

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ В СІМ'ЯХ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

MAIN SOURCES OF STRESS IN FAMILIES RAISING CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

В умовах сучасної інклюзивної системи освіти вивчення стресу в сім'ях, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), стає важливим завданням для ефективного інтеграції таких дітей у суспільство. Стаття присвячена аналізу ключових факторів, що викликають стрес у батьків, і їх впливу на взаємодію з педагогами, освітніми установами та громадськими інститутами. Стрес батьків, що виникає у відповідь на потреби дитини з ООП, впливає на їх емоційний стан, сімейні стосунки та соціальну активність.

Автор розглядає явище батьківського стресу як міждисциплінарну проблему, що стосується психологічних, педагогічних, соціальних та медичних аспектів. У роботі проаналізовано дослідження зарубіжних і вітчизняних вчених, включаючи Р. Лазаруса, К. Діттер-Деккарда, І. Сухіну та інших, присвячені емоційним і когнітивним аспектам переживань батьків. Виділяються основні причини стресу, пов'язані як з особливостями дитини (труднощі адаптації, гіперактивність, порушення комунікації), так і з внутрішніми переживаннями батьків (відчуття некомпетентності, депресія, ізоляція).

Стаття акцентує увагу на стадії прийняття діагнозу, які проходять батьки, починаючи з етапу шоку і заперечення до стадії прийняття і активних дій. Підкреслюється вплив зовнішніх стресорів, таких як військові конфлікти, соціальна нестабільність і стигматизація, що погіршують стан батьків. Окремо аналізуються гендерні відмінності в сприйнятті стресу: матері частіше відчувають підвищений рівень тривожності і емоційного вигорання через високу залученості в догляд за дитиною.

На підставі аналізу наукових даних автор приходять до висновку про необхідність розробки комплексної системи підтримки сімей з дітьми з ООП, що включає психологічну допомогу, освітні програми та соціокультурні ініціативи. Багатогранність проблеми вимагає міждисциплінарного підходу, спрямованого на зниження рівня стресу і поліпшення якості життя сімей.

Дослідження носить актуальний характер в умовах зростаючої уваги до інклюзивної освіти і його ролі у формуванні толерантного суспільства.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами, родини, що виховують

дітей з ООП, батьківський стрес, типи стресів, родинні стосунки.

In the context of the modern inclusive education system, studying stress in families raising children with special educational needs (SEN) has become a critical task for the effective integration of such children into society. This article is dedicated to analyzing the key factors causing stress in parents and their impact on interactions with educators, educational institutions, and community organizations. Parental stress, arising in response to the needs of a child with SEN, affects their emotional state, family relationships, and social activity.

The author examines parental stress as an interdisciplinary issue encompassing psychological, pedagogical, social, and medical aspects. The study reviews research by both international and domestic scholars, including R. Lazarus, K. Deater-Deckard, I. Sukhina, and others, focusing on the emotional and cognitive dimensions of parental experiences. Key causes of stress are highlighted, including child-related factors (adaptation difficulties, hyperactivity, communication disorders) as well as internal parental struggles (feelings of incompetence, depression, isolation). The article emphasizes the stages of diagnosis acceptance that parents undergo, from the initial shock and denial to acceptance and active problem-solving. External stressors such as military conflicts, social instability, and stigmatization are also discussed for their compounding effects on parents' well-being. Gender differences in stress perception are separately analyzed: mothers are more likely to experience heightened levels of anxiety and emotional burnout due to their intensive involvement in caregiving.

Based on an analysis of scientific data, the author concludes the necessity of developing a comprehensive support system for families with children with SEN, which includes psychological assistance, educational programs, and socio-cultural initiatives. The multifaceted nature of the issue requires an interdisciplinary approach aimed at reducing stress levels and improving families' quality of life.

This research is particularly relevant in light of the growing focus on inclusive education and its role in shaping a tolerant society.

Key words: children with special educational needs, families raising children with SEN, parental stress, types of stress, family relationships.

