

реакції, а також обрані стратегії подолання, які залежать від наявних особистісних та соціальних ресурсів. Розуміння цієї системи відкриває можливості для розробки психологічних і організаційних впливів, які не лише зменшують деструктивний спротив, а й дозволяють спрямовувати енергію опору в бік конструктивного прийняття та розвитку дорослої особистості в умовах постійних змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. A dual model of coping with and commitment to organizational change: the role of appraisals and resources. *Journal of Organizational Change Management*. 2021. Vol. 34, No. 5. P. 1144-1161. DOI: 10.1108/JOCM-01-2021-0027. URL : <https://www.semanticscholar.org/paper/A-dual-model-of-coping-with-and-commitment-to-the-Mukerjee-Montani/634bdd99d8171d4040802a40fb6be82a1ec5b114> (дата звернення: 01.03.2026)
2. Reaction towards organizational change: a systematic literature review. URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9006211/> (дата звернення: 01.03.2026)
3. RTC-11: Adaptation of the Resistance to Change Scale in two countries (Spain and Argentina). URL : https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282018000200018 (дата звернення: 01.03.2026)
4. The Psychology of Resistance to Change: The Antidotal Effect of Organizational Justice, Support and Leader-Member Exchange. URL : https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.678952/full?utm_source= (дата звернення: 28.02.2026)

Наталія ЧУФЕЩУК,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Науковий керівник: **Катерина САПРАНКОВА,**
асистентка (БДПУ)

СЕНСОРНЕ ЧИТАННЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ІЗ РАС

Українське суспільство нині переживає тривалий період надзвичайного психоемоційного напруження, масштаби якого не мають прецедентів у сучасній історії та істотно впливають на ментальне здоров'я населення. Повномасштабна війна спричинила появу комплексу деструктивних чинників: від постійної загрози фізичному існуванню та руйнування звичного життєвого укладу до вимушеного переселення та втрати соціальних зв'язків. Як зазначають Олександр Костенко та Ірина Хавіна [5], у таких екстремальних умовах збереження цілісності особистості та її ментального здоров'я безпосередньо залежить від

сформованості та гнучкості копінг-стратегій – свідомих і цілеспрямованих зусиль людини, що спрямовані на подолання стресових подій та адаптацію до нових реалій.

У таких обставинах люди з розладами аутистичного спектра (РАС) стають надзвичайно вразливою групою. Спостерігається стабільне збільшення кількості дітей та дорослих із діагнозом РАС як у нашій країні, так і за кордоном: за даними останніх масштабних досліджень, поширеність РАС нині оцінюється в межах 1–2% загальної популяції [5]. Аутизм – це довічний розвитковий розлад, який докорінно змінює спосіб, у який людина сприймає навколишній світ, обробляє інформацію та взаємодіє з оточенням. Для людей із РАС характерна специфічна сенсорна чутливість, що в поєднанні з воєнними стресорами (сирени, вибухи, порушення рутини) створює критичне навантаження на нервову систему.

Проблема адаптації таких осіб ускладнюється існуючими бар'єрами в публічному просторі. Дослідження Гібсона та Генсон-Балдауф доводять, що традиційні соціальні та культурні установи, зокрема бібліотеки та центри дозвілля, часто стають для людей із РАС «небезпечними просторами» через надмірну кількість неконтрольованих сенсорних подразників [4]. Це призводить до вимушеної самоізоляції та стану «інформаційної бідності», коли людина опиняється відрізаною від ресурсів саморозвитку та соціальної підтримки.

В умовах воєнних викликів особливої актуальності набуває потреба у створенні та практичному застосуванні сучасних підходів до психологічної підтримки, які враховують нейробіологічні особливості сприйняття при розладах аутистичного спектра. Одним із таких інноваційних методів виступає сенсорне читання. Воно не зводиться лише до дозвілєвої діяльності, а є спеціалізованою формою бібліотерапії, що через прості та контрольовані відчуття (тактильні, слухові, візуальні) сприяє зменшенню тривожності, відновленню емоційної рівноваги та формуванню стійкої основи для розвитку ефективних копінг-стратегій. Метою цього дослідження є визначення сенсорного читання як інноваційної копінг-стратегії, здатної підтримати осіб із розладами спектра аутизму та ширше суспільство, що перебуває у стані тривалого стресу. Я хочу довести, що сенсорне читання не лише знижує рівень тривожності, а й створює умови для формування адаптивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів. Насамперед здійснено теоретичний аналіз наукових джерел із психології стресу, нейрофізіології та бібліотерапії, що дозволило окреслити концептуальні засади дослідження. Важливим етапом стало узагальнення практичного досвіду впровадження сенсорного читання у бібліотерапевтичних сценаріях, що дало змогу простежити його

