

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: "Особливості емоційного інтелекту у батьків дітей із особливими освітніми потребами та його зв'язок зі стресостійкістю"

Студентки 2 курсу групи ЗПС63_другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Чеченєвої С.Ф.

Керівник к. псих. наук, професорка кафедри
прикладної психології Павленко В.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: __

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	6
ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ПОНЯТТЯ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА ПИТАННЯ БАТЬКІВСТВА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	6
1.1 Емоційний інтелект як психологічний феномен.....	6
1.2 Поняття «стресостійкості» у психологічній літературі.....	12
1.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту, соціальної підтримки та стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами.....	18
1.3.1 Емоційний інтелект як ресурс подолання стресу.....	18
1.3.2 Соціальна підтримка як буфер психологічного навантаження.....	19
1.3.3 Специфіка батьківства дітей з особливими освітніми потребами.....	20
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2.....	25
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	25
2.1 Характеристика використаних методів та методик.....	25
2.2 Етапи дослідження.....	28
2.3 Характеристика вибірки.....	29
Висновки до другого розділу.....	31
РОЗДІЛ 3.....	32
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	32
3.1 Мета і завдання дослідження.....	32
3.2 Аналіз результатів методик та їх інтерпретація.....	33
3.2.1 Аналіз результатів дослідження рівня та особливостей емоційного інтелекту.....	33
3.2.2 Аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості та сприйнятого стресу.....	35
3.2.3 Аналіз результатів дослідження сприйняття соціальної підтримки.....	37
3.3 Порівняльний аналіз окремих груп батьків дітей з ООП.....	40
3.4 Аналіз зв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у батьків дітей з ООП.....	43
3.5 Аналіз зв'язку соціальної підтримки зі стресостійкістю батьків дітей з ООП.....	46
3.6 Регресійний аналіз впливу рівня емоційного інтелекту та соціальної підтримки на стресостійкість батьків дітей з ООП.....	47
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
АНОТАЦІЯ.....	65
ABSTRACT.....	65

ВСТУП

Актуальність: Зростання кількості дітей з особливими освітніми потребами є однією з глобальних тенденцій у сучасному світі. Разом з цим усе більш важливою стає потреба у психологічній підтримці сімей, в яких піклуються про таких дітей.

У багатьох країнах, включаючи Україну, рівень підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами залишається недостатнім, що підвищує для них ризик виникнення стресу та емоційного виснаження. Додатковим важким тиском на цю групу в Україні стає знаходження в умовах воєнних дій.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами зустрічаються з новими викликами сучасності, що з'явилися з інноваційними змінами в освітньому процесі. Масовий перехід на дистанційне навчання сприяє ще більшій ізоляції сімей, дітям яких необхідний особливий підхід у навчальному процесі.

В сучасному світі усе більш уваги приділяється саме інклюзії та забезпеченню рівних можливостей для дітей із особливими освітніми потребами. Але є потреба спрямувати додаткову увагу на підтримку психологічного благополуччя батьків таких дітей, бо їх стан суттєво впливає на успішність адаптації та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у суспільство.

Науково доказаним фактом є те, що фактором психологічного благополуччя людини є високий рівень її емоційного інтелекту.

Визначенням сутності та структури емоційного інтелекту займалися Дж. Мейєр, Д. Карузо, П. Селовей, Р. Бар-Он, Д. Люсин, а також такі дослідники, як К. Петридіс, Н. Шатте, Р. Стернберг, Дж. Канеман та Д. Гоулман, які розглядали емоційний інтелект у контексті когнітивних і соціально-психологічних процесів особистості.

Українські науковці Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига виділяли стресозахисну та адаптивну функцію емоційного інтелекту.

Американський психолог Д. Гоулман у своїх дослідженнях підтвердив вплив рівня емоційного інтелекту батьків на розвиток емоційного інтелекту їх дітей.

Високорозвинений емоційний інтелект сприяє зростанню стійкості особистості до стресових ситуацій, формує здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів, глибшого усвідомлення власних і чужих емоційних потреб та пошуку нових смислів у складних життєвих обставинах.

Отже, вивчення особливостей емоційного інтелекту та його зв'язку зі стресостійкістю людей, що є батьками дітей з особливими освітніми потребами, дає глибше розуміння його специфіки та допомагає визначити чинники підвищення якості життя цієї вразливої групи людей.