УДК 159.944.4:37.081.1-053.5-056.26
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/78.2.12>

Меліхова В.В.,
канд. пед. наук,
доцентка кафедри спеціальної освіти
Херсонського державного університету

У сучасній інклюзивній освіті стрес у сім'ях, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), відіграє ключову роль у формуванні якісних та продуктивних відносин між батьками й дітьми, що є основою для успішної інтеграції останніх у суспільство, оскільки впливає не лише на родинне виховання, але й на взаємодію із закладами освіти та педагогічним колективом. Це обумовлено тим, що негативний досвід батьків

часто породжує опір інклюзивній освіті, підтримці з боку фахівців та терапевтичним практикам, спрямованим на допомогу дітям з інвалідністю.

В останні роки в клінічній психології зростає інтерес до вивчення зв'язку між вихованням дітей з особливими освітніми потребами та емоційним станом їх батьків та інших учасників процесу виховання. У зарубіжних роботах, присвячених питанням спеціальної педагогіки та

психології, активно досліджують феномен батьківського стресу, який розглядається як одна з ключових тем в медичному, психологічному і педагогічному контекстах.

Дане питання особливо стає актуальним в сучасних умовах. Виклики війни виступають своєрідним додатковим стресором, який провокує вироблення людиною захисних реакцій. Життя у потенційно небезпечній і нестабільній ситуації з невизначеною тривалістю особливо має психологічний вплив на родини, які виховують дітей з особливими освітніми потребами.

Отже, вивчення ситуацій, які викликають найбільший стрес у зазначеної вище категорії батьків, є необхідним для створення сприятливішого інклюзивного середовища, особливо в сучасних умовах постійного зовнішнього стресу. Тому напрям нашого дослідження є актуальним і спрямований на вивчення таких ситуацій та факторів, які є передумовою найбільшого стресу, а також особливості психологічного стресу у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Зазначена проблематика була предметом досліджень багатьох відомих психологів і психіатрів, серед яких Р. Лазарус, К. Діттер-Деккард, К. Крнік, М. Грінберг і Р. Абідін, D. Levterova, M. Fyodorova-Radicheva, I. Сухіна та інші.

Серед проаналізованих наукових досліджень можна виділити такі напрями дослідження, як психологічний, що розглядає вплив стресу на емоційний стан батьків (тривогу, вигорання і т.п.), педагогічний – аналізуються особливості організації співпраці членів родин із закладами освіти та вплив стресу на ефективність цієї взаємодії. Науковці, що досліджують соціальний аспект питання, яке ми розглядаємо в межах цієї статті, спрямовували своє дослідження на вплив стигматизації та соціальної ізоляції на батьків дітей з ООП. А також окремим напрямом можна виділити вивчення оцінки виникнення соматичних і психологічних труднощів у дітей, як реакція на стрес батьків, що вивчається в межах медичного аспекту.

Загалом ці дослідження показують, що стрес у батьків дітей з ООП є багатогранною проблемою, яка потребує міждисциплінарного підходу для розробки ефективних методів підтримки.

Мета статті – вивчення та систематизація наукових досліджень спрямованих на вивчення стресу у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Реакція батьків на народження дитини з особливостями розвитку часто супроводжується почуттями безнадії, втрати та роздратування. Ці емоції можуть заважати батькам прийняти дитину (Van Riper & Selder).

Е. Шухардт виділила 8 етапів, через які проходять батьки під час прийняття дитини з ООП [11]:

1. Етап невизначеності – цей етап є спільним для всіх батьків, які стикаються з діагнозом

дитини. Він супроводжується станом розгубленості та невизначеності.

2. Усвідомлення – на початкових стадіях батьки перебувають у стані фрустрації, не до кінця розуміючи, що з ними відбувається, та намагаючись осмислити ситуацію.

3. Агресії – з приходом усвідомлення ситуації виникає агресія, спрямована на хворобу, себе, суспільство, оточуючих, медичних працівників та навіть здорових дітей того ж віку, які слугують тригером, нагадуючи батькам про можливе альтернативне майбутнє.