ефективність у реальних умовах. Окрему увагу приділено систематизації даних щодо психологічного профілю осіб із РАС та їхніх ресурсних можливостей, які визначають специфіку адаптації. Крім того, проведено інтерпретацію прикладів сенсорних практик – тактильних, аудіальних, ольфакторних та інших – як інструментів формування копінг-стратегій.

У науковій літературі зустрічаються терміни «копінг-поведінка» та «копінг-механізми», які вживаються як синоніми. У даній роботі для уніфікації використовується термін «копінг-стратегії». Аналіз наукового доробку засвідчує, що проблема подолання стресових станів через специфічні когнітивні та сенсорні практики знаходиться на стику декількох фундаментальних дисциплін: психології стресу, нейрофізіології та сучасної бібліотерапії.

Практичні методики розробив Бенас Маскулюнас [5], узагальнивши досвід створення терапевтичного середовища в бібліотеках. Ірина Сундукова [2] наголошує, що успішна адаптація можлива лише тоді, коли людина навчена ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, до яких належить і сенсорне читання.

Розуміння специфіки копінг-стратегій при РАС неможливе без ґрунтового аналізу внутрішньої структури розладу, який докорінно визначає характер взаємодії особистості з навколишнім світом. Аутизм, вперше системно описаний Лео Каннером у 1943 році, у сучасному науковому дискурсі розглядається як складний довічний розлад розвитку, що визначається особливим характером соціальних контактів, комунікативних процесів та схильністю до вузьких сфер інтересів. Як наголошується у посібнику Б. Маскулюнаса, для фахівця, що впроваджує методи бібліотерапії, критично важливо розуміти нейробіологічну унікальність кожної людини, адже, за висловом Стівена Шора: «Якщо ви зустріли одну людину з аутизмом – ви зустріли лише одну людину з аутизмом» [5].

Для такої особистості фундаментальним фактором стресової поведінки є сенсорна дезінтеграція. Сучасна наука визнає специфіку сприйняття ключовою особливістю РАС, яка безпосередньо впливає на здатність до адаптації. Дослідження свідчать, що від 42% до 88% осіб із цим розладом мають нетипові реакції на зовнішні стимули, що свідчить про нездатність нервової системи коректно обробляти сигнали від тактильної, вестибулярної, пропріоцептивної, зорової та слухової систем [5]. Людина може перебувати у стані постійної сенсорної перевантаженості через гіперчутливість або, навпаки, відчувати сенсорний голод внаслідок гіпочутливості. Сенсорна специфіка людини з РАС є ключовим чинником у процесі формування копінг-стратегій, адже те, що для пересічної особи є звичним середовищем, для людини з аутизмом може

перетворюватися на джерело нестерпного стресу [5]. Саме тому сенсорне читання з його контрольованими та передбачуваними відчуттями виступає як ефективний інструмент стабілізації.

Симптоматика РАС аналізується через кілька взаємопов'язаних сфер, що визначають як дефіцити, так і ресурси для адаптації. Соціальна взаємодія характеризується униканням зорового контакту та труднощами у розумінні соціальних норм; прагнення до самотності є способом захисту від непередбачуваності соціального світу. Комунікативні особливості проявляються у затримці мовлення або ехололіях, що ускладнює вербалізацію емоцій і може трансформувати тривогу в агресію чи емоційні спалахи. Важливу роль відіграє поведінкова ригідність: обмежені інтереси та стереотипні дії виконують функцію саморегуляції, а суворе дотримання рутини стає несвідомим копінгом для зниження тривоги. Це пов'язано з емоційною чутливістю та алекситимією, коли складність у розпізнаванні власних почуттів створює хибне враження холодності, хоча насправді особистість може відчувати сильний страх перед новими предметами чи зміною середовища. Саме тому в програмах сенсорного читання критично важливим є дотримання принципів Л. Акін: «3 Rs = Routine, Repetition, and Redundancy» (рутина, повторення та надмірність), що створює необхідний каркас безпеки [3].

