

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

КОЗИМКА ХРИСТИНА ПЕТРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ
ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № __

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від __ _____ 202__ р.

Завідувач кафедри

_____ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДІТЕЙ З ООП	
1.1 Сутність поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій, їх значення в психології.....	7
1.2 Особливості психічної сфери дітей з ООП.....	11
1.3 Психологічні особливості копінг-поведінки у дітей з особливими освітніми потребами.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ З ООП	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ З ООП	
3.1. Обґрунтування корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП.....	33
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій.....	37
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних аспектів копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами зумовлена зростанням уваги до інклюзивної освіти, психоемоційного розвитку дитини та важливості адаптивної поведінки у складних життєвих ситуаціях. Діти з ООП часто зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу, що може бути пов'язано як із навчальними труднощами, так і з соціальною ізоляцією, незрозумілими вимогами середовища чи браком підтримки. У таких умовах формування ефективних стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій) є важливим чинником забезпечення психологічного благополуччя. Вивчення копінг-поведінки допомагає краще зрозуміти, як діти з різними нозологіями реагують на виклики та якими способами намагаються подолати стрес. Актуальність проблеми посилюється ще й тим, що традиційні підходи до психокорекційної роботи не завжди враховують особливості стресових реакцій саме у дітей з ООП. Це створює потребу в цілеспрямованому дослідженні копінг-стратегій як психолого-педагогічного інструменту адаптації.

Сучасна психологічна наука розглядає копінг не лише як спосіб реагування на стрес, але й як частину внутрішньої картини світу особистості, здатної впливати на розвиток, навчання та соціалізацію. У контексті особливих освітніх потреб важливо враховувати, що копінг-стратегії можуть відрізнятися за формою, ефективністю й джерелами мотивації. Такі діти частіше використовують неадаптивні форми реагування, наприклад уникнення чи емоційне гальмування, через обмеження у комунікації, порушення когнітивної сфери або знижений рівень саморегуляції. Тому дослідження психологічних аспектів копінг-поведінки має охоплювати як теоретичний аналіз поняття, так і емпіричне вивчення на реальній вибірці дітей з ООП. Крім того, сучасна інклюзивна практика потребує не лише діагностики, але й розробки практичних програм, спрямованих на розвиток адаптивних механізмів. Таким чином, дослідження цієї теми є актуальним як у науковому, так і в прикладному аспекті,

оскільки забезпечує обґрунтування нових форм корекційно-розвивальної роботи.

Наявність ефективних копінг-стратегій дозволяє дитині з ООП краще адаптуватися до навчального процесу, підтримувати емоційний баланс і зберігати мотивацію до пізнання. Водночас більшість наявних досліджень зосереджені на загальних механізмах стресу та його подолання у дітей без урахування специфіки різних нозологій. Це створює наукову прогалину, яку необхідно заповнити за допомогою системного аналізу теоретичних засад, емпіричного дослідження і корекційної інтервенції. Вивчення копінг-поведінки дітей з ООП дозволяє не лише глибше зрозуміти їхні потреби, а й створити ефективні моделі психологічної підтримки. Особливо важливо оцінити ефективність таких моделей у реальних умовах шкільного середовища. Саме тому у даній роботі акцент зроблено на всебічному підході: від теоретичного осмислення поняття до розробки та перевірки корекційно-розвивальної програми.

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка дітей з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування та оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП.

Мета дослідження: полягає у виявленні психологічних особливостей копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами та розробки програми їх оптимізації.

Виходячи з мети, можемо сформулювати наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій, їх значення в психології.
2. Визначити особливості психічної сфери дітей з ООП.
3. Здійснити організацію та обрати методи емпіричного дослідження.
4. Дослідити психологічні особливості копінг-поведінки у дітей з особливими освітніми потребами.
5. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження.

6. Виконати обґрунтування корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП.

7. Дати оцінку ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфіки копінг-стратегій у дітей з різними формами особливих освітніх потреб, порівняльному аналізі ефективності стратегій до і після реалізації програми, а також у розробці авторської корекційно-розвивальної програми. У дослідженні вперше запропоновано системний підхід до оптимізації копінг-поведінки в умовах освітнього середовища з урахуванням емоційної, поведінкової та соціальної складових. Виявлено зв'язки між рівнем соціальної підтримки, типом копінг-стратегій та показниками емоційного благополуччя. Це дозволило уточнити механізми впливу соціального середовища на поведінку дитини з ООП. Новизна також полягає у практичному моделюванні ситуацій подолання труднощів на заняттях у межах програми.

Матеріалами дослідження стали наукові підходи у вивчені психологічних аспектів використання копінг-стратегій у дітей з ООП у працях вчених: Л. Мерфі, У. Б. Кеннона, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Г. Сельє, Е. Фрайденберг, Д. Вайланта, А. Фрейд, Н. Ярош. А також результати власного емпіричного дослідження, проведеного серед дітей віком від 7 до 12 років з різними формами особливих освітніх потреб.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел; психолого-діагностичні методики (CCSI, Kidcope, Children's Stress and Coping Measure, SSSC, DAS); кількісні методи аналізу (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента); якісний аналіз результатів.

База дослідження: КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Кам'янка-Бузької міської ради.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування розробленої програми у закладах спеціальної та інклюзивної освіти, а також у психологічному супроводі дітей з ООП. Отримані результати можуть бути

використані для підвищення ефективності індивідуального підходу в роботі психолога, логопеда чи дефектолога. Діагностичні інструменти, адаптовані до дітей із різними нозологіями, забезпечують точніше виявлення потреб дитини. Програма оптимізації копінг-стратегій сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, соціальної взаємодії та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Практичний результат полягає також у формуванні у дітей досвіду позитивного подолання труднощів, що підвищує їхню адаптивність до вимог освітнього середовища.

Апробація результатів: Козимка Х., Козак Г. Психологічні аспекти використання копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали XX міжнародного науково-практичного семінару (Луцьк, 10–31 жовтня 2025 р.) / ВНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. С. 100-103.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДІТЕЙ З ООП

1.1. Сутність поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій, їх значення в психології

Поняття «копінг», яке уперше ввів Л. Мерфі, означало готовність особистості до вирішення життєвих проблем і поведінку, спрямовану на подолання життєвих обставин. Враховуючи це тлумачення, копінг формує важливі навички, які допомагають людині ефективно долати труднощі й адаптуватися до змін. Вирішення проблем, яке передбачає копінг, залежить від багатьох чинників, таких як особистісні особливості, соціальні ресурси та ступінь складності ситуації [36; с. 64].

У цьому контексті реакція людини на стресову ситуацію може бути як довільною, так і мимовільною. Довільні реакції виникають тоді, коли людина свідомо приймає рішення та здійснює вольовий вплив на свою поведінку. Ці реакції передбачають активну участь когнітивних процесів і аналіз ситуації. Мимовільні ж реакції зумовлені темпераментом, вродженими особливостями або навичками, які стали автоматизованими внаслідок багаторазового повторення. Такі реакції часто не потребують вольової регуляції, проте відіграють важливу роль у швидкому пристосуванні до змін.

Щоб глибше зрозуміти механізми копіngu, важливо звернутися до теоретичних основ самого поняття стресу, яке стало ключовим у дослідженні адаптивної поведінки. Поняття стресу вперше було введено У. Б. Кенноном, який визначив його як емоційне напруження, що викликає реакцію «боротьби або втечі». Цей підхід розглядає стрес як фізіологічну реакцію організму на загрозу. Пізніше це поняття було переглянуте Г. Сельє, який виділив два аспекти стресу:

дистрес і еустрес. Дистрес є руйнівною реакцією організму на загрозливі обставини, що викликають тривогу, страх або паніку. А еустрес, навпаки, розглядається як стимулюючий вплив, який включає позитивні зміни, наприклад, радісні події. Обидва типи стресу впливають на організм, але їхні наслідки кардинально відрізняються [36; с. 64].

Подальший розвиток теоретичних уявлень про стрес і копінг-стратегії відбувся завдяки дослідженням Р. Лазаруса [31], який запровадив концепцію психологічного стресу. На відміну від попередніх фізіологічних моделей, він розглядав стрес як результат когнітивного оцінювання ситуації, що виникає у відповідь на дисбаланс між вимогами зовнішнього середовища та особистими ресурсами людини. Такий підхід дозволяє індивіду визначити, чи є ситуація загрозовою, і обрати відповідну модель поведінки. У межах цієї концепції Р. Лазарус і С. Фолкман трактували копінг як динамічний процес, що включає постійне переоцінювання ситуації та власних можливостей її подолання. Саме індивідуальне сприйняття ситуації визначає, якою буде реакція на стрес: активною чи пасивною [47].

Розширення наукових поглядів на копінг зумовило звернення до різних теоретичних підходів, що дозволили глибше осмислити механізми подолання стресу. Так, К. Меннінгер розглядав копінг як механізм, що допомагає зменшити внутрішнє напруження. Його дослідження зосереджувалися на визначенні найефективніших і найменш патологічних копінг-стратегій. А. Фрейд і Д. Вайлант, вивчаючи захисні механізми психіки, наголошували на его-орієнтованих аспектах копіngu, підкреслюючи роль особистісних рис у виборі стратегії подолання стресу. Ці підходи акцентують увагу на важливості індивідуальних ресурсів і специфіки впливу стресових факторів.

У межах індивідуального підходу до розуміння копіngu, теорія рис розглядає його як сукупність особистісних характеристик, що визначають реакцію людини на стресову ситуацію. Цей підхід підкреслює, що копінг є багатограним процесом, який залежить як від зовнішніх обставин, так і від внутрішніх ресурсів особистості. Р. Лазарус акцентував увагу на мінливості

копінгу, залежно від обставин і особистісних характеристик. Він також визначив копінг як засіб психологічного захисту, що формується в умовах психотравмуючих подій. Відтак, ефективність стратегій копінгу залежить від здатності людини до аналізу ситуації, адаптивності та рівня її соціальної підтримки.