Об'єкт: емоційний інтелект.

Предмет: Особливості емоційного інтелекту у батьків дітей із особливими освітніми потребами.

Мета: визначити особливості емоційного інтелекту у батьків дітей із різними особливими освітніми потребами та дослідити його зв'язок зі стресостійкістю.

Завдання:

1. Провести теоретичний огляд наукової літератури щодо феномену емоційного інтелекту та його зв'язку зі стресостійкістю.
2. Проаналізувати особливості емоційного інтелекту в батьків дітей з різними особливими освітніми потребами.
3. Виявити особливості стресостійкості у батьків дітей з різними особливими освітніми потребами.
4. Дослідити роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості батьків дітей з особливими освітніми потребами.

5. Дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту та соціальної підтримки з формуванням стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Гіпотеза: Рівень стресостійкості батьків дітей із особливими освітніми потребами пов'язаний з рівнем їх емоційного інтелекту та соціальною підтримкою.

Характеристика вибірки: Батьки дітей з різними психофізіологічними порушеннями (РАС, ДЦП, СДУГ, розумова відсталість, сенсорні порушення та інше).

Методи та методики дослідження:

Метод анкетування, методика “Опитувальник емоційного інтелекту“ (Н. Холл), методика “Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона“ (CD-RISC-10), методика “Шкала сприйняття стресу Коена” (PSS-10), методика “Шкала сприйняття соціальної підтримки” (MOS-SSS), методи математичної статистики (описові статистики, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз, регресійний аналіз).

Практичне значення роботи:

Внесок у розвиток психологічної науки через аналіз особливостей емоційного інтелекту та його зв'язку зі стресостійкістю у батьків дітей із особливими освітніми потребами.

Можливість використання результатів роботи у розробці практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, педагогів щодо підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ПОНЯТТЯ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА ПИТАННЯ БАТЬКІВСТВА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

У розділі представлено огляд та аналіз наукових розробок дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену, поняття «стресостійкість», особливостей емоційної сфери батьків дітей з особливими освітніми потребами та питання їх соціальної підтримки. Обґрунтовано теоретичні та методологічні засади емпіричного дослідження зв'язку рівня емоційного інтелекту зі стресостійкості та рівнем соціальної підтримки батьків дітей із особливими освітніми потребами.

1.1 Емоційний інтелект як психологічний феномен

Емоційний інтелект в зростальному темпі сучасного життя стає ключовим фактором для ефективної адаптації. Він відіграє одну з провідних ролей у підтримці психологічного благополуччя людини, встановленні соціальних зв'язків та успішній самореалізації. Раніше життя людини проходило у більш стабільних умовах, що перетиналися з декількома кризовими трансформаційними періодами частіше тимчасового характеру. Сучасність ставить виклик для людини навчатися жити в ситуації безперервних змін. Емоційний інтелект виступає ключовим механізмом позитивного прийняття життєвих змін, адже саме через емоції людина насамперед реагує на все нове й невідоме [24] [29].

Якщо у ХХ сторіччі ключовим чинником успішної реалізації людини вважався рівень її логічного інтелекту, останні тридцять років високий показник IQ не є основним чинником. Поступовий розвиток теорії емоційного інтелекту спростував одну із головних ідей минулого сторіччя про те, що для успішної роботи немає місця емоціям. Все більш зростає зацікавленість можливістю взаємозв'язку розуму й почуттів, гармонійного співвідношення раціонального та емоційного.

Згідно зі звітом The Future of Jobs Report 2020 міжнародного економічного форуму були окреслені ключові навички, що забезпечують ефективну кар'єру у сучасних умовах. До них відносять критичне та аналітичне мислення, креативність, комплексне розв'язання проблем, здатність керувати та співпрацювати з людьми, навички ведення переговорів, гнучкість мислення, а також емоційний інтелект. Автори звіту підкреслюють, що емоційний інтелект є важливою складовою самоменеджменту, яка допомагає краще розуміти емоції себе та інших і ефективно застосовувати їх у професійній діяльності [8].

Стародавні мислителі звертали увагу на важливість поєднання серця й розуму. Отже, сама назва терміну “емоційний інтелект” об'єднує в собі дві, на перший погляд, суперечності.

