eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

12. Myronenko A.V. (2020). Kompleksnyi pidkhid do rozvytku zvukovymovy u ditei z porushenniam slukhu. [A comprehensive approach to the development of sound pronunciation in children with hearing impairment]. Aktualni pytannia korektsiinoi ta inkliuzyvnoi osvity. № 1. S. 218-224. [in Ukrainian].

13. Shevchenko V.M. (2017). Multymediini tekhnichni zasoby navchannia ditei z porushenniamy slukhu v suchasnii shkoli. [Multimedia technical means of teaching children with hearing impairments in a modern school]. Aktualni pytannia korektsiinoi osvity. Pedahohichni nauky. № 9 (2). S. 263-271. [in Ukrainian].

Матеріал надійшов до редакції 31.03.2026 р.

Прорецензовано 25.04.26

Схвалено до друку 14.05.2026

ПОШУКИ Й ЕКСПЕРИМЕНТИ

УДК 376.015.3-053.5:159.944.4-044.35

Ілля Колістратенко,
аспірант факультету спеціальної освіти та соціальної політики
E-mail: i.kolistratenko@std.udu.edu.ua
orcid.org/0009-0004-5484-1195

Illia Kolistratenko,
postgraduate student

Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна
вул. Пирогова, 9, Київ, 01601, Україна

Dragomanov Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine
9 Pirogova str., Kyiv, 01601, Ukraine

Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ СЕНСОРНИМИ ТРУДНОЩАМИ (ЗОРОВОЇ ЧИ СЛУХОВОЇ МОДАЛЬНОСТІ) В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ

BUILDING STRESS RESILIENCE IN CHILDREN WITH FUNCTIONAL SENSORY DIFFICULTIES (VISUAL OR AUDITORY MODALITY) IN COMPLICATED CONDITIONS

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність диференційованої корекційно-розвиткової програми психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на формування стресостійкості у молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) в умовах пермакризи. Комплексна процедура дослідження охоплювала аналіз науково-теоретичних джерел з кризової психології, сурдопедагогіки та тифлопедагогіки, а також експериментальні методи.

У статті висвітлюється формування стресостійкості у молодших школярів через залучення збережених аналізаторних модальностей для компенсації дефіцитарних перцептивних каналів. Запропоновано авторську диференційовану програму «Сенсорний простір безпеки», побудовану на засадах синергії кризової психології та спеціальної педагогіки. Перший блок спрямовано на розвантаження дефіцитарного зорового аналізатора під час стресу, мінімізації когнітивної тривоги та формування стресостійкості з опорою на збережені аудіальну, тактильну й пропріоцептивну сфери. Другий блок спрямовано на подолання інформаційного вакууму, зниження тривоги невідомості через тотальну візуалізацію та відреагування стресу через кінестетичні й психомоторні канали. Третій блок спрямовано для екологічного переведення хаотичних емоційних реакцій молодших школярів із сенсорними труднощами в русло конструктивної, строго алгоритмізованої діяльності в умовах тривалої пермакризи.

Для учнів із зоровими труднощами впроваджено блок соматосенсорної та аудіальної стабілізації (техніки акустичного якоріння, рельєфно-графічного моделювання траєкторій евакуації та пропріоцептивної релаксації). Для дітей із слуховими труднощами реалізовано блок тотальної візуалізації та психомоторного дренажу (системи піктограм, таймерів зворотного відліку, кінезіологічних комплексів та арт-терапевтичної кінестетики). Спільний когнітивно-поведінковий блок забезпечив трансформацію деструктивних копінг-реакцій в активні адаптивні стратегії через мікрогрупову інклюзивну взаємодію під час безпекових загроз.

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

Експериментально підтверджено, що цілеспрямована корекційно-розвиткова робота, яка враховує специфіку сенсорного профілю дитини, дозволяє запобігти вторинній декомпенсації аналізаторів та суттєво підвищити життєстійкість особистості. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розробці моделей психологічної підтримки сімей, які виховують дітей із сенсорними труднощами в кризових умовах соціуму.

Ключові слова: стресостійкість; функціональні сенсорні труднощі; діти з порушеннями слуху; діти з порушеннями зору; пермакриза; ускладнені умови.

Abstract. The article theoretically substantiates, develops and experimentally tests the effectiveness of a differentiated correctional and developmental program of psychological and pedagogical support aimed at developing stress resistance in younger schoolchildren with functional sensory difficulties (visual or auditory modality) in conditions of permacrisis. The comprehensive research procedure included an analysis of scientific and theoretical sources on crisis psychology, deaf pedagogy and typhlopedagogy, as well as experimental methods.

