підтримку родинам. З'ясування того, як саме формуються й зберігаються психологічні ресурси батьків, а також визначення ефективних форм допомоги сприятиме не лише кращій адаптації сімей до складних життєвих обставин, а й створенню умов для гармонійного розвитку дітей із розладами аутистичного спектру.

Теоретичні підходи до проблеми. Аутизм охоплює кілька сфер розвитку дитини, зокрема комунікацію, соціальну взаємодію та поведінку. Батьки є головними опікунами і джерелом психоемоційної підтримки для дитини. Різні концепції пояснюють роль сім'ї у підвищенні адаптивності дітей з аутичним спектром. Гуманістичний підхід акцентує на особистісних чинниках, когнітивно-поведінковий фокусується на формуванні продуктивних патернів, а системна парадигма бачить сім'ю як єдиний організм.

Батьки, які опановують конструктивну взаємодію і механізми подолання напруги, посилюють власну психологічну стійкість і розвиток навичок у дитини. Психологічні ресурси важливі для емоційної рівноваги і допомагають батькам краще реагувати на труднощі та зберігати здоров'я. Зниження рівня дистресу в батьків позитивно впливає на дитину, покращуючи її комунікативну, соціальну та когнітивну активність. Спільний акцент ставиться на сімейноцентричному підході, мультидисциплінарній співпраці з фахівцями та створенні дружнього середовища.

Мета та завдання. Основною метою дослідження є визначення особливостей формування та підтримання психологічних ресурсів батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру, з урахуванням сучасних соціальних викликів. Задля досягнення цієї мети

визначається потреба у вивченні ставлень батьків до ситуації аутизму в дитини, аналізі рівня їхньої стресостійкості та адаптивних стратегій поведінки, а також в описі основних перешкод, що заважають активуванню ресурсів. Заплановано окреслити дієві форми й методи психологічної допомоги, здатні сприяти зміцненню емоційної рівноваги в родині, підвищенню мотивації до розвитку дитини та вдосконаленню взаємодії між батьками і фахівцями. Передбачається ідентифікувати найефективніші підходи до надання підтримки, визначити типові фактори ризику та захисту, що впливають на стійкість батьків у кризових умовах, і запропонувати конкретні рекомендації щодо їх практичного використання.

Методи та організація дослідження. Дослідження передбачає залучення сімей, у яких виховується дитина з розладом аутистичного спектру, а також фахівців (психологів, корекційних педагогів, соціальних працівників), які надають підтримку таким родинам. Застосовується комплексний підхід до збору емпіричних даних, використання психодіагностичних методик для оцінювання рівня суб'єктивного стресу й емоційного вигорання в батьків, виявлення їхніх індивідуальних копінг-стратегій та розуміння власної ролі у розвитку дитини. Значну увагу приділяється аналізу якісних показників.

Для забезпечення надійності результатів реалізується принцип триангуляції джерел даних: поєднання показників стандартних опитувальників із суб'єктивним описом досвіду батьків та оцінками фахівців [1, с. 9]. Значущим є також спостереження за поведінкою дитини та атмосферою в сім'ї, хоча детальні висновки здебільшого ґрунтуються на суб'єктивних відомостях і самоописах учасників. Одержані кількісні та якісні дані співставляються, що дає підстави для виокремлення типових патернів реагування батьків, аналізу їхніх бар'єрів і рушійних чинників, а також ідентифікації потенційних точок прикладання психологічних втручань.

Основні аспекти формування та розвитку психологічних ресурсів батьків. Психологічний стан батьків і їх готовність взаємодіяти з дитиною залежать від емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик. Допомога дитині з аутизмом вимагає швидкої реакції на незвичні труднощі. Батькам заважають нестача інформації про розлад, надмірна емоційність, відчуття безпорадності та прагнення до універсальних рішень, що може призвести до виснаження.

Ефективною є усвідомленість власних ресурсів, емоційна підтримка близьких та фахівців, доступність освітніх та корекційних програм. Важливо дотримуватись самопомогі: релаксаційні вправи, регулярний відпочинок, розподіл обов'язків, планування розвитку та дозволя. Підтримка психологів і взаємодопомога додають мотивації.