Враховуючи індивідуальні особливості, на вибір копінг-стратегії впливають такі чинники, як «Я-концепція», локус контролю, емпатія, соціальний статус, матеріальний рівень, духовні й вольові особливості, фізичні можливості та умови середовища. Наприклад, інтернальний локус контролю сприяє вибору стратегій, орієнтованих на вирішення проблеми, тоді як екстернальний часто асоціюється з уникненням ситуації або дистанціюванням. А наявність емпатії дозволяє враховувати вплив ситуації на інших людей, що може формувати як конструктивні, так і деструктивні моделі поведінки.

Окрім зазначених чинників, до копінг-ресурсів належать особистісні характеристики, зокрема вміння брати відповідальність за власне життя, когнітивні ресурси, афіліації, емпатія та духовність. Соціальне оточення також є важливим ресурсом, оскільки підтримка з боку близьких сприяє адаптації людини до складних обставин. Важливим аспектом є інтернальний локус контролю, що визначає, наскільки успішно людина адаптується до соціального середовища та вибудовує свій життєвий стиль. Важливість соціальної підтримки підкреслюється у багатьох дослідженнях, адже вона значно полегшує процес подолання стресу.

У контексті доступних ресурсів та індивідуальних особливостей особистості, Р. Лазарус і С. Фолкман [47] виділили вісім основних копінг-стратегій: планування вирішення проблеми, конфронтуючий копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивну переоцінку, пошук соціальної підтримки, дистанціювання та уникнення. Ці стратегії формуються на основі оцінки ситуації та доступних ресурсів і є гнучким інструментом для подолання стресових обставин. Наприклад, планування вирішення проблеми передбачає активний пошук шляхів зміни ситуації, а позитивна переоцінка допомагає знайти

нові можливості навіть у складних обставинах. Вибір конкретної стратегії залежить від індивідуальних характеристик людини та контексту, в якому вона перебуває.

Аналіз літератури свідчить про наявність численних класифікацій копінг-стратегій, розроблених за різними критеріями з метою вивчення різних аспектів цієї проблеми. Важливо виділити кілька основних положень, які дозволяють глибше проаналізувати це питання.

У багатьох наукових джерелах [29] базові копінг-стратегії класифікуються як «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Кожна з цих стратегій має свої специфічні характеристики. Зокрема, стратегія розв'язання проблем спрямована на активне використання особистісних ресурсів для знаходження ефективних рішень. Стратегія пошуку соціальної підтримки полягає у зверненні до оточення — сім'ї, друзів, колег — для отримання допомоги. Натомість, стратегія уникання передбачає мінімізацію взаємодії з навколишнім середовищем і уникнення необхідності розв'язання проблем.

Крім цих базових стратегій, дослідники пропонують додаткові підходи. Науковці розширюють класифікацію, додаючи емоційно-орієнтовану стратегію (зосередженість на негативних емоціях, пов'язаних із ситуацією) та стратегію відволікання (перемикання уваги на іншу діяльність, яка допомагає забути про проблему). Зазначається, що стратегія відволікання досліджена значно менше порівняно з іншими [1; с. 65].

Р. Лазарус і С. Фолкман [47] також пропонують розширену класифікацію, включаючи такі стратегії, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, ухвалення відповідальності, планове розв'язання проблем і позитивна переоцінка. Це доповнення дозволяє глибше зрозуміти, як базові стратегії можуть деталізуватися та адаптуватися до різних умов.

Копінг-стратегії можна класифікувати за рівнем активності: активні та пасивні. Активні стратегії спрямовані на цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресу, тоді як пасивні — на зниження емоційної напруги без зміни самої ситуації. Наприклад, Р. Лазарус і С. Фолкман [47] підкреслюють,

що активне подолання дозволяє усувати гострі стресові фактори та знижувати ризик депресивних станів, тоді як уникання частіше асоціюється з дезадаптивними наслідками.

Дослідники також виділяють три типи копінг-стратегій за їхньою ефективністю (Дж. Віллі і Е. Хейм) [50]: продуктивні, які сприяють швидкому подоланню стресу; відносно продуктивні, які ефективні в менш значущих ситуаціях; та непродуктивні, які не дозволяють усунути стрес. У цьому контексті Е. Фрайденберг і Р. Льюїс [44] пропонують три стилі копінг-поведінки: продуктивне подолання, орієнтоване на розв'язання проблем; проміжний стиль, орієнтований на соціальну підтримку; та непродуктивний стиль, який не сприяє вирішенню проблем.

Важливою є гнучкість у використанні копінг-стратегій залежно від ситуації. Наприклад, Н. Ярош зазначає, що людина може використовувати різні підходи: самостійно долати труднощі, звертатися по підтримку або уникати проблеми, оцінюючи можливі наслідки. Автор наголошує на необхідності різноманіття стратегій для ефективного подолання стресу, залежно від його природи та інтенсивності [41; с. 61].

Отже, копінг-стратегії відіграють важливу роль у зниженні впливу стресу та адаптації до життєвих викликів. Їхня ефективність залежить від здатності людини обирати найбільш адекватні підходи до конкретної ситуації, враховуючи власні ресурси та можливості.

1.2. Особливості психічної сфери дітей з ООП

Особливості психічної сфери дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є складним і багатогранним питанням, яке охоплює різноманітні аспекти їхнього емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Розуміння цих особливостей є ключовим для ефективної організації навчального процесу та

інтеграції таких дітей у суспільство.

Перш за все, діти з ООП часто мають специфічні особливості когнітивного розвитку. У багатьох випадках вони характеризуються уповільненим темпом пізнавальної діяльності, труднощами з концентрацією уваги, запам'ятовуванням і обробкою інформації. Наприклад, діти з розладами аутистичного спектра (РАС) можуть демонструвати стійкий інтерес до вузького кола тем, але їм важко переходити до інших видів діяльності чи розуміти абстрактні поняття. У свою чергу, діти з синдромом Дауна можуть мати затримку в розвитку мовлення та труднощі з узагальненням інформації.

Емоційна сфера дітей з ООП також має свої специфічні риси. Багато з них стикаються з підвищеною емоційною вразливістю, яка може проявлятися в частих змінах настрою, підвищеній тривожності чи схильності до агресивних реакцій. Наприклад, діти з гіперактивністю та дефіцитом уваги (СДУГ) часто не можуть контролювати свої емоції, що призводить до імпульсивних вчинків або конфліктів із ровесниками та дорослими. Водночас такі діти можуть бути надзвичайно чутливими до оцінок з боку інших, що впливає на їхню самооцінку та мотивацію [16; с. 67].

Соціальна сфера дітей з ООП зазвичай характеризується труднощами в міжособистісній взаємодії. Діти з РАС, наприклад, часто мають обмежені навички соціальної комунікації, що може проявлятися у відсутності розуміння соціальних норм, небажанні спілкуватися з іншими дітьми чи проблемах у створенні дружніх стосунків. Інші групи дітей, наприклад, ті, хто має мовленнєві порушення, можуть відчувати труднощі в спілкуванні через недостатнє володіння мовою або страх того, що їх не зрозуміють.

Окрім зазначених аспектів, важливо враховувати і фізичні особливості дітей з ООП, які можуть впливати на їхню психічну сферу. Наприклад, діти з порушеннями слуху чи зору часто стикаються з почуттям ізоляції, що може провокувати емоційну нестабільність чи труднощі в навчанні. Водночас діти з фізичними вадами можуть мати низьку самооцінку через обмеження у фізичній активності чи сприйняття їх іншими дітьми.

Не менш важливим є врахування індивідуальних особливостей розвитку дітей з ООП. Кожна дитина унікальна, і її потреби можуть значно відрізнятись від інших навіть у межах однієї діагностичної категорії. Тому фахівці, які працюють із такими дітьми, мають адаптувати свої підходи до навчання та виховання, враховуючи сильні сторони, інтереси й можливості кожної дитини.

Важливим чинником, який впливає на психічну сферу дітей з ООП, є сімейне середовище. Підтримка з боку батьків і близьких людей відіграє критичну роль у формуванні їхнього емоційного благополуччя та успішної соціалізації. Батьки, які приймають особливості своїх дітей і створюють для них комфортні умови для розвитку, сприяють формуванню в них позитивного ставлення до життя. З іншого боку, відсутність розуміння чи підтримки може посилювати проблеми в емоційній та соціальній сферах.

Освітнє середовище також має суттєвий вплив на психічний розвиток дітей з ООП. Інклюзивна освіта, яка передбачає залучення таких дітей до звичайних шкіл і дитячих садків, дозволяє їм розвивати соціальні навички, вчитися взаємодіяти з ровесниками та долати свої труднощі. Проте важливо, щоб у таких закладах працювали кваліфіковані педагоги та психологи, які володіють спеціальними методиками навчання й корекції [23; с. 44].

Психологічна підтримка дітей з ООП має бути комплексною та індивідуалізованою. Вона може включати заняття з корекційним педагогом, психологічні консультації, арт-терапію, логопедичні вправи тощо. Крім того, важливим є залучення самих дітей до активного життя: участь у гуртках, спортивних секціях або творчих студіях допомагає їм розвивати свої таланти, зміцнювати впевненість у собі та знаходити друзів.

Діти з особливими потребами вимагають особливої уваги та допомоги для досягнення гармонійного розвитку. Їхні психологічні особливості потребують не лише розуміння, а й систематичної підтримки оточення. Саме усвідомлення цих специфічних рис стає ключем до ефективного спілкування й адаптації. Головне завдання фахівця-психолога – створення середовища, сприятливого для розвитку дитини з особливими потребами. Така підтримка включає

стимулювання самореалізації, розвиток потенціалу та адаптацію до умов життя. Для цього необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та застосовувати відповідні методики навчання і виховання. Важливо також забезпечити середовище, в якому дитина почуватиметься впевнено і безпечно [21; с. 13].

Важливо забезпечити персоналізований підхід до психологічної допомоги. Унікальність кожної дитини формує її світосприйняття та способи взаємодії. Саме тому розробка індивідуальних планів і програм є необхідною складовою роботи з дітьми з особливими потребами. Ретельне врахування цих планів дозволяє досягти гармонійного розвитку.

Аналіз та усвідомлення специфіки розвитку дитини з особливими потребами – ключ до ефективної допомоги. Розуміння особливостей дитини дозволяє створити умови, які сприяють її гармонійному розвитку. Інтеграція цих знань у практику допомагає батькам, вчителям і фахівцям застосовувати правильні методи та стратегії. Цей підхід сприяє формуванню середовища, яке стимулює адаптацію.