4. Етап пошуку – батьки починають активно шукати інформацію, нові підходи та можливості, які допоможуть їм краще розуміти ситуацію та ухвалювати ефективні рішення.

5. Депресії – у деяких випадках цей період супроводжується глибоким емоційним занепадом, прийомом седативних препаратів, втратою інтересу до життя та, у найважчих ситуаціях, навіть суїцидальними думками чи спробами.

6. Примирення – на цьому етапі батьки починають приймати нову реальність, адаптують своє життя, шукають підтримки та допомоги. Вони відокремлюють особистість дитини від її хвороби, створюючи умови для повноцінного та радісного життя.

7. Етап активності – відбувається переоцінка цінностей, яка дає поштовх до активних дій, спрямованих на покращення життя дитини. Батьки шукають спеціалізовані послуги або ініціюють створення нових для підтримки потреб дитини.

8. Солідарності – цей етап пов'язаний із соціальною інтеграцією дитини в суспільство та формуванням суспільного ставлення до дітей з інвалідністю.

Звісно процес зміни статусу майже у всіх родинах, де народилась дитина, є складним для всіх її членів і потребує адаптації, оскільки з'являються додаткові обов'язки. Проте, багато досліджень показують, що батьки дітей з ООП стикаються з більшим рівнем стресу, ніж батьки дітей без порушень розвитку [10]. Оскільки вони можуть потребувати госпіталізації, медичної допомоги, послуг розвитку та базової підтримки, яка перевищує потреби звичайних дітей. Для батьків це часто стає довготривалим викликом, адже їм доводиться справлятися з фінансовими витратами, обмеженням часу, сильними емоціями та почуттям неспроможності задовольнити потреби дитини (Blacher). Farzanekia зазначав, що виховання дитини з порушеннями розвитку може бути обтяжливим, стресовим, фруструючим і викликати відчуття відчуження у батьків. Догляд за такими дітьми створює стрес, який впливає на фізичний, когнітивний та емоційний розвиток усіх членів сім'ї [10].

Перший тип стресорів включає повсякденні завдання, пов'язані з доглядом за дитиною, такі

як годування, підготовка до школи, прибирання, прання тощо. Другий тип охоплює труднощі, викликані проблемною поведінкою дитини, наприклад, сварки, плач, непослух тощо [4].

Р. Абідін трактує батьківський стрес як негативну реакцію, спрямовану на себе або дитину, яка виникає в результаті оцінки рівня навантаження, пов'язаного з виконанням батьківських обов'язків [1]. Він також розглядає батьківський стрес як невідповідність між сприйняттям вимог батьківства та доступністю ресурсів для їх виконання [1].

Науковець виділяє два типи батьківського стресу: стрес, пов'язаний з дитиною, і стрес, пов'язаний з батьком. До факторів, що відносяться до стресу, викликаного дитиною, відносяться розлади уваги і гіперактивності, труднощі адаптації або поведінки, надмірна вимогливість, негативний емоційний фон, неприйняття батьків і особливості розвитку. У свою чергу, стрес, пов'язаний з батьком, може включати такі аспекти, як відчуття некомпетентності у вихованні, почуття ізоляції, низький рівень прихильності до дитини, проблеми зі здоров'ям, обмеження життєвих інтересів роллю батька, депресія, а також труднощі у відносинах з чоловіком або партнером [1].

Високий рівень батьківського стресу пов'язаний з інтелектуальними та комунікативними порушеннями, а також з наявністю больових відчуттів у дітей, як мають фізичні патології. Такі порушення ускладнюють батькам розуміння потреб і бажань дитини. У свою чергу, дитина, стикаючись з нерозумінням, відчуває стрес, який проявляється в проблемах з поведінкою, що підсилює рівень стресу у батьків. Крім того, наприклад, догляд за дитиною з ДЦП, що має інтелектуальні та комунікативні порушення, вимагає від батьків освоєння специфічних знань, що створює додаткове навантаження і сприяє посиленню стресу [4].