The article highlights the development of stress resistance in younger schoolchildren through the involvement of preserved analyzer modalities to compensate for deficient perceptual channels. The author's differentiated program "Sensory Space of Safety" is proposed, built on the principles of synergy of crisis psychology and special pedagogy. The first block is aimed at unloading the deficient visual analyzer during stress, minimizing cognitive anxiety and forming stress resistance with support for the preserved auditory, tactile and proprioceptive spheres. The second block is aimed at overcoming the information vacuum, reducing the anxiety of the unknown through total visualization and stress response through kinesthetic and psychomotor channels. The third block is aimed at ecologically transferring the chaotic emotional reactions of younger schoolchildren with sensory difficulties into the channel of constructive, strictly algorithmized activity in conditions of prolonged permacrisis.

For students with visual difficulties, a block of somatosensory and auditory stabilization (acoustic anchoring techniques, relief-graphic modeling of evacuation trajectories and proprioceptive relaxation) has been introduced. For children with hearing difficulties, a block of total visualization and psychomotor drainage (pictogram systems, countdown timers, kinesiological complexes and art-therapeutic kinesthetics) was implemented. The joint cognitive-behavioral block ensured the transformation of destructive coping reactions into active adaptive strategies through microgroup inclusive interaction during security threats.

It has been experimentally confirmed that targeted correctional and developmental work, which takes into account the specifics of the child's sensory profile, allows preventing secondary decompensation of analyzers and significantly increasing the vitality of the individual. Prospects for

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

further scientific exploration are seen in the development of models of psychological support for families raising children with sensory difficulties in crisis conditions of society.

Key words: stress resistance; functional sensory difficulties; children with hearing impairments; children with visual impairments; permacrisis; complicated conditions.

Актуальність дослідження. Сучасний соціокультурний та безпековий простір України характеризується тривалим перебуванням населення в умовах екстремального психологічного навантаження, що визначається в науковому дискурсі як пермакриза. Хронічний стрес, викликаний воєнними діями, постійними загрозами життю, деструкцією інфраструктури, вимушеним переселенням та систематичними порушеннями звичного ритму життєдіяльності, чинить деструктивний вплив на психічне здоров'я та психосоматичний розвиток найбільш уразливих верств населення. Особливу групу ризику в цьому контексті становлять діти молодшого шкільного віку, в яких процеси вищої нервової діяльності, емоційно-вольової саморегуляції та когнітивно-поведінкового реагування перебувають на етапі активного онтогенетичного формування.

Ситуація значно ускладнюється, коли дитина має коморбідні стани або передумови у вигляді функціональних сенсорних труднощів зорової чи слухової модальності. Сенсорна система людини є базовим медіатором між внутрішнім психічним світом та зовнішнім середовищем. Будь-яке обмеження, дефіцитарність або дисфункція перцептивних каналів (зорового чи слухового аналізаторів) звужує інформаційне поле суб'єкта, викривлює первинний образ сприймання довкілля та створює специфічні бар'єри для адекватної інтерпретації зовнішніх сигналів. В ускладнених безпекових умовах, коли життєво необхідним є миттєве зчитування маркерів небезпеки (звук сирени, візуальні орієнтири укриття, зміна просторового розташування об'єктів, вимкнення освітлення), діти з функціональними сенсорними труднощами опиняються в стані подвійної депривації – як психологічної, так і перцептивної.

Науково доведено, що сенсорний дефіцит закономірно викликає феномен перцептивної ізоляції та хронічного відчуття незахищеності. У дитини із

Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

функціональними порушеннями зору неможливість візуального контролю над простором у момент тривоги провокує гіперболізований страх невідомості, моторну розгальмованість або, навпаки, залізобетонну ступорозність. Водночас у дітей із функціональними порушеннями слуху нездатність диференціювати акустичні сигнали загрози, орієнтуватися на тембр та гучність вербальних вказівок дорослих викликає стан дезорієнтації, соціального відчуження та вторинної паніки. Хронічне перебування в такому стані веде до швидкого виснаження адаптаційних резервів організму, що на соматичному рівні проявляється через декомпенсацію самих провідних аналізаторних систем. Психіка дитини реагує на це формуванням стійких деструктивних копінг-стратегій: агресії, соматизації стресу, глибокої депресивності чи повної відмови від комунікативної взаємодії.

Попри значну кількість досліджень, присвячених загальним питанням подолання кризових станів у дітей, проблема цілеспрямованого формування стресостійкості у молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами в умовах тривалого екстремального стресу залишається недостатньо розробленою. Традиційні психотерапевтичні та загальнорозвиткові методики часто виявляються малоефективними, оскільки не враховують специфіку психофізичного дизонтогенезу цієї категорії здобувачів освіти. Виникає гостре протиріччя між об’єктивною потребою суспільства та освітньої практики у забезпеченні життєстійкості дітей із особливими освітніми потребами в умовах пермакризи та відсутністю науково обґрунтованих, диференційованих програм психолого-педагогічного супроводу, які б інтегрували засади кризової психології, сурдопедагогіки та тифлопедагогіки.

