

4. Соловйова Є. Т., Максименко О. В., Літвін В. І., Цикало Б. М. Вплив стресу на когнітивні функції. *Proceedings of ix international scientific and practical conference*. May 16-18 2024. Tokio. С 211-216.
5. Ташматов В., Кударенко Є. Психологія виживання: як стрес впливає на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. *UNIVERSUM*. Розділ 11 «Психологія та психіатрія», №15, 2024. С 334-342.



Людмила Гонтаренко,

Кандидат психологічних наук, доцент

Кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін

Науково-навчального інституту управління та безпеки населення

Національного університету цивільного захисту України

Катерина Харченко, Анастасія Кушнір,

Курсантки науково-навчального інституту

управління та безпеки населення

Національного університету цивільного захисту України

м. Черкаси

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ІНКЛЮЗИВНИМИ ДІТЬМИ

Сім'ї військовослужбовців стикаються з низкою серйозних психологічних викликів, спричинених невизначеність та страх за життя близької людини, що служить у зоні бойових дій, тривала розлука та порушення звичних ролей у сім'ї (особливо, коли один з батьків відсутній), економічна нестабільність, коли військовослужбовець є єдиним годувальником, вплив бойового досвіду на психічний стан військового після повернення (наприклад, симптоми ПТСР), що відображається на емоційному кліматі в родині. Основні прояви психологічних труднощів у родинах підвищена тривожність, особливо у дружин військовослужбовців, апатія або агресивність у дітей, відчуження або труднощі в комунікації після повернення військового, ризик розпаду сім'ї через непорозуміння або психологічну несумісність після бойового досвіду. У зв'язку з цим психологічна допомога є важливим інструментом підтримки таких сімей. Вона має включати різні форми роботи, зокрема: Індивідуальні та сімейні консультації психологів, які допомагають членам родини справлятися з емоційним навантаженням та покращувати взаємодію між собою. Групи підтримки, де дружини, діти чи батьки військовослужбовців можуть поділитися власним досвідом, отримати корисні поради та знайти емоційну підтримку. Психологічна освіта та тренінги, спрямовані на розвиток навичок подолання стресу, управління емоціями та збереження психічного здоров'я. Реабілітаційні заходи для сімей, що допомагають адаптуватися після повернення військового додому та сприяють подоланню можливих наслідків бойового досвіду, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Держава та

громадські організації відіграють ключову роль у створенні ефективної системи допомоги. Розвиток програм психологічної підтримки, залучення кваліфікованих спеціалістів, забезпечення доступу до безкоштовних послуг та створення реабілітаційних центрів є важливими кроками на шляху до зміцнення психологічного благополуччя сімей військовослужбовців.

Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців є надзвичайно важливою складовою системи соціального захисту в умовах збройного конфлікту. Постійний стрес, емоційне навантаження, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових умов життя ставлять родини військових у зону психологічного ризику. Своєчасна і кваліфікована підтримка допомагає не лише стабілізувати емоційний стан членів сім'ї, а й сприяє збереженню цілісності родини, формуванню здорової комунікації та налагодженню гармонійних стосунків після повернення військового.

Окремі уваги потребують родини з інклюзивними дітьми, адже поєднання військової служби одного з батьків із щоденними викликами виховання дитини з особливими освітніми потребами створює подвійне психологічне навантаження. У таких сім'ях може зростати рівень тривожності, відчуття безпорадності або ізоляції. Діти з інвалідністю чи розладами розвитку часто гостріше реагують на зміну звичного середовища або тривалу відсутність одного з батьків.

У зв'язку з цим програми підтримки мають враховувати інклюзивний підхід:

- Надання спеціалізованої психологічної допомоги батькам інклюзивних дітей, включаючи навчання технікам емоційного самозбереження.
- Психологічний супровід для самих дітей, з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей, у тому числі з боку фахівців з аутизму, порушень слуху, зору чи опорно-рухового апарату.
- Створення інклюзивних груп підтримки, де батьки можуть обмінюватися досвідом виховання дітей з ООП у складних життєвих обставинах.
- Забезпечення доступності реабілітаційних послуг – як фізичної (архітектурної), так і методичної – для дітей з інвалідністю.

Держава та громадські організації відіграють ключову роль у створенні ефективної системи допомоги. Розвиток програм психологічної підтримки, залучення кваліфікованих спеціалістів та створення реабілітаційних центрів із врахуванням інклюзивних стандартів є важливими кроками на шляху до зміцнення психологічного благополуччя сімей військовослужбовців.

Таким чином, комплексний підхід до психологічної допомоги дозволяє не лише зменшити негативний вплив військової служби на сім'ю, а й сприяє збереженню гармонійних стосунків, підтримці

ментального здоров'я та соціальній адаптації як військових, так і їхніх рідних – зокрема дітей з особливими освітніми потребами.

Комплексний підхід до надання психологічної допомоги — із залученням держави, громадськості та професійної спільноти — є ключовим чинником у подоланні психологічних наслідків війни. У сучасних реаліях підтримка сімей військовослужбовців — це не лише моральний обов'язок, а й важлива інвестиція в психологічне здоров'я суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Буковська О.О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки, 2016, № 128, с. 29–32.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. Методичний посібник. Київ: 7БЦ, 2023.



Леся Данилевич

практичний психолог,

Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному суспільстві, яке прагне до рівності та недискримінації, інклюзивна освіта стала ключовим напрямом розвитку освітньої системи. Вона передбачає створення умов, за яких кожен учень, незалежно від фізичних, психічних чи соціальних особливостей, має можливість повноцінно брати участь у навчальному процесі. Особливої уваги в цьому контексті потребують особи з інвалідністю, для яких психологічна підтримка є невід'ємною складовою успішної інтеграції в освітнє середовище.

Психологічна підтримка осіб з інвалідністю в інклюзивному освітньому середовищі включає комплекс заходів, спрямованих на забезпечення емоційного благополуччя, розвиток соціальних навичок та формування позитивного ставлення до себе. Це, зокрема, індивідуальні та групові консультації, психокорекційні програми, тренінги з розвитку комунікативних умінь, а також робота з педагогами та батьками щодо створення сприятливого психологічного клімату. Дослідження показують, що така підтримка сприяє підвищенню самооцінки учнів з інвалідністю, зменшенню рівня тривожності та покращенню їхньої академічної успішності [3].