У свою чергу, К. Діттер-Деккард визначає батьківський стрес як емоційні переживання, спрямовані як на себе, так і на дитину. Він зазначає, що рівень стресу безпосередньо залежить від вимог, які батьки висувають до себе. Тому, на думку науковця, стрес – це не окрема одиниця, що виникає у певній категорії, а він властивий усім, незалежно від їхнього соціально-економічного статусу, рівня освіти або наявності соціальної підтримки [3].

Тобто стрес пов'язаний з тим, що один із батьків, або рідше обидва, постійно залежать від потреб дитини і змушені підтримувати надзвичайно високий рівень самоконтролю для забезпечення належного догляду та виховання. Виконуючи такі завдання, як годування, догляд за гігієною, одягання та допомога в пересуванні як вдома, так і на вулиці, їм доводиться повністю підлаштовувати свій графік під потреби дитини, що вимагає відмови від особистого часу [6].

Продовжуючи дослідження у цьому напрямі R.S. Lazarus виділяє чотири ключові компоненти стресу у батьків: зовнішня подія як джерело стресу, когнітивну оцінку цієї події, копінг-механізми, що допомагають з ним справлятися, і наслідки стресової реакції, що відбуваються на фізичному і психологічному стані батька [5].

Проте, незважаючи на тип стресів, перерахованих вище, можна виділити фактори прояву стресу: стать батьків, пов'язані з діагнозом проблеми подолання, соціально-економічні характеристики та соціальна ізоляція батьків [4].

Сприйняття себе як батька зазнає змін вже на етапі постановки діагнозу дитині. Матері, які дізналися про діагноз, часто переживають шок і глибоке почуття безпорадності. Їхні уявлення про майбутнє сім'ї руйнуються, а батьківство починає сприйматися як нескінченне випробування. Крім того, нерідко виникає сильне почуття провини перед партнером і родичами [4].

Для догляду за дитиною одному з батьків доводиться прикладати значні зусилля: планувати день, шукати баланс між потребами дитини і власними. Постійний контроль над розкладом стає джерелом сильної тривоги. При цьому матері, на відміну від батьків, частіше відчувають підвищені рівні тривоги і депресії, що пов'язано з тим, що основне навантаження по догляду за дитиною, як правило, лягає на них.

У матерів, які бачать свою дитину залежною і нездатною до адаптації, спостерігається високий рівень тривоги [7]. Також батьки схильні занижувати оцінку моторних і навичок самообслуговування своїх дітей в порівнянні з професійними оцінками фахівців. Це посилює їх почуття безпорадності й безнадійності, що призводить до зростання рівня стресу [7].

Високий рівень батьківського стресу часто супроводжується симптомами депресії. Це пов'язано з відсутністю віри в благополучне майбутнє дитини. Очікування, що життя дитини буде наповнене труднощами і обмеженнями, і сумніваються в її здатності знайти своє місце в суспільстві і забезпечити себе. Такі думки посилюють почуття безнадійності та безпорадності, які залишаються з батьками протягом усього процесу виховання [7].

Тривога батьків при високому рівні стресу пов'язана з рядом факторів. Одним з них є суперечливість інформації про особливості розвитку дитини з ООП, що ускладнює формування чіткого уявлення про правильні способи супроводу дитини і виборі необхідних фахівців. Це створює відчуття невизначеності та посилює безпорадність. Додатково тривога обумовлена думками про майбутнє дитини, особливо про те, хто буде піклуватися про неї у подальшому. Часто батьки відчувають недовіру до системи охорони здоров'я

і фахівцям, вважаючи, що ті не зможуть забезпечити дитині настільки ж якісний догляд.

Аналізуючи це питання, науковці вводять поняття «ресурсного дисбалансу». Цей підхід акцентує увагу на тому, що рівень батьківського стресу визначається не тільки сильними стресовими подіями і стомлювальною рутинною, але і доступністю ресурсів, а також підтримки, яку вони отримують.