Підтримка розвитку дитини передбачає врахування її психологічних рис. Це дає змогу уникати стереотипів і забезпечувати дитині необхідну допомогу, що сприяє розкриттю її потенціалу. Саме цей підхід створює основу для формування комфортного й безпечного середовища.

Прийняття індивідуальності дитини – важливий етап її психологічного розвитку. Повага до унікальних рис формує довіру й створює сприятливу атмосферу для адаптації. Потрібно розмежовувати риси дитини від можливих відхилень, адже це сприятиме застосуванню доречних підходів.

Створення індивідуалізованих програм передбачає глибоке розуміння особливостей дитини. Врахування її потреб сприяє розвитку самооцінки, адаптації в соціальному середовищі та самостійності. Водночас це допомагає покращити її соціальні зв'язки та сприяти розкриттю потенціалу.

Емоційна підтримка й якісне спілкування є основою розвитку дитини з особливими потребами. Важливо будувати діалог на основі емпатії,

зацікавленості й активного слухання. Заохочення позитивних зусиль формує впевненість і сприяє психологічному благополуччю [12; с. 84].

Роль сім'ї та близького оточення у формуванні підтримки надзвичайно велика. Створення сприятливого емоційного клімату допомагає дитині почуватися захищеною та впевненою. Цей підхід сприяє її самореалізації. Важливо також підтримувати інтереси дитини і стимулювати її до розвитку нових навичок через спільні активності. Для успішного розвитку дитини з особливими потребами важливо організувати комфортне й адаптоване навчальне середовище. Використання сучасних технологій, адаптивного обладнання та спеціалізованих методик сприяє ефективному засвоєнню знань. Таке середовище допомагає не лише в навчанні, але й у соціальній адаптації.

Групові заняття та інтеграція з однолітками є важливим елементом соціальної адаптації. Взаємодія з ровесниками сприяє розвитку комунікативних навичок і формуванню соціальних зв'язків. Водночас це дозволяє дитині почуватися частиною колективу. Індивідуальні консультації, розробка рекомендацій для батьків і педагогів, а також створення безпечного середовища — головні завдання психологічної підтримки. Застосування цих принципів дозволяє розкрити потенціал дитини, сприяючи її інтеграції в суспільство та досягненню особистих цілей. Психологічна допомога включає також регулярний моніторинг прогресу [21; с. 21].

Для забезпечення гармонійного розвитку необхідно чітко розуміти індивідуальні потреби дитини. Спостереження за її поведінкою, аналіз сильних сторін і зон розвитку допомагають формувати ефективні програми допомоги. Важливо враховувати як емоційні, так і когнітивні аспекти.

Врахування унікальних можливостей кожної дитини є запорукою створення умов, які сприяють її самореалізації та адаптації до соціального середовища. Такий підхід дозволяє розширити можливості дитини, сприяючи її інтеграції в активне життя.

Таким чином, особливості психічної сфери дітей з ООП вимагають уважного й чуйного підходу з боку дорослих. Розуміння цих особливостей,

створення сприятливого середовища для їхнього розвитку та надання необхідної підтримки є запорукою успішної адаптації таких дітей у суспільстві та їхнього гармонійного розвитку.

1.3. Психологічні особливості копінг-поведінки у дітей з особливими освітніми потребами

Психологічні особливості копінг-поведінки у дітей з особливими освітніми потребами є важливою темою, яка привертає увагу педагогів, психологів і батьків. Діти з ООП стикаються з різноманітними життєвими труднощами, які потребують специфічних механізмів подолання. Розуміння цих механізмів дозволяє створити сприятливі умови для їхнього розвитку і соціалізації. Копінг-поведінка — це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які використовує людина для подолання стресових ситуацій. У дітей з ООП копінг-поведінка має свої особливості, які зумовлені специфікою їхніх когнітивних і емоційних можливостей, а також характером труднощів, з якими вони стикаються. Основні аспекти копінг-поведінки у дітей з ООП можна представити у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Основні аспекти копінг-поведінки у дітей з ООП

Аспект	Опис
Обмежені когнітивні ресурси	У багатьох дітей з ООП, наприклад, із затримкою психічного розвитку або порушеннями аутистичного спектра (РАС), спостерігаються труднощі у вирішенні проблемних ситуацій через обмежену здатність до аналізу та прогнозування. Вони часто використовують прості або стереотипні стратегії, які можуть бути неефективними у складних умовах.

Продовження таблиці 1.1

Емоційна нестабільність	Діти з ООП можуть демонструвати підвищену тривожність, страх або агресивність у стресових ситуаціях. Їхня емоційна реакція може бути надмірно сильною або, навпаки, недостатньо вираженою, що ускладнює їхню здатність адаптуватися до нових умов.
Використання пасивних стратегій	Часто діти з ООП обирають пасивні стратегії копіngu, такі як уникнення проблеми або залежність від дорослих. Наприклад, вони можуть чекати на допомогу від учителів чи батьків замість того, щоб самостійно спробувати знайти рішення.
Соціальні труднощі	Багато дітей з ООП мають труднощі у встановленні контактів з ровесниками, що впливає на їхню здатність отримувати підтримку від соціального оточення. Наприклад, дитина з мовленнєвими порушеннями може уникати спілкування, що знижує її можливості вирішувати конфліктні ситуації в групі.

Розуміння основних аспектів копіng-поведінки є важливим для створення ефективних програм підтримки. Діти з ООП потребують комплексного підходу, який включає навчання, психологічну підтримку та сприятливі соціальні умови. Наприклад, спеціальні освітні програми, адаптовані до їхніх можливостей, можуть стати основою для успішної соціалізації. У той же час, розвиток навичок саморегуляції допомагає зменшити тривожність та емоційну нестабільність.

Крім цього, варто звернути увагу на індивідуальні особливості кожної дитини. Стратегії копіngu, які є ефективними для однієї дитини, можуть бути неприйнятними для іншої. Наприклад, творчі методи, такі як малювання чи музика, можуть допомогти одній дитині заспокоїтися, тоді як інша потребує фізичної активності. Важливо враховувати ці аспекти при розробці програм підтримки.

Фактори, що впливають на копіng-поведінку, наведено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Фактори, що впливають на копінг-поведінку

Фактор	Опис
Тип порушення	Діти з різними типами порушень демонструють різні копінг-стратегії. Наприклад, діти з СДУГ часто використовують імпульсивні стратегії, тоді як діти з РАС можуть уникати взаємодії або демонструвати стереотипні поведінкові реакції.
Сімейне середовище	Підтримка з боку сім'ї відіграє важливу роль у формуванні копінг-поведінки. Діти, які відчувають розуміння та підтримку від батьків, частіше використовують активні стратегії, такі як пошук допомоги чи розв'язання проблем.
Освітнє середовище	Умови навчання також впливають на копінг-поведінку. Інклюзивне середовище, яке сприяє прийняттю та розумінню дітей з ООП, створює можливості для розвитку активних стратегій подолання.
Рівень самооцінки	Низька самооцінка, яка часто зустрічається у дітей з ООП, може стати бар'єром для ефективного подолання труднощів. Такі діти можуть сумніватися у своїх здібностях і відмовлятися від спроб вирішити проблему.

Сімейне та освітнє середовище відіграють центральну роль у формуванні поведінкових стратегій у дітей з ООП. Коли сім'я надає підтримку, а школа створює умови для адаптації, діти мають більше шансів використовувати ефективні стратегії копінгу. Крім того, важливим є залучення дітей до спільних активностей, які сприяють їхньому соціальному розвитку. З іншого боку, у несприятливих умовах ці діти частіше обирають уникання або пасивні стратегії.

Психологи також наголошують на важливості створення атмосфери довіри та взаємоповаги. Діти, які відчувають себе у безпеці, легше відкриваються до нових стратегій і методів вирішення проблем. Тому роль педагогів і батьків полягає не лише у наданні інструкцій, але й у створенні емоційно підтримуючого середовища.

Напрями підтримки копінг-поведінки у дітей з ООП також мають свої

особливості, див. табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Особливості підтримки копінг-поведінки у дітей з ООП

Напря́м	Опис
Розвиток соціальних навичок	Навчання дітей ефективному спілкуванню, співпраці та вирішенню конфліктів допомагає їм долати труднощі та отримувати підтримку від інших.
Формування позитивної самооцінки	Педагоги та батьки мають підкреслювати сильні сторони дитини, заохочувати її досягнення та допомагати долати почуття невпевненості.
Навчання адаптивним стратегіям	Дітей можна навчати конкретним стратегіям подолання стресу, таким як релаксаційні техніки, планування діяльності чи пошук допомоги.
Забезпечення емоційної підтримки	Психологічна підтримка, включаючи індивідуальне консультування або групові заняття, допомагає дітям з ООП краще розуміти свої емоції та ефективно їх регулювати.
Створення сприятливого середовища	Інклюзивне середовище, яке враховує особливості дітей з ООП, сприяє їхній адаптації та підвищенню стресостійкості.

Отже, копінг-поведінка у дітей з ООП є багатограним процесом, який залежить від багатьох чинників. Важливо забезпечити всебічну підтримку, яка враховує індивідуальні потреби дитини та сприяє формуванню ефективних стратегій подолання життєвих труднощів.

Висновок до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз проблеми копінг-стратегій дітей з особливими освітніми потребами підкреслює складність і багатовимірність цього явища. Копінг-стратегії виступають важливим компонентом адаптації дитини до соціального та освітнього середовища, що визначає їхню ефективність у подоланні життєвих труднощів. Розуміння цього процесу вимагає врахування

як внутрішніх факторів, таких як когнітивні й емоційні особливості, так і зовнішніх, включаючи сімейне оточення та навчальні умови.

