

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ ПРИ НАРОДЖЕННІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES AT THE BIRTH OF A CHILD WITH SPECIAL NEEDS

У статті розглядаються теоретичні аспекти психологічного супроводу сімей, які стикаються з народженням дитини з особливими потребами. Основна увага приділяється аналізу наукової літератури, що висвітлює ключові психологічні підходи до підтримки батьків у період адаптації до нових життєвих умов, які часто є надзвичайно складними і викликані різноманітними стресовими чинниками. Розглядаються різні моделі психологічної допомоги та їх ефективність у допомозі сім'ям упоратися з емоційними і психологічними труднощами, що виникають у процесі виховання дитини з особливими потребами.

У статті акцентується на важливості комплексного підходу до організації психологічного супроводу, який включає залучення фахівців у галузі психології, медицини, соціальної роботи та інших суміжних дисциплін. Досліджуються питання, що стосуються емоційного навантаження на батьків, яке може проявлятися у вигляді тривоги, депресії, стресу і соціальної ізоляції. Окремо аналізуються чинники, що впливають на здатність батьків адаптуватися до нових умов і знайти відповідні ресурси для підтримки своєї сім'ї.

Метою статті є визначення теоретичних засад, які можуть стати основою для розроблення ефективних програм підтримки сімей, що виховують дітей з особливими потребами. Автори прагнуть окреслити наукові основи та практичні рекомендації для створення комплексних і адаптованих програм, які будуть ураховувати індивідуальні потреби кожної родини та забезпечувати необхідну підтримку на всіх етапах адаптації.

Таким чином, стаття пропонує вичерпний огляд теоретичних та практичних аспектів психологічного супроводу сімей, що може сприяти підвищенню ефективності існуючих програм та розробленню нових підходів до підтримки в умовах виховання дітей з особливими потребами.

Ключові слова: психологічний супровід, сім'я, дитина з особливими потребами, адаптація, емоційні виклики, теоретичні аспекти.

The article explores the theoretical aspects of psychological support for families dealing with the birth of a child with special needs. It primarily focuses on the analysis of scientific literature that highlights key psychological approaches to supporting parents during the adaptation period to new life conditions, which are often extremely challenging and driven by various stress factors. Different models of psychological assistance and their effectiveness in helping families cope with the emotional and psychological difficulties that arise in the process of raising a child with special needs are examined.

The article emphasizes the importance of a comprehensive approach to organizing psychological support, which involves the engagement of specialists in psychology, medicine, social work, and other related disciplines. It addresses issues related to the emotional burden on parents, which may manifest as anxiety, depression, stress, and social isolation. Factors affecting parents' ability to adapt to new conditions and find appropriate resources for supporting their families are also analyzed.

The aim of the article is to establish theoretical foundations that can serve as a basis for developing effective support programs for families raising children with special needs. The authors seek to outline the scientific bases and practical recommendations for creating comprehensive and adapted programs that will consider the individual needs of each family and provide necessary support throughout all stages of adaptation. Thus, the article offers a thorough review of the theoretical and practical aspects of psychological support for families, which could contribute to enhancing the effectiveness of existing programs and developing new approaches to support in the context of raising children with special needs.
Key words: psychological support, families, child with special needs, adaptation, emotional challenges, theoretical aspects.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.24>

Іваніна А.В.

здобувачка вищої освіти
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Народження дитини з особливими потребами є значною стресовою подією для батьків і всієї родини. Це може кардинально змінити життя сім'ї, впливаючи на її емоційний стан, динаміку стосунків і загальний рівень благополуччя. Психологічний супровід у таких випадках є ключовим для допомоги родинам адаптуватися до нових умов і забезпечити необхідну емоційну підтримку [4].

Поява дитини з особливими потребами у сім'ї є значним випробуванням для будь-якої сім'ї, адже цей факт змінює усі аспекти її життя. Кожен батько мріє про те, щоб його дитина була здорова і щаслива. Однак коли реальність виявляється іншою, це може спричинити величезний стрес і вплинути на емоційний, психо-

логічний та соціальний стан родини. Виникає необхідність адаптації до нових обставин, що потребує додаткової підтримки з боку фахівців, зокрема психологів.