Особливу практичну значимість для спеціалістів, які працюють з родинами, що виховують дітей з ООП, представляють дослідження, присвячені класифікації та систематизації ресурсів, доступних зазначеним сім'ям. Їх умовно можна ділять на індивідуальні (особисті переконання і копінг-стратегії), сімейні (внутрішньосімейна підтримка і згуртованість) і соціальні (зовнішня підтримка і допомога фахівців). Крім того, вивчаються взаємозв'язки між цими групами ресурсів [9].

Розглядаючи особливості стресу в родині, що виховують дітей з ООП, науковці до окремої категорії відносять батьків дітей із розладами аутистичного спектра (РАС). Зазначається, що у них виявлено статистично значно вищий рівень стресу, причому цей рівень зростає зі збільшенням тяжкості розладу. Тобто, можна говорити про те, що вербальний інтелект дитини є ключовим фактором рівня батьківського стресу у всіх сім'ях, тоді як робочий інтелект виявляє статистичну значущість лише у батьків дітей з РАС [8].

Ці дані підкреслюють важливість комунікації та взаємодії для зниження батьківського стресу, а також необхідність надання адекватної підтримки родинам, які виховують дітей з особливостями розвитку [8].

Діти з менш розвиненим робочим інтелектом потребують більшої допомоги, оскільки цей аспект когнітивних здібностей безпосередньо пов'язаний із виконанням повсякденних завдань. У таких випадках батьки надають суттєву і тривалу підтримку, яка включає базові дії – прийом їжі, одягання, особистий догляд. Але, через те, що в деяких ситуаціях діти не можуть самостійно піклуватися про себе тривалий час, батьки зазнають стресу, який зумовлений розчаруванням, відчуттям безвиході та фізичним виснаженням. Усе це значно впливає на рівень їхнього задоволення процесом виховання дитини.

У цьому контексті К. Крнік та М. Грінберг розглядали його як частину щоденного стресу. На їхню думку, рівень стресу у батьків зростає через незначні стресові ситуації, пов'язані з доглядом за дитиною, а також через типову, але проблемну їх поведінку [2].

Виховання відповідно до соціальних норм є важливою складовою батьківської діяльності. Однак діти з обмеженими можливостями часто стикаються зі значними труднощами у засвоєнні та

застосуванні цих норм до своєї поведінки. Через це їхні батьки нерідко зазнають критики з боку суспільства за поведінку своїх дітей, що спричиняє додатковий стрес і страх соціального відторгнення або виключення з громади.

Роль суспільної підтримки в забезпеченні задоволення батьків своїм життям та його безпосередній вплив на їхнє здоров'я і рівень стресу, хоч і вивчалися в загальному контексті, залишаються недостатньо дослідженими щодо сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Водночас існуючі дослідження, що не враховують специфіку виховання дітей з інвалідністю, вказують на високий рівень кореляції між обсягом зовнішньої підтримки родини та інтенсивністю батьківського стресу [10].

Для ефективного виховання дитини з ООП батьки повинні володіти спеціалізованими знаннями і навичками. Процес їх освоєння являє собою серйозне випробування, оскільки вимагає одночасного вивчення декількох дисциплін, таких як педагогіка, психологія, логопедія і медицина. Таке інтенсивне інтелектуальне навантаження, безумовно, стає додатковим джерелом стресу для батьків, що може призвести до емоційного вигорання.

Виділяють три стадії емоційного вигорання [12]:

1. Стадія напруження – характеризується відчуттям емоційної втоми та виснаженості, що виникають унаслідок професійної діяльності.

2. Стадія резистенції – проявляється надмірним емоційним виснаженням, яке провокує захисні реакції, що змушують людину ставати емоційно закритою, відстороненою й байдужою.

3. Стадія виснаження – це стан психофізичної перевтоми, емоційного спустошення, втрати значущості професійних досягнень, погіршення професійної комунікації та розвиток психосоматичних порушень.