Дослідження показують, що вибір копінг-стратегій залежить від таких факторів, як рівень розвитку «Я-концепції», локус контролю, ступінь емпатії та характер соціальної підтримки. Діти з ООП часто мають обмежені ресурси для подолання стресу, що робить важливим впровадження цілеспрямованих програм підтримки. Інклюзивне освітнє середовище та активна участь батьків і педагогів сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій, які допомагають дітям ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Таким чином, копінг-стратегії є ключовим аспектом психологічної підтримки дітей з ООП. Їх розвиток вимагає комплексного підходу, орієнтованого на підвищення саморегуляції, розвитку соціальних навичок і створення сприятливих умов для адаптації. Такий підхід не лише сприяє зменшенню стресу, але й допомагає дітям досягати успіху в різних аспектах життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ З ООП

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для дослідження копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами було сформовано вибірку з 30 дітей віком від 7 до 12 років, які навчаються в інклюзивних закладах освіти. Вибірка охоплювала дітей із різними формами ООП, зокрема із затримкою психічного розвитку, розладами аутистичного спектра та порушеннями опорно-рухового апарату (по 10 дітей з кожною з форм). Основною метою дослідження було визначити домінуючі копінг-стратегії, які використовують діти у стресових ситуаціях. Для цього застосовували комплексний підхід, що включав самозвіти дітей, оцінки педагогів та батьків, а також проєктивні методики. Дослідження проводилося в кілька етапів: попереднє знайомство з дітьми, основний етап діагностики та аналіз отриманих результатів. Було відібрано п'ять методик, які дозволяють дослідити різні аспекти копінг-поведінки. Вибір методик базувався на їхній валідності та адаптованості до дітей молодшого шкільного віку. Окрім цього, дослідження передбачало аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем соціалізації дітей.

Першою методикою стала «Дитяча шкала подолання стресу» (Children's Coping Strategies Checklist, CCSI, Ayers & Sandler, 1996) [42], яка оцінює три групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникнення. Дитині пропонувалося оцінити частоту використання певних стратегій у складних ситуаціях за допомогою 45-ти тверджень. Ця методика дозволяє визначити адаптивність копінг-поведінки та рівень стресостійкості дитини. Вона широко використовується для оцінки емоційного розвитку дітей

молодшого віку. Аналіз отриманих результатів дозволяє не лише виявити домінуючі стратегії, а й оцінити їхню ефективність у різних умовах. Важливим є те, що методика застосовується у дослідженнях інклюзивної освіти, що робить її особливо актуальною для нашої вибірки. Це дає змогу оцінити здатність дитини до адаптації у соціальному середовищі.

Другим інструментом була методика «Шкала копінг-стратегій для дітей та підлітків» (Kidcope, Spirito et al., 1988) [49], яка дозволяє оцінити використання когнітивних, поведінкових та соціальних стратегій у стресових ситуаціях. Опитувальник містить 15 пунктів, у яких діти пригадують складні ситуації та відповідають, наскільки часто вони застосовували кожен з копінг-стратегій. Методика дає змогу розмежувати конструктивні та деструктивні способи подолання труднощів. Її простота й швидкість виконання роблять її ефективною у дослідженні дітей з ООП. Використання цієї шкали дозволяє простежити зв'язок між соціальним оточенням дитини та її стратегіями подолання труднощів. Крім того, вона допомагає виявити дітей, які потребують додаткової підтримки для розвитку ефективних копінг-стратегій. Отримані результати можна використовувати для подальшої розробки програм психологічної допомоги.

Третьою методикою виступила «Дитяча шкала стресу та подолання» (Children's Stress and Coping Measure, Röder et al., 2002) [48], яка визначає рівень стресу та адаптивні стратегії дітей. Вона містить 20 тверджень, що оцінюють три аспекти: контроль над ситуацією, активне вирішення проблеми та емоційну регуляцію. Ця методика особливо корисна для роботи з дітьми з ООП, оскільки дозволяє оцінити їхню здатність до самостійного подолання труднощів. Важливою особливістю є можливість виявлення дітей із високим рівнем емоційного виснаження. Отримані результати допомагають визначити дітей, які потребують психологічної підтримки для підвищення рівня стресостійкості. Методика використовується в міжнародних дослідженнях дитячої психології, що підтверджує її надійність. Вона дає змогу створити індивідуальні рекомендації для батьків і педагогів щодо підтримки дитини у складних ситуаціях.

Четверта методика, «Шкала соціальної підтримки для дітей» (Social Support Scale for Children, Harter, 1985) [45], досліджувала рівень підтримки, яку дитина отримує від батьків, однолітків та педагогів. Вона містить 24 твердження, на які діти відповідають, оцінюючи рівень соціальної підтримки. Соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні ефективних копінг-стратегій. Діти з високим рівнем соціальної підтримки зазвичай мають кращу адаптацію до стресових ситуацій. Дослідження допомагає визначити, чи відчуває дитина достатній рівень підтримки у своєму середовищі. Методика дозволяє педагогам та психологам розробити заходи для покращення соціальної взаємодії дитини. Отримані результати сприятимуть покращенню соціальної інтеграції дітей з ООП у навчальних закладах.

Останньою методикою було використано «Нарис про труднощі» (Draw-A-Story, DAS, Silver, 2007) [43], що є проєктивною технікою дослідження емоційних переживань дитини у стресових ситуаціях. Дітям пропонувалося намалювати історію про те, як вони долають труднощі, після чого проводився якісний аналіз малюнків. Методика дозволяє виявити приховані емоційні переживання, які дитина може не висловлювати вербально. Аналіз малюнків проводився за кількома критеріями: використані символи, просторові відношення та емоційне забарвлення. Це дає змогу оцінити не лише когнітивні аспекти копінг-стратегій, а й глибинні емоційні механізми. Методика широко використовується у роботі з дітьми, які мають труднощі у вербальному вираженні своїх переживань. Вона забезпечує комплексний підхід до аналізу копінг-стратегій, доповнюючи результати інших методик.

Додатково під час дослідження було проведено якісний аналіз отриманих результатів, що дозволило доповнити кількісні показники глибшими інтерпретаціями. Основна увага була зосереджена на розбіжностях у використанні копінг-стратегій залежно від типу ООП та соціального середовища. Важливим аспектом стала оцінка ефективності адаптивних стратегій та їхній зв'язок із рівнем соціальної підтримки. Окремо аналізувалися труднощі, з якими стикалися діти під час виконання завдань, що могло вплинути

на їхні відповіді. Отримані дані допомогли виділити типові патерни копінг-поведінки для різних категорій дітей. Ця інформація стала основою для подальших рекомендацій щодо корекційної роботи з дітьми. Таким чином, аналіз дозволив отримати глибше розуміння індивідуальних і соціальних факторів копінг-поведінки.

Таким чином, використаний комплекс методик дозволив отримати повну картину копінг-стратегій дітей з ООП. Поєднання самооцінки, об'єктивного спостереження та проєктивних методик забезпечило всебічний аналіз копінг-поведінки. Отримані результати можуть бути використані для розробки корекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій у дітей. Дослідження дозволило виявити групи дітей, які потребують додаткової підтримки у формуванні конструктивних стратегій подолання труднощів. Аналіз даних допоможе педагогам, психологам та батькам у розробці індивідуальних підходів до роботи з дітьми. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм тренінгів для підвищення стресостійкості дітей. Це сприятиме їхній успішній адаптації у соціальному середовищі.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами дозволив отримати комплексне уявлення про їхню поведінку у стресових ситуаціях. Зібрані дані були узагальнені та проаналізовані відповідно до кожної з використаних методик. Було розглянуто як індивідуальні особливості дітей, так і загальні тенденції у вибірці. Оцінювалися рівень стресостійкості, ефективність різних стратегій подолання труднощів та роль соціальної підтримки. Аналіз результатів дозволив виявити найбільш поширені копінг-стратегії серед дітей з ООП. Крім того, дослідження показало розбіжності між адаптивними та неадаптивними стратегічними

моделями поведінки. Це стало основою для формулювання подальших рекомендацій щодо психологічної підтримки таких дітей.

Першою була проаналізована методика «Дитяча шкала подолання стресу» (CCSI) [42], яка дала змогу оцінити домінуючі копінг-стратегії у дітей. Дані свідчать, що більшість учасників використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як проблемно-орієнтовані підходи є менш поширеними. Це може бути пов'язано з віковими особливостями дітей, які ще не мають розвинених навичок самостійного вирішення проблем. Також відзначено високу частку уникнення як механізму подолання стресу. У дітей з аутистичним спектром частіше спостерігається використання пасивних стратегій, таких як уникнення або ізоляція. Це підкреслює необхідність навчання дітей більш конструктивним способам реагування на труднощі. Загальні результати цієї методики представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Дитяча шкала подолання стресу»

Група дітей	Проблемно-орієнтовані стратегії (осіб)	Емоційно-орієнтовані стратегії (осіб)	Уникнення (осіб)
Загальна вибірка (n=30)	10	14	6
Діти з аутизмом (n=10)	3	5	2
Діти із ЗПР (n=10)	4	4	2
Діти з порушеннями ОРА (n=10)	3	5	2

Аналіз результатів за цією методикою показав, що найбільш поширеною копінг-стратегією серед дітей є емоційно-орієнтовані підходи. Загалом 14 дітей (47%) переважно використовують цей тип стратегії, що свідчить про їхню схильність реагувати на стрес через переживання та емоційне вираження. Найчастіше емоційно-орієнтовані стратегії зустрічалися серед дітей з аутизмом

(5 із 10 дітей) та дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (5 із 10 дітей). Проблемно-орієнтовані стратегії були виражені у 10 дітей (33%), причому найвищий показник спостерігався у дітей із затримкою психічного розвитку (4 із 10 дітей). Це може бути пояснено педагогічною підтримкою та адаптаційними навчальними програмами, які спрямовані на розвиток самостійного вирішення проблем. Уникнення як стратегія було найменш поширеним і спостерігалось у 6 дітей (20%), переважно серед дітей з аутизмом. Загальні результати свідчать про необхідність розвитку у дітей більш адаптивних способів подолання труднощів та зниження рівня пасивних стратегій.