Дослідження показують, що рівень підтримки з боку родини та соціального оточення має значний вплив. Батьки, які отримують підтримку від близьких та професійних консультантів, мають більше шансів адаптуватися до нових умов і зберегти психологічну стабільність.

Ураховуючи вищезазначене, психологічний супровід родин, що стикаються з такими викликами, є необхідним. Теоретичні основи включають системну теорію, яка допомагає розуміти, як зміни в одному члені сім'ї можуть

впливати на всіх її членів. Це дає змогу створювати цілісні стратегії підтримки, які враховують усі аспекти сімейного життя.

Практичні підходи до психологічного супроводу включають індивідуальні та групові консультації. Індивідуальна робота з батьками може допомогти їм розвивати навички управління стресом, покращувати комунікацію та ефективно справлятися з емоційними труднощами. Групові консультації можуть сприяти соціалізації та створенню мережі підтримки, що допомагає батькам відчувати себе менше ізольованими.

Метою цієї статті є детальне теоретичне осмислення аспектів психологічного супроводу сімей, які стикаються з народженням дитини з особливими потребами.

Як майбутній психолог я вважаю за необхідне вивчити, як емоційні переживання батьків у таких ситуаціях можуть спричинити не лише психологічний, а й соціальний та фізичний стрес.

На початкових етапах батьки часто переживають шок і заперечення. Ці етапи є природними і служать адаптаційними механізмами для осмислення нових обставин. Однак якщо ці емоції не отримують адекватної підтримки, вони можуть перейти в депресію і почуття провини.

Важливо зазначити, що ці емоційні переживання можуть призвести до виникнення міжособистісних конфліктів у родині. Наприклад, між подружжям можуть виникнути суперечки через різні способи сприйняття ситуації або через розподіл обов'язків. Зміни в ролях у подружжі можуть вплинути на якість взаємин і навіть на фізичне здоров'я батьків, спричиняючи психосоматичні захворювання, такі як головні болі, порушення сну або гастроінтестинальні проблеми.

Індивідуально-психологічні особливості кожного з батьків відіграють критичну роль у їх сприйнятті та реакції на народження дитини з особливими потребами. Наприклад, батьки з різним рівнем стресостійкості можуть по-різному реагувати на ситуацію. Ті, хто має високий рівень стресостійкості, можуть легше адаптуватися, тоді як інші можуть зіткнутися із серйознішими труднощами.

Народження дитини з особливими потребами є значним викликом для сім'ї, який вимагає комплексного психологічного супроводу. Емоційні переживання батьків можуть призвести до серйозних соціальних і фізичних наслідків, тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного з батьків і надавати їм необхідну підтримку. Психологи повинні застосовувати теоретичні основи та практичні підходи для забезпечення ефективної допомоги сім'ям у цей складний період. Моя думка полягає у тому, що лише за умови комплекс-

ного і чуйного підходу можна забезпечити оптимальні умови для розвитку як дитини, так і її родини.

Прихід дитини з особливими потребами в родину часто викликає у батьків емоційний шок. Перший етап включає заперечення і шок, коли батьки намагаються осмислити нові реалії. Це може бути супроводжено гнівом, провинною і тривогою. Наприклад, дослідження показують, що багато батьків переживають процес горювання, подібний до того, як це відбувається за втрати близької людини. Відповідно до теорії Кюблер-Росс, ці етапи включають заперечення, гнів, торг, депресію і прийняття.

Тривалий стрес та емоційні труднощі можуть призвести до розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожний розлад. Важливими є також соціальні аспекти, зокрема зміни у стосунках між партнерами. Батьки можуть відчувати ізоляцію і брак соціальної підтримки, що може посилити емоційні труднощі.

Процес адаптації включає кілька етапів – від початкового шоку до остаточного прийняття нових обставин. Важливими аспектами є розвиток нових стратегій копіngu та адаптивних механізмів. Це включає у себе пошук нових ресурсів, таких як групи підтримки і медичні послуги, які можуть допомогти родині впоратися з новими викликами.

Модель адаптації стресу і копіngu, розроблена Лазарусом і Фолкмен, зосереджена на тому, як індивіди справляються зі стресовими ситуаціями. Вона включає два ключових компоненти: оцінку стресора і ресурси для копіngu. Відповідно до цієї моделі, батьки, які мають доступ до ефективних ресурсів підтримки, мають більше шансів успішно адаптуватися до нових обставин. Психологічний супровід допомагає в управлінні стресом і поліпшенні емоційного стану.