Ці симптоми є універсальними та проявляються у різних соціальних ситуаціях, однак особливого значення вони набувають у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання. У таких обставинах батьки можуть переживати втому, роздратування, злість або агресію як стосовно дітей, так і до інших членів сім'ї.

Аналізуючи теоретичні та методологічні підходи до вивчення емоційного вигорання, можна зробити висновок, що цей феномен визначається як загальне психічне виснаження. Воно проявляється у зниженні зацікавленості батьків життям дитини, поступовій втраті мотивації до взаємодії з нею, зниженні ефективності виконання батьківських обов'язків та розвитку психосоматичних симптомів.

Емоційне вигорання батьків дітей з ООП можна описати як психічне виснаження, що виникає

внаслідок хронічного стресу, спричиненого складнощами внутрішньо-сімейного спілкування та адаптацією до нових умов організації побуту. Воно проявляється у зниженні здатності пристосовуватися до сімейних змін, емоційному незадоволенні, постійній напрузі, спустошеності та виснаженні емоційних ресурсів [12].

Узагальнюючи вище сказане, ми можемо зробити висновок, що наслідки постійного стресу у батьків дітей з ООП мають три основні стадії: напруження, резистенції та виснаження. Для кожної з них характерні прояви, від емоційної втоми до повного виснаження фізичних та психічних ресурсів: вплив сімейних умов виховання і залучення інших членів родини та спеціалісти до цього процесу; з труднощами в організації сімейного побуту, внутрішньо-сімейним спілкуванням і необхідністю адаптації до змін; у зниженні мотивації до взаємодії з дитиною, втраті зацікавленості її життям та погіршенні здатності виконувати батьківські обов'язки. Тому одним із ключових процесів, на наш погляд, є необхідність підтримки батьків. Для запобігання розвитку емоційного вигорання важливо забезпечити батькам дітей з ООП доступ до психологічної, соціальної та педагогічної підтримки, а також сприяти їх адаптації до нових сімейних умов.

Описане вище спонукає нас до пошуку оптимальних психолого-педагогічних умов зниження негативного впливу стресу у батьків, які виховують дітей з ООП та напрямів адаптації та корекції негативного його наслідку. Вивчення цього питання є одним з напрямів нашого подальшого дослідження.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Abidin R.R. The Parenting Stress Index. 3rd ed. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1995. 76 p.
2. Crnic K., Greenberg M. Minor parenting stresses with young children. *Child Development*. 1990. Vol. 61, № 5. P. 1628–1637.
3. Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1998. Vol. 5, № 3. P. 314–332.
4. Farajzadeh A., Dehghanizadeh M., Maroufizadeh S. et al. Predictors of mental health among parents of children with cerebral palsy during the COVID-19 pandemic in Iran: A web-based cross-sectional study. *Research in Developmental Disabilities*. 2021. Vol. 112.
5. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
6. Park E.Y. Relationship among gross motor function, parenting stress, sense of control, and depression in mothers of children with cerebral palsy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, № 17.
7. Smith M., Blamires J. Mothers' experience of having a child with cerebral palsy. A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*. 2022. Vol. 64. P. 64–73.
8. The specifics of parental stress in parents of children with disabilities enrolled in inclusive education. URL: <https://www.researchgate.net/publication/382336853> (дата звернення: 23.12.2024).
9. Villeneuve M., Chatenoud C., Minnes P.M. et al. The experience of parents as their children with developmental disabilities transition from early intervention to kindergarten. *Canadian Journal of Education*. 2013. Vol. 36, № 1. P. 4–43.
10. Woods S., Sebastian J., Herman K., Huang F.L., Reinke W., Thompson A. The relationship between teacher stress and job satisfaction as moderated by coping. *Psychology in the Schools*. 2023. Vol. 60, № 4. P. 2237–2256.
11. Навчальний курс «Школа батьків». URL: <https://kmcss.kyiv.ua/wp-content/uploads/2022/02/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B2.pdf> (дата звернення: 13.12.2024).
12. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. Вип. 17. 2020. С. 86–95.