Другий етап аналізу базувався на результатах методики «Шкала копінг-стратегій для дітей та підлітків» [49]. Основні тенденції показали, що діти з вищим рівнем соціальної підтримки частіше використовують конструктивні стратегії. У дітей із менш розвиненими комунікативними навичками домінують реакції уникнення або агресивної відповіді на стрес. Ці результати підтверджують гіпотезу про значний вплив соціального оточення на формування стратегій подолання труднощів. Крім того, відзначено, що дівчата частіше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як хлопці схильні до активного вирішення проблем або уникнення. Важливим висновком є те, що підтримка з боку педагогів і батьків сприяє формуванню ефективніших способів подолання стресу. У табл. 2.2 відображаються детальні результати дослідження.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Шкала копінг-стратегій для дітей та підлітків»

Група дітей	Конструктивні стратегії (осіб)	Неконструктивні стратегії (осіб)
Загальна вибірка (n=30)	15	15
Діти з високою соціальною підтримкою (n=15)	10	5
Діти з низькою соціальною підтримкою (n=15)	5	10

Дані за цією методикою показують значний вплив соціальної підтримки на

вибір копінг-стратегій. Діти з високим рівнем підтримки (15 осіб) значно частіше застосовували конструктивні стратегії (10 дітей, або 67%). Натомість серед дітей з низькою підтримкою (15 осіб) домінували неконструктивні реакції – 10 дітей (67%) частіше виявляли уникнення або агресивну поведінку. Загальна вибірка дітей була рівномірно поділена між конструктивними (15 дітей, 50%) та неконструктивними (15 дітей, 50%) копінг-стратегіями. Це свідчить про необхідність подальшої роботи з формування ефективних стратегій подолання стресу у дітей, які мають недостатню підтримку з боку батьків, вчителів чи однолітків. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку соціальних зв'язків як механізму підвищення стресостійкості.

Третя методика, «Дитяча шкала стресу та подолання» [48], дозволила оцінити рівень емоційного виснаження та здатність дітей контролювати стресові ситуації. Аналіз показав, що найвищий рівень стресу спостерігається у дітей із низьким рівнем соціальної підтримки. Також виявлено, що діти, які частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, мають нижчий рівень емоційного виснаження. Це свідчить про їхню вищу стресостійкість та адаптаційні можливості. У дітей, які застосовують уникнення як домінуючу стратегію, рівень стресу виявився значно вищим. Це підкреслює важливість формування у дітей навичок активного вирішення проблем і соціальної взаємодії. У табл. 2.3 представлено результати оцінки рівня стресу та використання копінг-стратегій.

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Дитяча шкала стресу та подолання»

Група дітей	Середній рівень стресу (0-100)	Частота використання активних стратегій (осіб)	
Загальна вибірка (n=30)	60	15	
Діти з низьким рівнем соціальної підтримки (n=15)		75	5
Діти з високим рівнем соціальної підтримки (n=15)		45	10

Аналіз рівня стресу показав, що середній показник для всієї вибірки становить 60 балів зі 100. Найвищий рівень стресу зафіксовано у дітей з низьким рівнем соціальної підтримки (75 балів), тоді як у дітей з високим рівнем підтримки він значно нижчий (45 балів). Частота використання активних стратегій також виявила чітку залежність від рівня підтримки: 10 дітей із групи з високою підтримкою (67%) активно застосовували методи саморегуляції, тоді як у групі з низькою підтримкою цей показник був значно нижчим (5 із 15 дітей, або 33%). Отримані результати свідчать про важливість навчання дітей навичкам самоконтролю та проблемно-орієнтованого мислення, що може допомогти знизити рівень стресу та покращити їхню адаптивність.

Наступний етап аналізу включав результати методики «Шкала соціальної підтримки для дітей» [45]. Дослідження показало, що діти з високим рівнем підтримки з боку сім'ї та педагогів демонструють кращі навички саморегуляції. Найменший рівень соціальної підтримки відзначено у дітей з труднощами у комунікації, що часто супроводжується пасивними копінг-стратегіями. Також виявлено, що діти, які мають дружні зв'язки з однолітками, частіше застосовують активні стратегії подолання труднощів. Отримані результати підтверджують важливість формування у дітей соціальних навичок та емоційної підтримки. Це підкреслює значущість комплексного підходу до розвитку соціальної взаємодії у дітей з ООП.

Показники розподілу рівня соціальної підтримки серед учасників подано у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати за методикою «Шкала соціальної підтримки для дітей»

Група дітей	Середній рівень підтримки (0-100)	Підтримка від батьків (0-100)	Підтримка від однолітків (0-100)	Підтримка від педагогів (0-100)
Загальна вибірка (n=30)	65	70	60	65

Продовження таблиці 2.4

Діти з високою соціальною підтримкою (n=15)	85	90	80	85
Діти з низькою соціальною підтримкою (n=15)	40	50	40	45

Середній рівень соціальної підтримки у вибірці дітей склав 65 балів зі 100. Виявлено значну різницю між групами дітей з високим (85 балів) та низьким (40 балів) рівнем соціальної підтримки. Це вказує на те, що деякі діти мають обмежені соціальні ресурси, які впливають на їхні копінг-стратегії та загальне психологічне благополуччя. Діти з високим рівнем підтримки значно краще справлялися зі стресовими ситуаціями, а також частіше використовували адаптивні копінг-стратегії. Водночас низький рівень соціальної підтримки був пов'язаний із підвищеним рівнем стресу та частішим використанням уникнення як основної реакції. Отримані результати підкреслюють важливість роботи з батьками, педагогами та однолітками для створення сприятливого соціального середовища, яке сприятиме психологічному розвитку дітей.

Аналіз соціальної підтримки показав значну різницю між дітьми, які мають високий та низький рівень підтримки. Середній рівень підтримки у вибірці становить 65 балів, однак спостерігається значний розрив між групами: у дітей з високою підтримкою цей показник сягає 85 балів, а у дітей із низькою – лише 40 балів. При детальнішому розгляді виявлено, що найвища підтримка надається батьками, особливо в групі з високим рівнем соціальної підтримки (90 балів), тоді як у групі з низьким рівнем вона значно нижча (50 балів). Підтримка від однолітків також демонструє різницю, адже у групі з високою підтримкою вона сягає 80 балів, тоді як у групі з низькою – лише 40 балів. Це свідчить про проблеми у соціалізації дітей, які мають недостатню підтримку. Роль педагогів також важлива, адже в середньому вони забезпечують 65 балів підтримки,

причому ця цифра є суттєво вищою у групі з високим рівнем підтримки (85 балів) і значно нижчою в групі дітей із низькою підтримкою (45 балів). Отримані дані підтверджують необхідність роботи з дітьми, які мають слабкі соціальні зв'язки, для покращення їхньої інтеграції у середовище.

Остання методика, «Нарис про труднощі» [43], дозволила проаналізувати глибинні емоційні переживання дітей, які вони відчувають у складних ситуаціях. Аналіз малюнків показав, що діти, які використовують конструктивні копінг-стратегії, частіше зображували соціальну взаємодію. Натомість діти з переважно унікальною поведінкою демонстрували відстороненість у своїх малюнках, що відображає їхню емоційну ізоляцію. Також спостерігалася кореляція між рівнем соціальної підтримки та тим, як діти зображують себе у стресових ситуаціях. Найбільші труднощі у вираженні емоцій через малюнки мали діти з високим рівнем тривожності. Це підтверджує необхідність подальшої роботи над розвитком емоційної саморегуляції у дітей.

Загальні тенденції, виявлені у проєктивному аналізі малюнків відображає табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати за методикою «Нарис про труднощі»

Група дітей	Соціальна взаємодія на малюнках (осіб)	Емоційна ізоляція (осіб)
Загальна вибірка (n=30)	18	12
Діти з активними стратегіями (n=24)	16	8
Діти з уникненням (n=6)	2	4

Аналіз малюнків дозволив оцінити рівень соціальної взаємодії та емоційної ізоляції у дітей під час стресових ситуацій. У загальній вибірці 18 дітей (60%) малювали сцени взаємодії з іншими, що свідчить про їхню схильність звертатися за підтримкою. Найбільшу соціальну взаємодію продемонстрували діти, які застосовують активні копінг-стратегії – 16 із 24 дітей (67%). Це

підтверджує гіпотезу про їхню адаптивну поведінку у складних ситуаціях. Водночас емоційна ізоляція частіше зустрічалася у дітей з уникненням: у цій групі лише 2 з 6 дітей (33%) зобразили соціальну взаємодію, тоді як 4 з 6 дітей (67%) продемонстрували самотність або відстороненість у своїх малюнках. Це свідчить про тенденцію до емоційного дистанціювання серед дітей, які уникають складних ситуацій. Отримані результати підкреслюють необхідність розвитку комунікативних навичок у дітей із високим рівнем ізоляції, що може сприяти їхній адаптації до соціального середовища та формуванню більш ефективних копінг-стратегій.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про важливість формування у дітей з ООП ефективних копінг-стратегій. Комплексний аналіз показав, що соціальна підтримка є одним із ключових факторів успішної адаптації до стресових ситуацій. Використання проблемно-орієнтованих стратегій значно знижує рівень емоційного виснаження та сприяє формуванню стійкості до труднощів. Отримані дані можуть бути використані для розробки корекційних програм, спрямованих на розвиток конструктивних способів подолання стресу. Зокрема, слід приділити увагу навчанню дітей навичкам ефективного вирішення проблем та соціальної взаємодії. Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці програм тренінгів для розвитку адаптивних копінг-стратегій у дітей з ООП. Це сприятиме їхній успішній інтеграції у соціальне середовище та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Висновок до другого розділу

Дослідження копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами дозволило отримати комплексне уявлення про їхні особливості подолання стресових ситуацій. Виявлено, що серед дітей найбільш поширеними є емоційно-орієнтовані стратегії, що свідчить про їхню схильність реагувати на труднощі через переживання, а не активне вирішення проблем. Водночас проблемно-орієнтовані стратегії спостерігалися рідше, особливо у дітей з аутизмом, які

частіше використовували уникнення як спосіб реагування на стрес. Рівень соціальної підтримки значно впливає на ефективність подолання труднощів: діти з високою підтримкою частіше застосовують конструктивні стратегії, тоді як у дітей із низьким рівнем підтримки домінують неконструктивні реакції. Аналіз рівня стресу показав, що його інтенсивність є вищою у дітей, які мають недостатню соціальну підтримку, що підтверджує важливість соціального середовища у процесі адаптації. Діти, які активно взаємодіють із батьками, педагогами та однолітками, демонструють вищу стресостійкість та здатність до ефективного подолання труднощів.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з дітьми щодо розвитку ефективних копінг-стратегій, особливо для тих, хто схильний до уникнення та пасивного реагування на стрес. Особливої уваги потребують діти з низьким рівнем соціальної підтримки, оскільки саме вони виявляють найбільші труднощі у подоланні стресових ситуацій. Формування соціальних зв'язків та розвиток комунікативних навичок можуть стати важливими факторами у покращенні їхньої адаптації до життєвих труднощів. Виявлено, що діти, які мають активні копінг-стратегії, частіше зображували соціальну взаємодію у проєктивних методиках, що підтверджує їхню відкритість до підтримки. Це свідчить про те, що розвиток соціальних навичок та емоційної саморегуляції є важливими елементами успішного подолання труднощів.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ З ООП

3.1. Обґрунтування корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП

У процесі емпіричного дослідження було виявлено, що значна частина дітей з особливими освітніми потребами використовує неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення, пасивне очікування чи ізоляцію. Такі стратегії не сприяють ефективному подоланню труднощів і призводять до накопичення внутрішньої напруги. Водночас адаптивні механізми, такі як звернення по допомогу, саморегуляція або активне вирішення проблем, спостерігалися в меншості учасників. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи щодо формування конструктивної поведінки в стресових ситуаціях. З огляду на результати діагностичних методик, а також вікові особливості дітей, постала потреба у створенні спеціальної програми психолого-педагогічної підтримки. Її головною метою є формування і розвиток адаптивних копінг-стратегій у дітей з ООП шляхом навчання, тренінгів та емоційного збагачення. Програма має стати основою для цілісного впливу на поведінковий, емоційний і соціальний рівні реагування дитини.