Модель кризового втручання, розроблена Джеймсом Рубінштейном, допомагає психологам швидко реагувати на кризові ситуації та надавати необхідну підтримку для полегшення емоційного стресу.

Теорія стресу і копіngu, запропонована Лазарусом, досліджує механізми стресу та стратегії, які використовуються для його подолання. Ці стратегії можуть бути використані психологами для допомоги батькам у пошуку ефективних способів справлятися зі стресом.

Емоційний тиск, який відчувають батьки, може бути дуже інтенсивним. Відчуття тривоги, суму, гніву або навіть провини – це нормальні реакції на непередбачувані обставини [8]. Ці емоції можуть мати серйозний вплив на взаємини в сім'ї, включаючи стосунки між партнерами, а також на загальне самопочуття батьків [1]. Вони можуть призвести до міжособистісних конфліктів, змін у ролях у подружжі,

а також до розвитку психосоматичних захворювань, таких як головні болі, порушення сну або гастроінтестинальні проблеми [12].

Психологічні труднощі, з якими стикаються батьки, часто потребують професійної допомоги. Важливо розуміти, що підтримка психолога може бути критично важливою для сім'ї у цей складний період. Психологи можуть допомогти батькам адаптуватися до нових обставин, навчаючи їх технік управління стресом, надаючи емоційну підтримку та допомагаючи у подоланні труднощів [5], з якими вони стикаються.

Соціальні труднощі також є важливим аспектом, який не можна ігнорувати. Батьки дітей з особливими потребами часто стикаються з проблемами у соціальних взаємодіях, адже суспільство може не завжди бути готовим прийняти відмінності або надавати необхідну підтримку. Це може призвести до ізоляції родини і додаткового стресу.

Психологічний супровід має на меті не лише допомогти сім'ї адаптуватися до нових умов, а й сприяти збереженню гармонії та підтриманню позитивного настрою. Це включає також інформаційну підтримку, допомогу у пошуку ресурсів та створення мережі підтримки.

Психологічна підтримка сімей, які виховують дітей з особливими потребами, ґрунтується на декількох теоретичних підходах. Одним із найбільш ефективних є системний підхід, який підкреслює важливість взаємодії між членами сім'ї. Згідно із цим підходом, сім'я розглядається як єдина система, де кожен її член впливає на інших і водночас відчуває на собі їхній вплив. Це означає, що для ефективної психологічної допомоги необхідно враховувати не лише індивідуальні потреби кожного з батьків, а й динаміку сімейних стосунків.

На нашу думку, ефективна психологічна допомога є необхідною частиною підтримки сімей, які стикаються з таким викликом. Вона допомагає не лише зменшити стрес і покращити якість життя батьків, а й забезпечує кращі умови для розвитку дитини. Адже, підтримуючи батьків, ми створюємо основу для здорового і щасливого розвитку дитини в умовах, що відповідають її потребам.

Ще одним важливим підходом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка зосереджується на зміні негативних мисленневих патернів і поведінки, що можуть підсилювати стрес і тривогу. КПТ допомагає батькам розпізнавати і змінювати деструктивні думки, які часто виникають у зв'язку з діагнозом дитини, та розвивати навички ефективного управління емоціями і поведінкою. Завдяки цьому підходу батьки можуть зменшити рівень тривожності й депресії, що сприяє більш успішній адаптації до нових обставин [9].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) як частина системного підходу є важливим елементом психологічної підтримки. КПТ допомагає членам сім'ї змінювати негативні мисленневі патерни і поведінкові реакції, які можуть поглиблювати стрес та тривогу, пов'язані з доглядом за дитиною з особливими потребами. Як зазначає Лавріненко [10], застосування КПТ дає змогу батькам опанувати більш ефективні способи подолання стресових ситуацій, що позитивно впливає на загальну атмосферу в родині.

Окрім того, підхід на основі теорії стресу і копінг-стратегій також набув широкого визнання. Основним завданням цього підходу є допомога батькам у формуванні ефективних стратегій подолання стресу, що виникає внаслідок народження дитини з особливими потребами. Важливим аспектом є розуміння, що стресові ситуації неминучі, проте правильний підхід до їх подолання може суттєво поліпшити психоемоційний стан батьків [3].