Необхідність подолання зазначеного протиріччя, теоретичне обґрунтування та експериментальна апробація диференційованого інструментарію формування стресостійкості у дітей із функціональними порушеннями зору або слуху зумовили вибір теми нашого дослідження.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Проблема формування стресостійкості та життєстійкості (resilience) у дитячому віці посідає одне з центральних місць у сучасній психолого-педагогічній науці, набуваючи

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

особливої гостроти в періоди тривалих суспільних криз та воєнних конфліктів. Вивчення адаптаційного потенціалу особистості в екстремальних умовах спирається на фундаментальні теоретичні концепції, що розглядають стресостійкість як динамічну, інтегративну властивість особистості.

У світовому науковому дискурсі базові підходи до розуміння феномену життєстійкості (resilience) як здатності відновлюватися після травмуючих подій та адаптуватися до деструктивних змін середовища закладено в працях S. Maddi (2004), M. Rutter (2012), D. Hellerstein (2011). Автори розглядають життєстійкість не як статичну вроджену рису, а як динамічний процес взаємодії індивідуальних захисних факторів та чинників зовнішнього середовища.

В українському психологічному просторі концептуалізація стресостійкості, психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів особистості в умовах криз активно розробляється у працях О. Чиханцової (2021), Л. Пріснякової (2025). Особливості дитячого та підліткового стресу, закономірності переживання психотравмуючих подій воєнного часу та специфіка формування копінг-стратегій детально висвітлено в дослідженнях Т. Титаренко (2018). Науковці одностайно підкреслюють, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для закладання базових механізмів емоційної саморегуляції, проте когнітивна сфера дитини в цей період ще не має достатньої автономності, що робить її критично залежною від зовнішніх чинників та стабільності мікросоціуму.

Особливого виміру аналізована проблема набуває, коли об’єктом дослідження стають діти з обмеженнями життєдіяльності та особливими освітніми потребами (ООП), зокрема з функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності). Теоретико-методологічні засади сурдопедагогіки та тифлопедагогіки, закладені класиками спеціальної педагогіки та психології переконливо доводять, що первинний дефект (порушення аналізатора) закономірно зумовлює виникнення ланцюга вторинних відхилень у психічному розвитку.

Обмеження перцептивного каналу викривлює взаємодію дитини з оточенням, звужує інформаційне поле та уповільнює процеси інтеграції

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

чуттєвого досвіду. У молодших школярів із сенсорними труднощами це проявляється в підвищеній виснажливості нервової системи, фрагментарності уявлень про світ та специфіці формування міжособистісної комунікації. Сучасні українські дослідники в галузі інклюзивної та спеціальної освіти (А. Колупаєва & О. Таранченко, 2023) наголошують, що успішність подолання цих бар'єрів залежить від своєчасності та адекватності психолого-педагогічного супроводу й створення спеціально адаптованого освітнього простору.

Аналіз сучасних дисертаційних та монографічних досліджень свідчить про зростання наукового інтересу до психотравматичних наслідків у дітей з особливими освітніми потребами в ускладнених умовах життєдіяльності. Дослідження Д. Прохоренка (2024) доводять, що доцільно вивчати проблему з різних позицій, звертаючи увагу на індивідуальні особливості дітей з порушеннями інтелекту, сенсорного розвитку, опорно-рухового апарату.

В проведеному нами аналізі наукових праць, ми спостерігаємо, що увага в основному акцентується на тому, що діти з порушеннями слуху чи зору мають значно вищий ризик розвитку поведінкових девіацій через дефіцит навичок «читання» соціальних контекстів у момент стресу. Наприклад, дитина з порушенням слуху не здатна вловити тривожні інтонації в голосі дорослого і правильно оцінити ступінь загрози, що викликає раптову афективну реакцію, тоді як дитина з порушенням зору, втрачаючи візуальний контроль за простором під час евакуації, переживає глибокий страх дезорієнтації.

Попри значний масив наукових напрацювань у царині тифло- та сурдопсихології, проблема цілеспрямованого формування стресостійкості у молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами в умовах пермакризи залишається фрагментарно висвітленою відповідно до нозології і без порівняння в аналізі. Наявні дослідження з формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в умовах кризових ситуацій (В. Кобильченко, 2025), стресовитривалості та постравматичного синдрому дітей з порушеннями слуху за умов війни (О. Вовченко, 2023), але практично відсутні дослідження, які б пропонували цілісний, диференційований технологічний інструментарій щодо дітей з функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової

Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

модальності), що інтегрує компенсаторні можливості збережених аналізаторних систем із кризовими техніками саморегуляції. Отже, наукова актуальність та новизна нашого дослідження полягають у віднайденні ефективних шляхів формування стресостійкості у дітей з функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) в умовах пермакризи.

Мета статті полягає у представленні розробки та результатів експериментального дослідження ефективності корекційної програми психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на формування стресостійкості у молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) в умовах тривалої пермакризи.