Основні стратегії реагування включають посилення знань про аутизм, встановлення режиму дня, правила поведінки для дитини, консультації у фахівців та інших батьків. Конструктивне партнерство з освітніми й медичними установами сприяє успіху. Сильний внутрішній ресурс батьків позитивно впливає на розвиток дитини, допомагаючи їм краще реагувати на симптоми та організовувати домашнє середовище.

Результати. Попередні дослідження підтверджують, що різні форми ресурсної підтримки покращують взаємодію з дитиною. Родини, активні в групах взаємодопомоги, мають меншу тривожність і більше впевненості [4, с. 158]. Індивідуальні психологічні консультації допомагають батькам рефлексувати свою роль у сім'ї, планувати щоденну взаємодію з дитиною і знижувати емоційні зриви. Спілкування з педагогами й іншими фахівцями розширює можливості навчання дитини і підвищує мотивацію батьків до пошуку додаткових ресурсів.

Упровадження технік саморегуляції зменшує відчуття безпорадності та покращує організацію часу для освітніх вправ [1, с. 8]. Семінари і тренінги допомагають розвинути ефективні копінг-стратегії, що знижують конфлікти в родині. Однак є перешкоди, такі як нестача кваліфікованих фахівців, вичерпної інформації про аутизм, фінансування і доступ до спеціальних програм. Це обмежує системну роботу з ресурсами батьків, вказуючи на потребу у більш послідовному підході.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз підтверджує, що розвиток психологічних ресурсів батьків визначається як внутрішніми особистісними установками й навичками, так і наявністю якісної соціальної та професійної підтримки. Конструктивне партнерство з освітніми, медичними та соціальними інституціями, можливість регулярно відвідувати групи взаємодопомоги або індивідуальні консультації з психологом істотно знижують рівень стресу і сприяють більш позитивній динаміці у розвитку дитини з аутизмом. Зміцнення ресурсного потенціалу батьків передбачає формування ефективних комунікативних навичок, усвідомлення пріоритетів сімейного життя й доступ до відповідної інформації й методичних розробок.

Література:

1. Al-Saadi M. Parenting Stress in Parents Raising Children with Autism Spectrum Disorder (ASD): A Concept Analysis. *Open Access Library Journal*. 2024. Vol. 11. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.4236/oalib.1111771>
2. World Health Organization (WHO). Autism spectrum disorders. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

3. Bearss K., Burrell L., Stewart L., Scahill L. Parent Training in Autism Spectrum Disorder: What's in a Name? *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21(2). P. 162–171. URL: <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0179-5>

4. Bonis S. Stress and Parents of Children with Autism: A Review of Literature. *Issues in Mental Health Nursing*. 2016. Vol. 37(3). P. 153–163. URL: <https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1116030>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-80>

ЗРОСТАННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ: ТЕХНІКИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П.Р. Чамати,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Науковці констатують довготривалий як прямий, так і опосередкований травмівний вплив наслідків війни на психічне здоров'я учасників бойових дій та цивільних [6; 5]. Тому особливої значущості набувають питання збереження й відновлення внутрішніх особистісних ресурсів людини. Дослідники відзначають цілий спектр реакцій людей на травмівні події: від тяжких розладів, як тривога, депресія, ПТСР, психосоматизація, до збереження рівноваги. Понад те – після травми можуть відбуватися значущі позитивні зміни: переосмислення свого місця у світі, своїх взаємин з оточуючими людьми, зміна пріоритетів, посилення віри та духовності, відчуття сили Я [4].

Як зазначає І. Горбунова, посттравматичне зростання – це «не просто повернення до життя, яким воно було до війни, а вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у дуже важливих для людини сферах» [2]. Авторка виокремлює три виміри зростання: у самосприйнятті (зростання впевненості в собі та почуття власної сили), у стосунках (цінування часу спілкування одне з одним, активніша комунікація у професійному середовищі, більше співчуття та турботи про рідних і не тільки), у життєвій філософії (вдячність за кожен день життя та перегляд пріоритетів).