Л. С. Виготський підкреслював, що емоційні й інтелектуальні процеси функціонують не ізольовано, а в тісній взаємодії, утворюючи єдину динамічну систему. Науковець застерігав, що поділ свідомості на окремі складники — афективний і когнітивний — є помилковим у традиційній психології. Він висловився, що “Мислення при цьому неминуче перетворюється в автономний потік самих по собі мислячих думок, воно відривається від усієї повноти живого життя” [11].

Розглянемо історичне джерело концепту “емоційний інтелект”.

Вперше поняття виникло у зв'язку з дослідженнями соціального інтелекту, запропонованого Е. Торндайком у 1920 році, як здатності розуміти й керувати людьми в соціальних ситуаціях [54]. Пізніше у 1985 р. клінічний фізіолог Р. Бар-Он розробив не когнітивну модель емоційного та соціального інтелекту, яка була зосереджена на оцінці та розвитку емоційних і соціальних здібностей. Основними складовими частинами його моделі є:

1. емоційний інтелект, як здатність усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями та розуміти емоції інших людей;

2. соціальний інтелект, як навички взаємодії з іншими людьми, міжособистісні стосунки та емпатія;
3. стресостійкість, як уміння справлятися зі стресом і зберігати внутрішній баланс;
4. адаптація, як здатність розв'язувати проблеми та ефективно реагувати на зміну обставин;
5. загальна самосвідомість і позитивний настрій, що відображає рівень оптимізму, щастя і задоволеності життям.

Науковець розробив спеціальну методику розрахунку коефіцієнта емоційності та ввів абревіатуру EQ (emotional quotient) подібно до IQ (коефіцієнт інтелекту), яка й зараз широко використовується для вимірювання емоційного інтелекту [35].

Сам термін “емоційний інтелект” уперше використаний Дж. Мейером й П. Селовеєм у 1990 р. та був описаний, як група когнітивних здібностей, спрямованих на сприйняття, розуміння й управління емоціями. Запропонована авторами чотирикомпонентна модель “емоційного інтелекту” включає:

1. Сприйняття емоцій;
2. Використання емоцій для когнітивної діяльності;
3. Розуміння емоцій;
4. Управління емоціями [2].

Емоційний інтелект асоціюється з почуттям повноцінного щасливого життя [5]. Його високий рівень говорить про здатність людини добре розуміти свої почуття, гармонізувати розум та емоції, усвідомлювати свої потреби, мати здатність усвідомлювано обирати стратегію власної поведінки та взагалі бути вільною відповідальною людиною.

Емоційний інтелект розглядають як багатовимірне психологічне утворення, що поєднує різні аспекти емоційного та соціального функціонування особистості. У

його структурі зазвичай виокремлюють два взаємопов'язані компоненти — внутрішньоособистісний та міжособистісний. Перший відображає здатність людини усвідомлювати й регулювати власні емоції, адекватно оцінювати себе, зберігати впевненість, витримку, відповідальність, орієнтацію на досягнення, оптимізм і гнучкість у поведінці. Міжособистісний компонент, своєю чергою, виявляється у вмінні розуміти емоційні стани інших людей, проявляти емпатію, толерантність, здатність до діалогу, відкритість та передбачення емоційних реакцій співрозмовника [12]. Науковці О. Лящ, О. Хуртенко та С. Марчук вважають міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект не рівнем емоційного інтелекту, а його різновидами. На їх думку ці обидва аспекти можуть актуалізувати різні когнітивні процеси й навички, але при цьому вони повинні бути пов'язані один з одним. Автори вважають емоційний інтелект чинником максимальної активізації внутрішніх ресурсів людини у кризових життєвих ситуаціях та створення дружніх відкритих взаємин з оточенням [21].

Українські вчені Е. Носенко та Н. Коврига зробили суттєвий внесок у дослідження емоційного інтелекту, зокрема його ролі у стресозахисних і адаптивних механізмах. Їхні результати свідчать, що інтенсивність і частота проявів стресу в особистості значною мірою визначається рівнем сформованості її емоційного інтелекту [25].