Передумови формування програми оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП наведено в табл. 3.1 щодо виявлених труднощів.

Таблиця 3.1

**Передумови формування програми оптимізації копінг-стратегій
у дітей з ООП**

Виявлені труднощі	Мета впливу	Завдання програми	Форми роботи
Домінування неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, ізоляція)	Формування адаптивних копінг-стратегій	Навчити дітей розпізнавати стресові ситуації реагувати на них конструктивно	Психологічні ігри, рольові ситуації, вправи з вибору стратегії поведінки
Низький рівень емоційної саморегуляції	Розвиток здатності контролювати емоції	Формувати вміння ідентифікувати та називати емоції	Емоційні щоденники, вправи на ідентифікацію емоцій
Недостатній розвиток соціальних навичок	Навчання ефективній соціальній взаємодії	Розвивати навички спілкування у групі та з дорослими	Групові завдання, вправи на співпрацю, ігри на довіру
Складнощі у вербалізації емоційних станів	Сприяння розвитку емоційної виразності	Створювати умови для безпечного вираження почуттів через гру, малювання, рух	Малювання, ліплення, тілесні практики, методи арттерапії
Відсутність моделей конструктивної поведінки	Засвоєння прикладів конструктивної поведінки	Формувати позитивні поведінкові шаблони через казкотерапію та моделювання ситуацій	Казкотерапія, обговорення сюжетів, моделювання та програвання ситуацій

Основою для створення програми стали виявлені у дітей труднощі в емоційній саморегуляції. Значна частина учасників дослідження мала труднощі у розпізнаванні власних емоцій, що унеможлиблює їх конструктивне проживання. Відсутність здатності до вираження внутрішніх переживань часто виливається у зовнішні порушення поведінки або, навпаки, у надмірну замкнутість. Відтак одним з напрямів програми є розвиток здатності ідентифікувати та називати власні емоції, що є базою для формування відповідальних і передбачуваних реакцій. Досягнення цієї мети передбачається

через використання візуальних засобів, ігор на емоції, психогімнастики, а також простих форм ведення емоційного щоденника. Завданням цього блоку є розвиток внутрішньої рефлексії, співвіднесення ситуацій із власними відчуттями та формування словника емоцій. Це створює фундамент для подальшої роботи з копінг-стратегіями у реальних стресових обставинах.

Іншим важливим компонентом програми є формування навичок соціальної взаємодії. У дітей з ООП часто спостерігається відставання у розвитку комунікативних умінь, що проявляється в униканні контактів, складнощах у формулюванні прохань, відсутності стійких моделей кооперації. Соціальна відстороненість ускладнює процес використання підтримки як ресурсу, що знижує ефективність подолання труднощів. Саме тому в межах програми передбачено створення ігрових групових ситуацій, які сприятимуть розвитку співпраці, навичок домовленості та підтримки інших. Застосування вправ на емпатію, спільне досягнення мети, моделювання життєвих сценаріїв допоможе дітям відчувати себе частиною групи. Це дозволить знизити рівень соціальної тривожності та закласти основу для перенесення набутих навичок у щоденне життя. Формування досвіду позитивної взаємодії є критично важливим для розвитку конструктивних копінг-стратегій.

Також важливою передумовою для ефективної саморегуляції є наявність моделей конструктивної поведінки. Багато дітей з ООП не мають позитивного досвіду вирішення складних ситуацій і не спостерігали ефективних прикладів подолання проблем. У зв'язку з цим програма передбачає включення казкотерапії, програвання ситуацій, обговорення історій героїв, які долають труднощі. Завдяки цьому діти отримають змогу через безпечну символічну форму знайомитися з можливими варіантами поведінки. Крім того, рольові ігри дозволяють не лише засвоювати моделі дій, але й відчувати емоційні наслідки обраної стратегії. Такі засоби сприяють формуванню асоціативних зв'язків між поведінкою та результатом, що підвищує вірогідність використання адаптивної стратегії в реальному житті. Зрештою, це забезпечує поступовий перехід від зовнішнього навчання до внутрішньої регуляції поведінки дитини.

У структурі програми значну увагу приділено розвитку здатності до самозаспокоєння та зниження рівня тривоги. У дітей з особливими освітніми потребами стрес часто викликає дезорганізацію поведінки, паніку або, навпаки, повне емоційне гальмування. Для запобігання цьому в програму включено методики арт-терапії, дихальні практики, рухові вправи, вправи на розслаблення. Ці заходи допомагають створити в дитини позитивний тілесно-емоційний досвід, що сприяє подальшому використанню таких стратегій у стресових ситуаціях. Через повторення та варіативність дитина поступово інтегрує ці навички в повсякденну поведінку. Поряд із цим формується відчуття внутрішньої опори, впевненості у можливості впливати на ситуацію. Це, в свою чергу, підвищує рівень емоційної стійкості та зменшує частоту використання неадаптивних стратегій.

Особливістю програми є її поетапність і логічна структура, яка дозволяє поступово переходити від найпростіших до складніших елементів. Спочатку відбувається знайомство з емоціями, далі – формування навичок розпізнавання ситуацій, вибору поведінкової відповіді, а згодом – інтеграція моделей у комунікацію. Така логіка дає змогу дітям адаптуватися до нового досвіду без перевантаження. Крім того, кожен модуль програми включає як індивідуальну, так і групову складову, що забезпечує поєднання особистої роботи з досвідом взаємодії. Це дає змогу реалізовувати програму у форматі психологічних занять, адаптованих до особливостей групи. Важливо, що структура дозволяє змінювати темп і форму роботи відповідно до потреб конкретної дитини. Завдяки цьому забезпечується гнучкість і адаптивність програми.

Не менш важливою є підтримка емоційного благополуччя дитини в процесі реалізації програми. Практичний досвід роботи з дітьми з ООП підтверджує, що почуття прийняття, безпеки та поваги з боку дорослого – основа ефективної зміни поведінки. У зв'язку з цим в програмі закладено принцип створення підтримувального середовища, що реалізується через емпатійну комунікацію, ритуали підтримки, заохочення. Постійне отримання позитивного досвіду взаємодії формує у дитини відчуття впевненості у собі та знижує страх

перед новими ситуаціями. Це дозволяє працювати з копінг-стратегіями не як з чимось зовнішнім, а як з інструментами, якими дитина може самостійно користуватись. Такий підхід є особливо важливим для формування сталих змін у поведінці. Саме тому емоційна атмосфера занять є невіддільною частиною програми.

Таким чином, програма оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП базується на емпірично виявлених потребах, враховує вікові й індивідуальні особливості, а також має чітку логічну побудову. Вона поєднує різноманітні психолого-педагогічні підходи, включає елементи емоційного навчання, соціальних навичок, арттерапії, казкотерапії та рольових ігор. Завдяки цьому створюється багаторівнева система підтримки, яка охоплює ключові сфери формування копінг-стратегій – емоційну, поведінкову, когнітивну та соціальну. Отримані в результаті реалізації програми зміни мають сприяти підвищенню адаптаційних можливостей дитини, розвитку стресостійкості, покращенню комунікативних умінь. Запропонована програма може бути основою як для групових, так і для індивідуальних занять, а також легко адаптується до умов інклюзивного або спеціального навчального закладу (Додаток А).

3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій

Результати повторного діагностування за методикою CCSI [42] свідчать про позитивну динаміку у структурі копінг-стратегій дітей з ООП. Зокрема, кількість дітей, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії, зросла з 10 до 14 осіб, що становить приріст на 13%. Одночасно спостерігається зменшення застосування емоційно-орієнтованих стратегій з 14 до 10 учасників (-13%), що свідчить про поступовий відхід від пасивного емоційного реагування. Стратегія уникнення залишилася на тому ж рівні (6 осіб), що може свідчити про її стійкість

серед певної частини дітей, зокрема з розладами аутистичного спектра. Тим не менш, загальна тенденція до переходу від емоційно-пасивного до більш активного реагування є чітко вираженою. Це дозволяє говорити про ефективність програми в напрямі формування адаптивних копінг-механізмів. Порівняльні результати подано у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Оцінка ефективності програми за методикою CCSI

Копінг-стратегія	До програми (осіб)	Після програми (осіб)	Відхилення (осіб)
Проблемно-орієнтовані	10	14	+4
Емоційно-орієнтовані	14	10	-4
Уникнення	6	6	0

Значні позитивні зміни були зафіксовані також за результатами методики Kidcore [49]. Якщо до реалізації програми кількість дітей, які застосовували конструктивні стратегії, становила 15 осіб (50%), то після — вже 20 (67%), що свідчить про 17% зростання. Водночас кількість учасників, схильних до неконструктивних реакцій (агресія, уникнення), знизилася з 15 до 10 осіб (-17%). Це свідчить про те, що формування адаптивних стратегій супроводжувалося зменшенням частки неадаптивних. Зменшення неконструктивної поведінки особливо важливе в контексті профілактики вторинних емоційних розладів і соціальної ізоляції. Варто також зазначити, що в учасників з покращеною емоційною саморегуляцією частіше спостерігався перехід до конструктивних способів вирішення проблем. Зведені дані див. табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Оцінка ефективності програми за методикою Kidcore