Процедура дослідження. Комплексна процедура дослідження тривала протягом року та включала три послідовні етапи. На констатувальному етапі було проведено первинний скринінг та аналіз індивідуальних сенсорних профілів молодших школярів, а також визначено початкові рівні стресостійкості, деструктивних подолання реакцій та когнітивної тривожності в умовах тривалої пермакризи. Формувальний етап передбачав реалізацію авторської корекційно-розвиткової програми «Сенсорний простір безпеки». Так, для учнів з труднощами зору було запроваджено блок соматосенсорної та слухової стабілізації для розвантаження дефіцитного зорового аналізатора, а для учнів з труднощами слуху – блок тотальної візуалізації та психомоторного дренажу для подолання інформаційного вакууму. Також було проведено спільний когнітивно-поведінковий блок у мікрогрупах для формування активних адаптивних стратегій та трансформації деструктивних реакцій. На контрольному етапі дослідження було проведено повторний діагностичний зріз в обох групах, проведено порівняльний аналіз для оцінки ефективності мінімізації когнітивної тривожності та запобігання вторинній декомпенсації дефіцитних аналізаторів, сформульовано загальні висновки та визначено перспективи подальших наукових досліджень.

Результати дослідження. Реалізація формувального етапу експериментального дослідження передбачала розробку та апробацію диференційованої програми психолого-педагогічного супроводу «Сенсорний

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

простір безпеки», спрямованої на формування стресостійкості у молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) в ускладнених умовах пермакризи.

Програма розрахована на роботу з експериментальною вибіркою у кількості 56 учнів (25 дітей із функціональними порушеннями зору та 31 дитина з функціональними порушеннями слуху) із закладів освіти Київщини, Сумщини та Харківщини.

Методологічною побудовою програми стало поєднання компенсаторного підходу спеціальної педагогіки (активація збережених аналізаторних систем) із когнітивно-поведінковими та соматичними техніками кризової психології. Робота здійснювалася у межах трьох цільових блоків, диференційованих під конкретний сенсорний профіль дитини.

Отже, серії завдань блока І було спрямовано на корекційно-розвиткову роботу з молодшими школярами з функціональними порушеннями зору. Метою даного блока було розвантаження ураженого зорового аналізатора під час стресового навантаження, зниження рівня когнітивної тривоги через дезорієнтацію та формування стресостійкості з опорою на збережені аудіальну, тактильну (соматосенсорну) та пропріоцептивну сфери.

Наведемо приклад вправи, що сприяла формуванню стресостійкості з опорою на збережену аудіальну сферу. Вправа «Акустичний якір безпеки». Мета була швидко знизити гострий панічний стан в момент звукових маркерів загрози (наприклад, сирени), перемикання уваги дитини із внутрішнього страху невідомості на структурований зовнішній слуховий подразник. У момент виникнення стресової ситуації або під час тренувальних занять педагог вводить чіткий, ритмічний аудіальний сигнал, який не асоціюється із загрозою (наприклад, тихий ритмічний звук метронома або специфічна спокійна мелодія дзвіночка). Дітям пропонується заплющити очі (або прикрити їх долонями для повного усунення дискомфортних зорових стимулів) і синхронізувати своє дихання з ритмом цього звуку: на 2 удари метронома – вдих, на 4 удари – тривалий видих. Спостерігався компенсаторний ефект, який полягав у фокусуванні на ритмічному слуховому стимулі, що знижує гіперактивність

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

слухової кори, яка у дітей з порушеннями зору у момент стресу перевантажується хаотичними звуками середовища, викликаючи паніку.

Наступний приклад вправи, що сприяла в серії завдань блоку формуванню стресостійкості з опорою на збережену тактильну (соматосенсорну) сферу. Вправа «Тактильна мапа стійкості». Ми ставили за мету подолання просторової дезорієнтації в ускладнених умовах (раптове вимкнення світла, перехід в укриття), формування відчуття тілесної захищеності. Робота з рельєфно-графічними або текстурними мап-схемами приміщення закладу освіти. Дитина пальцями досліджує макет, де кожен об’єкт чи поворот має свій тактильний маркер (наприклад, кабінет – шорсткий фетр, коридор – гладкий пластик, укриття – м’який оксамит). У процесі гри відпрацьовується ментальна траєкторія руху. Під час реальної евакуації дитина тримає в руках свій «кишеньковий тактильний токен» (маленький шматочок оксамиту, що асоціюється з укриттям). Спостерігався такий компенсаторний ефект як заміна дефіцитарного зорового контролю простору чіткими тактильно-кінестетичними уявленнями, що блокує моторний ступор та рухову розгальмованість.