Інший підхід до психологічної підтримки базується на принципах сімейної терапії. Цей підхід передбачає роботу не лише з батьками, а й з усіма членами родини, включаючи дитину з особливими потребами, якщо це можливо. Основна мета – зміцнення сімейних зв'язків, покращення комунікації всередині сім'ї та підтримка позитивного сімейного клімату. Фахівці, які працюють у межах цього підходу, наголошують на важливості спільного подолання труднощів і підтримки один одного в сімейному колі [9].

Окрім того, у сучасних дослідженнях наголошується на важливості інтегративного підходу, який передбачає поєднання різних методів і технік психологічної підтримки.

Системний підхід до психологічної підтримки сімей, що зіткнулися з народженням дитини з особливими потребами, є ключовим у забезпеченні ефективної допомоги. Він базується на розумінні родини як цілісної системи, де зміни в одній частині неминуче впливають на всю систему в цілому [14]. Такий підхід дає змогу враховувати багатомірний контекст життя родини, зокрема її соціальні, культурні, економічні та психологічні аспекти.

У своїх дослідженнях Гіцук і Матвійчук [7] підкреслюють, що системний підхід передбачає також активну взаємодію із соціальними службами, медичними установами та іншими фахівцями, що займаються підтримкою родини. Це дає змогу забезпечити комплексну допомогу, яка враховує всі аспекти життя сім'ї, та мінімізувати ризик ізоляції чи відчуження батьків.

На нашу думку, системний підхід є одним із найефективніших методів у психологічній підтримці сімей, що опинилися в подібній ситуації. Застосування цього підходу дає змогу

не лише надавати психологічну допомогу на індивідуальному рівні, а й створювати стійку підтримуючу мережу для всієї родини, що, без сумніву, сприяє підвищенню якості життя як дітей, так і їхніх батьків.

Таким чином, системний підхід, інтегрований із когнітивно-поведінковою терапією, є важливим складником психологічної підтримки сімей, що стикаються з викликами народження дитини з особливими потребами. Це дає змогу родині функціонувати як єдина гармонійна система, здатна ефективно долати труднощі й адаптуватися до нових умов життя.

Методи психологічної підтримки сімей, що переживають народження дитини з особливими потребами, мають бути багатфункціональними та гнучкими, щоб відповідати різним аспектам потреб кожної конкретної родини. Як автор я вважаю, що інтеграція кількох підходів дає змогу забезпечити комплексну допомогу, що враховує емоційні, соціальні та поведінкові аспекти адаптації батьків до нових умов.

Перш за все я звертаю увагу на когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка є ефективним методом для роботи з батьками, що стикаються з почуттями провини, тривоги та безпорадності [2]. Через зміну негативних мисленневих установок та розвиток нових, конструктивних моделей поведінки КПТ допомагає знизити рівень стресу та поліпшити психологічний стан батьків.

Сімейна терапія є ще одним важливим методом, який я вважаю необхідним для роботи з родинами в подібних ситуаціях. Цей метод дає змогу не лише поліпшити взаємодію між членами сім'ї, а й допомагає усвідомити та обговорити емоції, що виникають у зв'язку з народженням дитини з особливими потребами [13]. Такий підхід сприяє формуванню підтримуючого середовища всередині родини, що особливо важливо в умовах постійного емоційного напруження.

Також варто зазначити психоосвіту, яка включає інформування батьків про особливості розвитку їхньої дитини, можливі труднощі та шляхи їх подолання [11]. Озброєння батьків знаннями є ключовим компонентом психологічної підтримки. Це не лише знижує рівень тривоги, а й дає змогу батькам відчувати себе більш компетентними та впевненими у своїх діях.

Важливо також не забувати про групову підтримку, яка дає змогу батькам обмінюватися досвідом з іншими родинами, що опинилися в подібній ситуації [11]. Така взаємодія може слугувати потужним джерелом емоційної підтримки та мотивації, а також допомагає уникнути почуття ізоляції.