Категорія стратегії	До програми (осіб)	Після програми (осіб)	Відхилення (осіб)
Конструктивні	15	20	+5
Неконструктивні	15	10	-5

Результати за методикою «Дитяча шкала стресу» [48] також підтверджують позитивну динаміку. Середній рівень стресу в загальній вибірці знизився з 60 до 50 балів, тобто на 10 пунктів. Найбільше зниження зафіксовано у групі дітей з низькою соціальною підтримкою — з 75 до 65 балів, що свідчить про ефективність роботи з цією найбільш уразливою категорією. У групі з високим рівнем підтримки рівень стресу знизився з 45 до 35 балів. Окрім того, кількість дітей, які застосовують активні копінг-стратегії, зростає з 15 до 20 осіб, що означає 17% приріст. Отже, можна говорити про ефективність впровадження елементів емоційної саморегуляції та технік самозаспокоєння, закладених у програму. Детальні результати подано у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Оцінка ефективності програми за методикою «Дитяча шкала стресу»

Група дітей	Рівень стресу ДО	Рівень стресу ПІСЛЯ	Відхилення стресу	Активні стратегії ДО (осіб)	Активні стратегії ПІСЛЯ (осіб)	Відхилення стратегій
Загальна вибірка	60	50	-10	15	20	+5
Діти з низькою підтримкою	75	65	-10	5	8	+3
Діти з високою підтримкою	45	35	-10	5	8	+2

Аналіз змін у показниках соціальної підтримки за методикою SSSC [45] також засвідчує прогрес. У загальній вибірці середній рівень підтримки зріс з 65 до 79 балів (+14), що вказує на покращення сприйняття емоційного середовища дітьми. Найбільші прирости спостерігались у дітей з низькою соціальною підтримкою: зростання з 40 до 60 балів (+20), що є найбільш виразною позитивною динамікою серед усіх груп. Збільшились усі компоненти підтримки:

від батьків (+20), від однолітків (+20), від педагогів (+20), що свідчить про комплексне покращення взаємодії. У групі дітей з високим рівнем підтримки приріст був помірним (+5 у всіх сферах), що є закономірним з огляду на високі початкові значення. Такі результати підтверджують ефективність заходів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, довіри та позитивного емоційного досвіду. Узагальнені показники змін наведено у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Оцінка ефективності програми за методикою «Шкала соціальної підтримки»

Група дітей	Середнє значення		Відх.	Підтримка батьків		Відх.	Підтримка однолітків		Відх.	Підтримка педагогів		Відх.
	До прог.	Після прог.		До прог.	Після прог.		До прог.	Після прог.		До прог.	Після прог.	
Загальна вибірка	65	79	+14	70	82	+12	60	75	+15	65	80	+15
Висока підтримка (n=15)	85	90	+5	90	95	+5	80	85	+5	85	90	+5
Низька підтримка (n=15)	40	60	+20	50	70	+20	40	60	+20	45	65	+20

Зміст програми корекційно-розвивальної роботи був спрямований на найбільш вразливі сфери – емоційна регуляція, соціальна взаємодія та поведінкові реакції. Ефективність такого підходу підтверджується динамікою у зниженні рівня стресу, зменшенні кількості дітей із неконструктивними копінг-стратегіями та підвищенні показників соціальної підтримки. Зокрема, поєднання індивідуальних і групових форм роботи дало змогу дітям безпечно тренувати нові навички. Також значний ефект мали елементи казкотерапії, рольових ігор та арттерапії, які сприяли самовираженню та засвоєнню нових моделей поведінки. Залучення педагогів і батьків у процес підтримки дітей додатково підсилювало вплив програми. Системність і послідовність реалізації завдань дозволила забезпечити стабільну динаміку у всіх вимірюваних показниках.

Особливо важливо, що найбільший ефект було досягнуто саме в групі дітей з найнижчими стартовими показниками, тобто у найменш адаптованих. Це свідчить про здатність програми ефективно працювати з групами ризику та забезпечувати соціальну інклюзію. Ріст рівня підтримки в цій групі на 20 балів, зростання застосування активних копінг-стратегій на 60%, а також зменшення рівня стресу на 13% є показниками ефективного психолого-педагогічного втручання. Також варто зазначити, що жоден із показників не виявив негативної динаміки, що підтверджує відсутність побічних ефектів програми. Усі зміни є логічними, послідовними та внутрішньо погодженими. Це дозволяє говорити про високий рівень надійності результатів.

Загалом отримані дані дають підстави вважати реалізовану програму ефективним інструментом оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП. Вона забезпечила комплексний вплив на ключові компоненти адаптації: емоційну, поведінкову та соціальну сфери. Позитивна динаміка в усіх вимірюваних показниках підтверджує доцільність використання програми в освітніх закладах, зокрема — в умовах інклюзивного навчання. Враховуючи отримані результати, програму можна рекомендувати для ширшого застосування в інших цільових групах. Результати дослідження також підтверджують значення раннього втручання та системної психолого-педагогічної підтримки як чинників розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів.

Окремої уваги заслуговує потенціал програми для індивідуального застосування. Хоча дослідження проводилось у груповому форматі, результати свідчать про те, що окремі елементи (наприклад, техніки емоційної саморегуляції, арт-терапевтичні підходи, робота з картами емоцій) можуть бути адаптовані для індивідуальної роботи з дітьми, які мають виражені труднощі у взаємодії або низький рівень включеності у групові заняття. Це дозволяє зробити програму гнучкою та персоналізованою відповідно до рівня розвитку та особливостей конкретної дитини. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довготривалого ефекту програми та її впливу на загальну адаптацію в навчальному середовищі. Також доцільно апробувати її

модифіковані версії для різних вікових груп або специфічних нозологій. Така перспектива відкриває нові можливості для інтеграції психолого-педагогічної підтримки в освітній процес.

Висновок до третього розділу

Нами було розроблено корекційно-розвивальну програму задля покращення механізмів формування копінг-стратегій у дітей з ООП. У проведеному дослідженні було здійснено порівняльний аналіз результатів діагностики копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами до та після реалізації корекційно-розвивальної програми. Отримані дані засвідчили позитивну динаміку: зростання частки проблемно-орієнтованих та конструктивних стратегій, зменшення рівня стресу, а також підвищення соціальної підтримки з боку батьків, педагогів та однолітків. Найбільш виражені зміни зафіксовано у дітей з початково низьким рівнем адаптації, що свідчить про ефективність програми саме в роботі з групами ризику. Впроваджені техніки саморегуляції, соціальної взаємодії та емоційного самовираження продемонстрували свою результативність у покращенні емоційного стану та поведінкових реакцій учасників. Позитивні зміни охопили всі напрями діагностичного обстеження.

Таким чином, результати кількісного та якісного аналізу підтвердили ефективність розробленої програми оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП. Вона забезпечила комплексний розвиток адаптивної поведінки, сприяла зниженню проявів стресу та підвищенню загального рівня психоемоційного благополуччя. Програма виявилася придатною до гнучкого використання як у груповій, так і в індивідуальній формі, а її зміст відповідає психологічним потребам дітей молодшого шкільного віку з різними нозологіями. Результати дослідження підтверджують доцільність подальшого впровадження програми в практику інклюзивної та спеціальної освіти, а також потенціал її адаптації для ширшого кола учасників.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу всебічно проаналізувати копінг-поведінку дітей з особливими освітніми потребами, враховуючи як теоретичний контекст, так і практичні прояви у реальних освітніх умовах. Особливу увагу було приділено не лише визначенню типів стратегій подолання труднощів, а й вивченню впливу таких чинників, як соціальна підтримка, рівень емоційної регуляції та нозологічні особливості. Отримані результати засвідчили, що адаптивна поведінка формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних і соціальних факторів, а тому потребує системного підходу. Робота поєднала ґрунтовний теоретичний аналіз, що дозволило дати комплексну оцінку феномену копінг-стратегій у дітей з ООП. Нижче подано висновки відповідно до поставлених завдань.

1) Оглянуто сутність поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій, їх значення в психології. Поглиблений аналіз наукових підходів дозволив встановити, що копінг є не просто реакцією на стрес, а складним механізмом адаптації, який включає пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти. Розглянуто класифікації стратегій подолання: від проблемно- та емоційно-орієнтованих до соціальних і унікальних форм. Уточнено, що ефективність копінгу залежить від вікових та особистісних особливостей дитини, рівня розвитку її емоційної сфери, а також від доступності соціальної підтримки. Особливої уваги потребують діти з ООП, оскільки їхнє використання копінг-стратегій часто є обмеженим або неадаптивним. Це підкреслює актуальність створення цілеспрямованих програм розвитку копінг-поведінки;

2) Визначено особливості психічної сфери дітей з ООП. Встановлено, що діти з порушеннями психічного розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектра, ЗПР або ОРА, мають суттєві обмеження в емоційній регуляції, соціальній взаємодії та когнітивній гнучкості. Ці фактори знижують здатність до самостійного подолання труднощів і сприяють використанню пасивних або унікальних стратегій. Виявлено, що психічна сфера таких дітей формується

у значній залежності від умов середовища: емоційного клімату в родині, рівня підтримки педагогів, наявності позитивного досвіду взаємодії з ровесниками. Зокрема, брак комунікативної ініціативи та підвищена тривожність часто призводять до замкненості та фіксації на деструктивних способах реагування. Це обґрунтовує необхідність раннього психологічного супроводу з фокусом на розвиток саморегуляції та емоційної компетентності;

3) Здійснено організацію та обрано методи емпіричного дослідження. Було сформовано вибірку з 30 дітей віком 7–12 років із різними нозологіями, які навчаються в умовах інклюзивної та спеціальної освіти. Використано комплекс методик, які охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти копінг-поведінки (CCSI [42], Kidcope [49], Children's Stress and Coping Measure [48], SSSC [45], DAS [43]). Усі методи було адаптовано до вікових та інтелектуальних можливостей дітей, що забезпечило достовірність результатів. Застосовано як кількісні методи (t-критерій, кореляційний аналіз), так і якісний підхід до інтерпретації. Така комбінація дозволила отримати повну картину внутрішніх процесів, пов'язаних зі стресовими реакціями дитини;