І ще один приклад вправи, що сприяла формуванню стресостійкості з опорою на збережену пропріоцептивну сферу. Вправа «Пропріоцептивний замок» (модифікована релаксація за Джекобсоном). Метою вправи було зняття м’язового панцира, що виникає внаслідок постійного зорового напруження та хронічного стресу. Школярам пропонувалося уявити, що їхні руки – це міцні замки, які тримають скриню зі скарбами. За командою педагога діти з максимальною силою стискають кулаки, напружують м’язи передпліч та плечового поясу, затримуючи дихання на 5 секунд. Після цього слідує команда «Замок відкрився!» – повне розслаблення рук із глибоким видихом. Вправа повторюється з акцентом на м’язи обличчя («зажмурювання» та розслаблення). Компенсаторний ефект спостерігався через усвідомлене напруження та розслаблення великих м’язових груп, дитина повертає контроль над власним тілом, знижуючи рівень соматизації стресу (головний біль, очний тиск).

Перейдемо до наступного блоку нашого формування. Блок ІІ був спрямований на корекційно-розвиткову роботу з молодшими школярами з

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

функціональними порушеннями слуху. Метою цього блоку було усунення інформаційного вакууму, викликаного нездатністю повноцінно сприймати вербальні інструкції в моменти паніки, зниження тривоги невідомості за допомогою візуалізації та відреагування стресу через кінестетичні та психомоторні канали.

Так, вправа «Візуальний навігатор спокою» за мету мала мінімізувати панічні реакції дітей через чітке алгоритмізоване розуміння того, що відбувається навколо, без необхідності постійного вслуховування чи зчитування з губ. Використовувалися системи стандартизованих яскравих піктограм та карток PECS, адаптованих під безпекові ситуації. Кожна картка позначає дію: «Звук загрози» (зображення навушників/блискавки), «Встати» (стрілка вгору), «Йти спокійно» (сліди ніг), «Безпека» (будиночок/серце). Додатково застосовується великий пісочний годинник або візуальний цифровий таймер зворотного відліку, що демонструє тривалість перебування в укритті чи тривалість вправи. Жести також використовувалися, але, як показав наш досвід роботи в різних областях, жести сьогодні не мають єдиної стандартизації і діти показують їх по-різному. Тому нами і була запропонована система піктограм. Як компенсаторний ефект ми спостерігали заміну нестабільного акустичного сприймання надійною візуальною опорою. Дитина чітко бачить часові та просторові межі ситуації, що знижує рівень генералізованої тривожності.

Наступна вправа «Психомоторний дренаж» мала арт-терапевтичний кінестетичний ефект. За мету ставилося екологічне вивільнення заблокованого соматизованого стресу, агресії чи страху, які у дітей з порушеннями слуху часто виражаються через афективні поведінкові реакції. Відбувалася робота з пластичними матеріалами високої щільності (глина, кінетичний пісок, щільне тісто) або малювання на великих аркушах вологого паперу за допомогою пальців. Дитині пропонується без слів «виліпити свій страх» або «розфарбувати свій стрес», активно взаємодіючи з матеріалом (м’яти, розривати, згладжувати). Музичний супровід замінюється на низькочастотні вібраційні коливання (наприклад, спокійний гул через спеціальну акустичну подушку), які дитина відчуває тілом. Компенсаторний ефект полягав у тому, що використання

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

тактильно-вібраційної чутливості як альтернативного каналу емоційної експресії та саморегуляції за умов дефіциту вербального вираження почуттів показував найкращі результати.

І ще одна вправа «Кінезіологічне перехрестя», мета якої – відновлення міжпівкульної взаємодії та зниження психомоторної розгальмованості під час кризової події. Діти виконують серію повільних перехресних рухів: лівим ліктем торкнутися правого коліна, правою долонею – лівого плеча, чергуючи це з малюванням у повітрі обома руками симетричних фігур (дзеркальне малювання). Усі рухи супроводжуються чітким візуальним показом педагога та ритмічним тупанням ніг по підлозі для відчуття опори («заземлення»).

Компенсаторний ефект в тому, що відбувається активізація пропріоцепції та вестибулярного апарату, які компенсують дезорієнтацію у просторі, спричинену погіршенням слухового сприйняття в момент емоційного збудження.

Останній блок ІІІ також складався з серії завдань, але був спрямований на когнітивно-поведінковий напрям дітей із сенсорними порушеннями. Метою цього блоку було переведення хаотичних емоційних реакцій молодших школярів у русло конструктивної, алгоритмізованої діяльності в умовах пермакризи. На цьому етапі діти з порушеннями зору чи слуху об’єднувалися в інклюзивні мікрогрупи, що дозволяло їм взаємно компенсувати сенсорні дефіцити один одного. Наведемо приклади вправ, які сприяли формуванню стресостійкості учнів.

Так, вправу «Рятувальний загін» спрямовано на формування навичок проактивної взаємодії, розподілу обов’язків у кризовій ситуації та подолання почуття безпорадності. Молодшим школярам пропонувалася рольова гра, що моделює ситуацію перебування в укритті під час тривоги. Учасники діляться на пари: дитина з порушенням зору та дитина з порушенням слуху. Вони отримують спільне ігрове завдання (наприклад, «доставити важливий вантаж» або «облаштувати безпечний куточок»). Дитина з порушенням слуху виступає «очима» пари – вона відстежує візуальні маркери безпеки та вказує напрямок руху за допомогою жестів чи дотиків. Дитина з порушенням зору стає «вухами» групи – вона уважно слухає звуки довкілля і першою сигналізує про зміну

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

акустичного фону. Спостерігалося взаємне посилення збережених аналізаторних систем. Школярі переключали увагу з особистісної тривоги на виконання групової місії, що стимулює розвиток конструктивних копінг-стратегій.