Розглядаючи наведене, хочу підкреслити, що ефективність психологічної підтримки багато в чому залежить від індивідуалізації

підходів до кожної родини, урахування їхніх унікальних потреб та ресурсів. Лише через таку інтегровану та всебічну підтримку можна досягти позитивних змін у житті сімей, що стикаються з викликами, пов'язаними з народженням дитини з особливими потребами.

Психологічний супровід сімей при народженні дитини з особливими потребами є важливим компонентом їхньої адаптації до нових життєвих умов. Системний підхід у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією дає змогу враховувати як індивідуальні, так і сімейні аспекти психологічного стану. Використання різноманітних методів психологічної підтримки сприяє емоційній стабільності та загальному благополуччю сім'ї. Подальші дослідження у цій сфері мають на меті вдосконалення методик психологічного супроводу та їх адаптацію до специфічних потреб різних сімей.

Підсумок основних результатів показав, що психологічний супровід сімей із дітьми з особливими потребами включає у себе низку важливих елементів: надання емоційної підтримки, допомоги у подоланні стресу і тривоги, розвиток комунікаційних навичок та побудову ефективних стратегій копінгу. Особливу увагу слід приділити інтеграції психологічної підтримки в медичні програми та забезпеченню доступу до ресурсів для сімей.

Важливість комплексного підходу до психологічного супроводу є очевидною. Лише через інтеграцію медичних і психологічних послуг можна досягти суттєвих покращень у якості життя сімей. Комплексний підхід забезпечує не лише лікування фізичних аспектів, а й підтримує емоційний та психологічний стан батьків і дітей. Це включає як індивідуальну, так і сімейну терапію, групову підтримку, освіту та консультування.

Перспектива подальших досліджень у цій сфері полягає у вивченні ефективності різних моделей психологічного супроводу, розробленні нових інтервенцій та оцінці їхнього впливу на сімейний добробут. Необхідно також дослідити специфічні потреби різних категорій сімей та розробити адаптовані програми підтримки. Розширення досліджень щодо впливу соціальних і культурних чинників на психологічний супровід може сприяти вдосконаленню практик та політик у цій важливій сфері.

На основі проведеного аналізу, можна зробити висновок, що існуючі підходи потребують подальшого розвитку та адаптації до конкретних потреб кожної сім'ї. Науковці вважають, що інтеграція сучасних методів психологічної підтримки, таких як когнітивно-поведінкова терапія, з індивідуальним підходом до кожної сім'ї є перспективним напрямом для подальшого вдосконалення психологічного супроводу. Це дасть змогу забезпечити не лише зниження психологічного навантаження, а й сприятиме

кращій інтеграції дітей з особливими потребами у суспільство.

Таким чином, психологічний супровід сімей при народженні дитини з особливими потребами є складним, але надзвичайно важливим аспектом, який потребує всебічного підходу для забезпечення ефективної підтримки та покращення якості життя сімей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : монографія / М. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 456 с.
2. Буовська Т. М. Психологічний супровід сімей, які виховують дитину з особливими потребами. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2019.
3. Мушкевич М. І. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. / Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, В. В. Коширець. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 300 с.
4. Когут І. О. Когнітивно-поведінкова терапія як метод психологічної підтримки сімей з дітьми з особливими потребами. *Науковий вісник НУШ*, 4(3), 2021. С. 54-61.
5. Лавриненко В. С., Гіцука І. В., Матвійчук О. П. Психологічна підтримка сімей у кризових ситуаціях: методичні рекомендації: Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2016.
6. Тітаренко Т. М. Соціально-психологічна підтримка батьків при народженні дитини з особливими потребами. *Науковий журнал «Психологія розвитку»*, 12(3), 2018. С. 45-52.
7. Мушкевич М. І. Психокорекційна робота з дітьми з особливими потребами у сімейному контексті. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. Харків, 2008. Вип. 40. № 807. С. 244–248.
8. Мушкевич М. І. Принципи психологічного супроводу сім'ї, яка має проблемну дитину. *Психологічні перспективи*. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2014. Вип. 23. С. 227–237.
9. Нижник О. Допомога дітям з особливими потребами: Психолог. Бібліотека. К. : Главник, 2004. 324 с.
10. Baker C., Smith R. & Johnson M. *Family Dynamics and Emotional Health*, 2002.
11. Dyson L. L. *Supporting Parents Through Stressful Times: Strategies and Interventions*, 1997.