4) Досліджено психологічні особливості копінг-поведінки у дітей з особливими освітніми потребами. Результати первинної діагностики виявили дисбаланс у структурі копінг-стратегій: переважають емоційно-орієнтовані реакції, менш поширеними є конструктивні форми вирішення проблем, а уникнення виявлено у кожного п'ятого учасника. У дітей з аутизмом частіше спостерігалось уникнення або емоційне відреагування, тоді як у дітей із ЗПР виявлено більше ознак активної поведінки. На вибір стратегії значно впливає рівень соціальної підтримки: діти, які мали налагоджений контакт із дорослими та однолітками, демонстрували кращу здатність до конструктивного реагування. Також встановлено, що наявність досвіду успішного подолання труднощів посилює тенденцію до формування адаптивних стратегій. Загальні тенденції підтвердили потребу у створенні програми цілеспрямованого розвитку копінг-поведінки;

5) Проведено аналіз результатів емпіричного дослідження. Первинне

обстеження засвідчило значне переважання неадаптивних копінг-стратегій: 47% дітей надавали перевагу емоційно-орієнтованим реакціям, 20% демонстрували уникнення, і лише 33% використовували проблемно-орієнтовані підходи. Найнижчий рівень конструктивної поведінки зафіксовано у дітей з низьким рівнем соціальної підтримки, які водночас мали найвищі показники емоційного напруження. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між соціальною підтримкою та стратегіями подолання стресу. Ці результати свідчать, що у більшості учасників є потенціал для розвитку адаптивної поведінки за умови цілеспрямованого втручання. Виявлена структура копінг-стратегій стала основою для створення індивідуально орієнтованої корекційної програми;

б) Виконано обґрунтування корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій у дітей з ООП. Програма створена з урахуванням вікових, нозологічних та індивідуальних особливостей дітей і включала вправи на розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного самосприйняття, розвиток соціальних навичок. Тематика занять охоплювала такі напрями, як розпізнавання емоцій, безпечне вираження почуттів, пошук конструктивних рішень у складних ситуаціях. Методи включали арттерапію, казкотерапію, рольові ігри, тілесно-орієнтовані практики. Кожне заняття мало чітку логіку, структуру та очікуваний результат. Програма є гнучкою, придатною для адаптації під інші категорії дітей з ООП;

7) Дано оцінку ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-стратегій. Після реалізації програми частка дітей, які демонструють конструктивну копінг-поведінку, зросла на 17–20%, а кількість неадаптивних реакцій – зменшилася. Рівень стресу знизився в середньому на 10 балів, що супроводжувалося зростанням показників соціальної підтримки з боку батьків, педагогів та однолітків. Найбільшу позитивну динаміку виявлено у дітей з початково низькою підтримкою, що свідчить про чутливість програми до потреб найбільш вразливих категорій. Отримані результати є статистично достовірними, внутрішньо узгодженими та підтверджують ефективність програми. Це дозволяє рекомендувати її до впровадження у практику спеціальної

та інклюзивної освіти.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність вивчення копінг-поведінки дітей з особливими освітніми потребами як важливого напрямку прикладної психології. Встановлено, що типові стратегії реагування на труднощі у таких дітей часто є неадаптивними, що знижує рівень їхньої соціальної інтеграції, ускладнює навчання та порушує емоційний комфорт. Водночас емпіричні дані свідчать про потенціал розвитку більш ефективних копінг-стратегій за умов цілеспрямованого психологічного впливу. Розроблена і впроваджена корекційно-розвивальна програма показала свою результативність у зменшенні рівня стресу, підвищенні стресостійкості, розвитку саморегуляції та соціальної взаємодії. Отримані зміни були не лише статистично значущими, а й внутрішньо логічними та узгодженими, що свідчить про системний вплив програми. Важливо й те, що найбільший ефект спостерігався у дітей із найменшою стартовою адаптивністю, що доводить доцільність і необхідність індивідуалізованих психолого-педагогічних рішень.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням динаміки копінг-поведінки у довготривалій перспективі, зокрема з оцінкою стабільності ефектів програми через кілька місяців після завершення її реалізації. Доцільною є також адаптація програми для дітей середнього та підліткового віку, а також для інших нозологічних категорій, з урахуванням особливостей їх психічного розвитку. Варто передбачити і створення практичних рекомендацій для вчителів, асистентів і батьків, які могли б підтримувати і розвивати сформовані навички в повсякденному середовищі. Особливої уваги заслуговує розробка інструментарію для оцінки емоційної та поведінкової динаміки у дітей з ООП у процесі психологічної корекції. Таким чином, результати цього дослідження не лише поглиблюють наукове розуміння копінг-стратегій у дітей з особливими освітніми потребами, а й відкривають практичні можливості для побудови ефективної системи психологічного супроводу в умовах інклюзивного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науководослідної роботи за період 2017–2018 рр. (16–17 травня 2019 р.): у 2-х томах. Том 1. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. С. 167-169.
3. Войтко В. Навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами: сучасні підходи: [навчально-методичний посібник]. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2016. 84 с.
4. Грицай О. С. Альтернативні засоби комунікації для дітей з РСА. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти. Збірник наукових праць*. Харків. 2023. С. 337-341.
5. Дегтяренко-Мельник Т., Бобро О., Яготін Р. Наслідки психотравмуючих подій у сучасних умовах воєнного часу з позиції адаптивної абілітації. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 72-80.
6. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39.
7. Зозуля І. Є. Розвиток мовлення в аутичних дітей. *International scientific conference «Modernization of educational system: world trends and national peculiarities»*. Izdavnicesiba «Balttija Publishing», 2018. С. 140-143.
8. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23-30.

10. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

11. Коломоєць Т. Г., Ворох В. І. Розвиток мовлення дітей із аутизмом сучасними дидактичними засобами. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 8 (102). 2020. С. 27-40.

12. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене, Київ: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 220 с.

13. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.

14. Краєва О.А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 1 (56). С. 46-50.

15. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4-14.

16. Малишевська І.А. Етимологія поняття «діти з особливими освітніми потребами». Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2015. Вип. 9. С. 66-73.

17. Москалець В. «Над-смісл» у логотерапії безнадійності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Науковий журнал*. 2024. № 17. С. 72-84.

18. Москалець В. «Над-смісл» у логотерапії горя і мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Науковий журнал*. 2023. № 16. С. 73-83.

19. Москалець В. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2022. № 1 (17). С. 64-83.

20. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г.. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

21. Обухівська А.Г., Ілляшенко Т.Д., Андрусишина Л.Є. Методичні рекомендації з окремих аспектів діяльності практичних психологів і консультантів ПМПК. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 56 с.

22. Овчаров А.О. Соціально-психологічні технології: особистісно зорієнтований підхід: монографія; Національна академія педагогічних наук, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 138 с.

23. Організація інклюзивного навчання в закладах загальної середньої школи: методичний посібник/ упоряд.Н.П.Приймак. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 120 с.

24. Пасько О.М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навч. посібн. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2013. 270 с.

25. Педагогічна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 168 с.

26. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності : монографія / В.О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н.А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В.О. Моляко. Київ, 2018. С. 106-123.

27. Поліщук В.М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2019. 142 с.

28. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге виправл. Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.: іл.

29. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120-129.
30. Сургунд Н., Дригула В. Особливості розвитку комунікативних навичок у дітей з розладами аутистичного спектру. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 159-166.
31. Тарасун В. В. Аутологія : [монографія]. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ: Леся, 2014. 579 с.
32. Тарасун В. В. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом "Розквіт". Київ, 2013. 234 с.
33. Ткач О.М. Особливості формування комунікативної навички у дітей дошкільного віку з розладами спектру аутизму. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 11. С. 282-290.
34. Ткач Х. Я. Обстеження мовленнєвого розвитку дітей з аутизмом і тяжкими порушеннями мовлення. На основі поведінкового підходу: практичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2023. 136 с.
35. Чайка М. С., Усатенко Г. В., Кривоногова О. В. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами: навчально методичний посібник. Київ : ФОП Усатенко Г. В., 2021. 80 с.
36. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 64-69.
37. Шеремет М.К., Боряк О.В. Неврологічні основи логопедії. Суми: ФОП ЦЬОМА С.П. 2016. 252 с.
38. Шульженко Д. І., Товкес Ю. В. Особливості лексико-семантичної сторони мовлення у дітей із розладами аутистичного спектру. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2020. Вип. 39. С. 174-179.
39. Щербакова Ірина, Харченко Тамара. Особливості самооцінки та саморегуляції поведінки дітей молодшого шкільного віку із мовленнєвими

порушеннями. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2021. № 5 (109).

40. Якимчук Г. В. Особливості психічного розвитку дітей з важкими порушеннями мовлення. Габітус. Вип. 20. 2020. С. 176-187.

41. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60-64.

42. Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, 64(4), 923-958. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8956518/>

43. Earwood, C., & Fedorko, M. (2016). Silver Drawing Test/The Draw-A-Story (SDT/DAS). У М. Rosal (Ред.), *The Wiley Handbook of Art Therapy* (с. 550-557). Wiley. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781118306543.ch52>

44. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727-745.

45. Harter, S. (1985). *Manual for the Social Support Scale for Children*. University of Denver. (YouthREX). URL: <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/10/SSCS-TM.pdf>

46. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665-673.

47. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.

48. Röder, I., Boekaerts, M., & Kroonenberg, P. M. (2002). *The stress and coping questionnaire for children (School version and asthma version) - Background and Questionnaire*. ResearchGate. URL: <https://www.researchgate.net/publication/260833575> The stress and coping questionnaire for children School version and asthma version - Background and Questionnaire

49. Spirito, A., Stark, L. J., & Williams, C. A. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574. URL: https://www.researchgate.net/publication/19940576_Development_of_a_Brief_Coping_Checklist_for_Use_with_Pediatric_Populations

50. Willi, J., Heim, E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer*. 1986. No 1. P. 132–137.