Одна з наступних вправ – «Мій внутрішній щит» – третього блоку була спрямована на трансформація когнітивного образу загрози, формування усвідомлених механізмів психологічного захисту. Дітям пропонувалося створити ментальний чи матеріальний «щит безпеки». Для дітей із порушеннями слуху наголос робиться на колажуванні та малюванні – вони створюють візуальну карту своїх ресурсів (зображення родини, улюблених іграшок, місць спокою). Для дітей із порушеннями зору вправа реалізується через створення аудіоказки або тактильного мішечка, куди дитина збирає предмети різної текстури, що асоціюються із захищеністю (гладкий камінчик, тепла шерсть, ароматний брусочок дерева). Так вербалізація та матеріалізація абстрактного відчуття страху давала можливість знизити рівень генералізованої тривожності та структурувати когнітивну оцінку стресової події.

Важливим теоретико-практичним результатом нашого дослідження стало визначення специфічних, спільних та відмінних характеристик у процесі формування життєстійкості у молодших школярів залежно від їхнього сенсорного профілю. Порівняльний аналіз специфіки формування стресостійкості у дітей з функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) дозволив зробити певні висновки. Спільними ознаками адаптації дітей в умовах кризи є висока психоемоційна виснажливість, схильність до астенії та соматизації стресу в ситуації тривалої пермакризи, а також виражена потреба в алгоритмізації простору й чітких маркерах безпеки.

На основі цього визначено спільні компоненти психолого-педагогічного супроводу, де першим чинником виступає висока виснажливість нервової системи, адже обидві категорії дітей в умовах пермакризи демонструють швидке настання втоми та вторинну декомпенсацію провідних аналізаторів, що потребує жорсткого дозування когнітивного навантаження та введення регулярних релаксаційних пауз. Другим компонентом є виражена тенденція до соматизації, оскільки хронічний стрес у молодших школярів з функціональними

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

порушеннями рідко виражається у зрілих психологічних формах і частіше маскується під головний біль, м’язові затиски, розлади сну чи погіршення показників основної дисфункції. Третім обов’язковим елементом супроводу визначено потребу в опорі на структуру, оскільки для обох груп деструктивним чинником є хаос та непередбачуваність, тоді як створення чітких і зрозумілих алгоритмів поведінки під час кризових ситуацій виступає базовою передумовою зниження рівня тривожності.

Водночас порівняльний аналіз дав змогу виявити диференційні та специфічні особливості прояву деструктивних станів та побудови процесу адаптації в обох групах. Зокрема, у дітей із функціональними порушеннями зорового аналізатора домінує деривaційний страх втрати просторового контролю, при цьому критичними дестабілізуючими чинниками виступають раптова депривація освітленості (вимкнення світла) або непередбачувана релокація об’єктів навколишнього середовища. У зв’язку з цим траєкторія формування стресостійкості цієї категорії здобувачів будується на засадах аудіальної та соматосенсорної стабілізації, де провідним завданням є розвиток навичок опори на акустичні орієнтири та тактильно-кінестетичне сприймання, що виконують функцію психоемоційних стабілізаторів у моменти гострого стресу. Натомість у дітей із функціональними порушеннями слуху базовим ендогенним джерелом стресу виступає когнітивно-комунікативна ізоляція та дефіцит розуміння причинно-наслідкових зв’язків подій, що відбуваються навколо. Зазначена категорія вихованців виявляє високу сензитивність до панічних експресивних проявів (міміки) дорослих за умов неможливості повноцінного сприймання вербальних заспокійливих інтервенцій. Відповідно, процес оптимізації їхньої стресостійкості базується на візуалізації безпеки та психомоторній розрядці, що передбачає заміну дефіцитарної акустичної інформації чіткими наочно-графічними алгоритмами (піктограмами, картками, візуальними графіками) у поєднанні з нівелюванням соматичного напруження через розвиток дрібної моторики та засоби арт-терапевтичного впливу.

Отже, диференційований підхід у психолого-педагогічному супроводі, що враховує специфіку провідної сенсорної модальності дитини, дає змогу не лише

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

нівелювати специфічні прояви кризового стресу, а й забезпечує умови для формування тривалої життєстійкості та успішної адаптації здобувачів освіти з особливими освітніми потребами.