Практична реалізація принципів сенсорного читання у межах бібліотерапевтичних сценаріїв дозволяє перетворити конкретні сенсорні стимули на адаптивні копінг-стратегії. Наприклад, залучення тактильної системи через сортування природних матеріалів або дотик до холодних кубиків льоду запускає механізм заземлення (Grounding). Робота з аудіальною системою, зокрема відтворення ритму копит або прослуховування свисту вітру, сприяє стабілізації біологічних ритмів. Ольфакторна система через аромати сіна чи трави впливає на лімбічну систему мозку, створюючи приємні асоціації. Пропріоцептивна система через імітацію рухів тварин допомагає дитині відчутти межі власного тіла, що трансформує пасивну позицію у стратегію активного подолання обставин.

Попри труднощі, особи з РАС володіють унікальним ресурсним профілем [2]. Їхнє логічне мислення та здатність до концентрації перетворюють читання на цілісний терапевтичний процес. Таким чином, сенсорне читання стає «мостом», де кожен сенсорний подразник перетворюється на свідомий ресурс для саморегуляції та адаптації, відкриваючи нові можливості для формування адаптивних копінг-стратегій.

Матеріали для сенсорного читання підбираються так, щоб вони відповідали змісту тексту й водночас створювали безпечне середовище: книги з образними описами, ілюстрації чи картини, спокійна інструментальна музика або записи природи, тактильні предмети, ароматичні трави чи ефірні олії, прості напої чи фрукти, а також затишний простір із приглушеним світлом і м'якими кріслами.

Сенсорне читання корисне для різних груп. Діти з аутизмом отримують можливість структурувати досвід, зменшити тривожність і розвивати комунікацію. Діти у стресових ситуаціях знаходять стабільність і відчуття безпеки. Дорослі, які переживають стрес чи вигорання, отримують простір для відновлення внутрішньої рівноваги. Люди з травматичним досвідом поступово відновлюють контакт із середовищем через м'яке залучення органів чуття. Старші люди підтримують когнітивні функції та емоційний баланс.

Наукове пояснення ефекту сенсорного читання полягає у тому, що залучення кількох сенсорних систем одночасно створює ефект мультимодального занурення. Це активує різні ділянки мозку, знижує рівень кортизолу – гормону стресу, стабілізує емоційний стан і підвищує здатність до концентрації. Таким чином, сенсорне читання поєднує літературний досвід із психофізіологічними механізмами регуляції, стаючи ефективним інструментом як для освітніх, так і для терапевтичних практик.

Таким чином, сенсорне читання можна визначити як нову форму бібліотерапії, що трансформує публічний простір у терапевтичне середовище. Воно не лише знижує рівень тривожності та стабілізує психоемоційний стан, а й сприяє розвитку адаптивної поведінки, формуванню відчуття безпеки та особистої автономії. Можливі напрями розвитку сенсорного читання полягають у його інтеграції в освітні та культурні практики, створенні інклюзивних бібліотечних програм і проведенні системних досліджень ефективності для різних соціальних груп. Важливим є також розробка методичних посібників для педагогів і психологів та реалізація міждисциплінарних проєктів, що поєднують психологію, нейрофізіологію та культурологію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костенко О., Хавіна І. Вплив копінг стратегій на професійну діяльність педагога в умовах війни. *The process and dynamics of the scientific path*. Харків, 2024. С. 1–3.
2. Сундукова І. В., Голуб О. В. Адаптивні копінг стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності. *Педагогічна академія: Наукові записки*. 2025. Вип. 34. С. 12–16.
3. Akin L., McKinney D. Autism, Literacy, and Libraries. The 3 Rs = Routine, Repetition, and Redundancy. *Children and Libraries*. 2004. Vol. 2, № 2. P. 35–43.
4. Gibson A. N., Hanson-Baldauf D. Beyond Sensory Storytime: An Intersectional Analysis of Information Seeking Among Parents of Individuals with Autism. *Library Trends*. 2019. Vol. 67, № 3. P. 550–575.
5. Maskuliūnas B. Heroes Unleashed: Sensory Reading Programs in Libraries. Methodological Guide. Šiauliai : Šiauliai County Povilas Višinskis Public Library, 2025. 98 p.