Математико-статистичний аналіз експериментальних даних дозволив виявити стійку позитивну динаміку показників стресостійкості молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами. Зокрема, чисельність здобувачів із критично низьким рівнем стресостійкості зменшилася в середньому більш ніж удвічі: з 68% до 32% у групі дітей із порушеннями зорового аналізатора та з 67,7% до 29% у вибірці дітей із порушеннями слуху. Натомість зафіксовано перерозподіл показників у бік середнього, а також високого рівнів; зокрема, частка дітей із високим рівнем стресостійкості зросла з 8% до 16% у категорії осіб із порушеннями зору та з 9,7% до 16,2% серед осіб із порушеннями слуху. Зазначені тенденції репрезентують сформованість базових адаптаційних механізмів та здатність до часткової саморегуляції в ускладнених умовах життєдіяльності завдяки інтерналізації опанованих навичок.

Виявлений перерозподіл рівнів є статистично значущим і підтверджує, що цілеспрямований диференційований вплив дозволяє суттєво оптимізувати внутрішні ресурси психіки дитини та мінімізувати деструктивні наслідки хронічного кризового стресу. Отримані емпіричні дані переконливо доводять високу ефективність розробленого комплексу психолого-педагогічного супроводу та доцільність його імплементації в освітній простір спеціальних і інклюзивних закладів освіти.

На основі отриманих емпіричних даних нами сформульовано практичні рекомендації для педагогів та батьків, спрямовані на системне формування стресостійкості молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами в ускладнених умовах життєдіяльності. Першорядним завданням для батьків та фахівців є впровадження превентивного менеджменту психоемоційного виснаження, що передбачає жорстке дозування тривалості когнітивного навантаження, чергування інтелектуальної активності з регулярними релаксаційними паузами, а також раннє розпізнавання маркерів соматизації стресу, як-от скарг на головний біль чи розлади сну. У роботі з дітьми,

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

які мають порушення зорового аналізатора, зусилля необхідно зосередити на забезпеченні просторової стабільності через уникнення непередбачуваних змін в інтер'єрі, детальне вербальне коментування будь-яких переміщень та навчання дитини технік соматосенсорного самозаспокоєння з опорою на тактильні відчуття й аудіальні орієнтири. Натомість у процесі супроводу дітей із порушеннями слуху критично важливо нівелювати чинник комунікативної ізоляції шляхом тотальної візуалізації простору й діяльності за допомогою наочних графіків, карток-піктограм та чітких алгоритмів безпеки, мінімізуючи при цьому трансляцію власної панічної міміки та забезпечуючи екологічне виведення психомоторного напруження через спрямовані арт-терапевтичні практики й розвиток дрібної моторики. Спільним вектором взаємодії закладу освіти та родини має стати створення передбачуваного, алгоритмізованого середовища, яке транслює дитині чіткі маркери безпеки та стимулює інтерналізацію навичок саморегуляції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження дало змогу констатувати, що в умовах тривалої пермакризи формування стресостійкості у молодших школярів із функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) є критично необхідною умовою їхнього психофізичного збереження та успішної соціальної адаптації. Обмеженість або дефіцитарність перцептивних каналів істотно звужує інформаційне поле дитини, викривлює первинний образ сприйняття довкілля та створює специфічні бар'єри для адекватної інтерпретації сигналів безпеки, що в ситуаціях хронічного стресу веде до подвійної депривації та вторинної декомпенсації аналізаторних систем.

Аналіз результатів експериментального дослідження підтвердив загальну деструктивну тенденцію до домінування низького рівня стресостійкості (понад 67% загальної вибірки), що в кризових умовах виражається через дезорієнтацію, соматизацію страхів, високу психоемоційну виснажливість та пасивні або афективні копінг-реакції. Науково обґрунтовано, що традиційні психостабілізаційні методики потребують кардинальної модифікації із

Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

залученням засад тифлопедагогіки та сурдопедагогіки з метою перенесення фокуса регуляції на збережені аналізаторні модальності індивіда.

Розроблена та експериментально апробована диференційована програма психолого-педагогічного супроводу дітей з функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) «Сенсорний простір безпеки» довела свою високу ефективність. Впровадження специфічних блоків корекційно-розвиткової роботи дозволило компенсувати сенсорні дефіцити: у дітей із порушеннями зору – шляхом створення аудіальних «якорів» та тактильно-кінестетичних схем регуляції, а у дітей із порушеннями слуху – через тотальну візуалізацію безпекових алгоритмів та психомоторний дренаж. Інтегративний когнітивно-поведінковий блок забезпечив перехід хаотичних деструктивних реакцій у проактивні адаптивні копінг-стратегії в межах інклюзивної взаємодії.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що своєчасна диференціація та алгоритмізація психолого-педагогічного супроводу є ключовим інваріантним чинником збереження ментального здоров’я та мінімізації вторинних декомпенсацій у дітей з функціональними сенсорними труднощами (зорової чи слухової модальності) в ускладнених умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у вивченні особливостей трансформації батьківських копінг-стратегій та розробці комплексних моделей психологічної підтримки сімей, які виховують дітей із функціональними сенсорними труднощами різних модальностей в умовах тривалих загальносуспільних криз. Окрему увагу варто приділити створенню довгострокових програм психосоціальної підтримки родин у кризових умовах, а також масштабуванню успішно апробованого досвіду на інші регіони України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, *44*(3), 279–298.

2. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 335–344.

3. Hellerstein, D. (2011). Resilience and recovery: Understanding the importance of resilience in mental health. *Journal of Psychiatric Research*, *45*(5), 615–621.

Стаття та будь-який пов’язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

4. Чиханцова, О. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ : Талком. 319с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

5. Пріснякова, Л. (Ред.). (2025). Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз: колективна монографія. Дніпро : ЛІРА. 185с. http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1992/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3.%20%D1%80%D0%B5%D0%B4.%20%D0%9B.%D0%9C.%20%D0%9F%D1%80%D1%96%D1%81%D0%BD%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97.pdf

6. Титаренко, Т. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 160 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20%281%29.pdf

7. Колупаєва, А., & Таранченко, О. (2023). Інклюзивна освіта: покроково для педагогів: навчально-методичний посібник (Серія «Інклюзивна освіта»). Київ, 232 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739317/1/Kolupaeva.Taranchenko.Inclusia.Pokrokovo.pdf

8. Прохоренко, Д. (2024). Дослідження психотравматичних наслідків у дітей з особливими освітніми потребами. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, *1*(24), 208–220. https://doi.org/10.33189/epsn.v1i24.249

9. Кобильченко, В. (2025). *Теоретичні основи формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в умовах кризових ситуацій: монографія*. Київ : Видавець Цибульська, 261 с. https://ispukr.org.ua/?p=14185

10. Вовченко, О. (2023). Стресовитривалість та посттравматичний синдром дітей з порушеннями слуху за умов війни. *Проблеми сучасної психології*, (59), 158–178. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-59.158-178

REFERENCES

1. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, *44*(3), 279–298. [in English].

2. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 335–344. [in English].

3. Hellerstein, D. (2011). Resilience and recovery: Understanding the importance of resilience in mental health. *Journal of Psychiatric Research*, *45*(5), 615–621. [in English].

4. Chykhantsova, O. (2021). *Psykholohichni osnovy zhyttiestiikosti osobystosti: monohrafiia* [Psychological foundations of personality hardiness: A monograph]. Kyiv : Talkom. 319s.

Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

eISSN 3083-7642, ISSN 2312-2781; DOI: https://doi.org/10.33189/ectu.v122i2.351; дата публікації: 2026/05/31; дата прийняття до друку: 2026-05-14; дата надходження до редакції: 2026-04-10

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf [in Ukrainian].

5. Prisniakova, L. (Ed.). (2025). *Psykholohichna pidtrymka v umovakh viiny: teoriia ta praktyka podolannia kryz: kolektyvna monohrafiia* [Psychological support under war conditions: Theory and practice of overcoming crises: A collective monograph]. Dnipro : LIRA. 185s. http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1992/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3.%20%D1%80%D0%B5%D0%B4.%20%D0%9B.%D0%9C.%20%D0%9F%D1%80%D1%96%D1%81%D0%BD%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97.pdf [in Ukrainian].

6. Tytarenko, T. (2018). *Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii: monohrafiia* [Psychological health of personality: Self-help tools under long-term traumatization: A monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 160s. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20%281%29.pdf [in Ukrainian].

7. Kolupaieva, A., & Taranchenko, O. (2023). *Inklyuzivna osvita: pokrokovo dlia pedahohiv: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Inclusive education: Step by step for educators: An educational and methodical manual]. Kyiv, 232 s.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739317/1/Kolupaeva.Taranchenko.Inclusia.Pokrokovo.pdf [in Ukrainian].

8. Prokhorenko, D. (2024). Doslidzhennia psykhotravmatychnykh naslidkiv u ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy [Research on psychotraumatic consequences in children with special educational needs]. *Osvita osib z osoblyvymy potrebamy: shliakhy rozbudovy*, *1*(24), 208–220. https://doi.org/10.33189/epsn.v1i24.249 [in Ukrainian].

9. Kobylchenko, V. (2025). *Teoretychni osnovy formuvannia zhyttiestiikosti u ditei z porushenniamy zoru v umovakh kryzovykh sytuatsii: monohrafiia* [Theoretical foundations of resilience formation in children with visual impairments under crisis situations: A monograph]. Kyiv: Vydavets Tsybulska, 261 s. https://ispukr.org.ua/?p=14185 [in Ukrainian].

10. Vovchenko, O. (2023). Stresovytryvalist ta postravmatychnyi syndrom ditei z porushenniamy slukhu za umov viiny [Stress resilience and post-traumatic syndrome of children with hearing impairments under war conditions]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (59), 158–178. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-59.158-178 [in Ukrainian].

Матеріал надійшов до редакції 10.04.2026

Прорецензовано 28.04.26

Схвалено до друку 14.05.2026

Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).