Треба відмітити, що деякі науковці критично ставляться до психологічного феномену емоційного інтелекту. Наприклад американський психолог Д. Бак, що веде дослідження в міждисциплінарній галузі психології, нейронауки та когнітивної науки, обґрунтовує своє ставлення наступними аргументами:

1. Термін “інтелект” у цьому випадку доцільно замінити на “компетентність”;
2. Інтелект визначається як здатність, але, на його думку, жодних унікальних здібностей, пов'язаних з емоціями, не існує [37].

Задля вирішення суперечностей щодо терміну “емоційний інтелект” розглянемо більш детально дві його складові компоненти. За спостереженням В.

Зарицької, у ряді зарубіжних і вітчизняних концепцій емоція розуміється як специфічна форма знання — впорядкована адаптивна реакція, що активізує мислення та спрямовує дії людини. Такий підхід, на її думку, протистоїть критичним оцінкам теорії емоційного інтелекту. Дослідниця також звертає увагу на етимологію поняття «емоція», яке в перекладі з латини означає «рух». Емоція сама по собі є змінною, рухливою між позитивним та негативним полюсами й виступає засобом взаємодії тіла та розуму [11].

Поняття «інтелект» визначається як сукупна або глобальна здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно справлятися з оточенням [43].

Отже, поєднання понять 'емоція' та 'інтелект' дозволяє розкрити зміст емоційного інтелекту як психологічного феномену, що характеризує гармонійно розвинену, цілісну особистість.

В нашому емпіричному дослідженні ми будемо використовувати методику “Опитувальник емоційного інтелекту” (Н. Холл) для виявлення рівня емоційного інтелекту, що базується на моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана [10]. Розглянемо уважніше особливості його теорії та моделі.

Емоційний інтелект за Д. Гоулманом — це складна інтегральна властивість особистості, що включає здатність усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й управляти емоціями інших людей у міжособистісній взаємодії. Дане поняття відображає поєднання когнітивних та емоційних процесів, які сприяють ефективній адаптації в соціальних умовах та досягненню успіху в особистісній і професійній сферах життя [45].

Д. Гоулман доводить, що найбільш ефективні у своїй діяльності ті люди, які здатні поєднувати розум та почуття [45].

Автор представив світові одну з найбільш популярних моделей емоційного інтелекту, що отримала назву моделі емоційної компетентності. Згідно з моделлю,

емоційний інтелект складається з чотирьох сфер компетентностей, які можна розвивати й удосконалювати протягом життя. Це сфери:

1. Самоусвідомлення, або здатності усвідомлювати свої емоції та розуміти їхній вплив на поведінку і рішення. Ця сфера включає такі компетентності, як емоційна самосвідомість, точна самооцінка і впевненість у собі.
2. Саморегуляції, або здатності контролювати емоції, керувати негативними імпульсами та ефективно адаптуватися до змін. Включає компетентності, самоконтролю, надійності, сумлінності, адаптивності та орієнтації на досягнення.
3. Соціальної обізнаності, як здатності розпізнавати емоції інших, розуміти їхні потреби та перейматися їхнім становищем. Основні компетентності цієї сфери — це емпатія, організаційна обізнаність і орієнтація на допомогу.
4. Управління відносинами, що означає здатність будувати й підтримувати гармонійні стосунки, ефективно впливати на інших і працювати в команді. Сфера включає такі компетентності, як вплив, натхнення, управління конфліктами, розвиток інших і командна робота [44].

Отже, проаналізувавши тему феномену емоційного інтелекту, можна підсумувати, що це достатньо широке поняття, яке сформувалося не так давно й постійно досліджується. Узагальнено під цим терміном психологічна наука об'єднує спроможність людини розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших, усвідомлювати власні почуття та почуття інших [24]. Емоційний інтелект описують за допомогою різних моделей й підходів [1]. Важливим висновком саме для нашої роботи є те, що:

1. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню можливості справлятися зі стресом.
2. Емпірично підтверджено, що його можливо розвинути через навчання та практичну діяльність.

1.2 Поняття «стресостійкості» у психологічній літературі

Стресостійкість людини має ключове значення у психології, та розглядається як реакція людини на стресові обставини. Ця здатність відіграє ключову роль як для збереження психічного й фізичного здоров'я так і взагалі для підтримання гармонії життя. Поняття «стресостійкість» вивчали такі зарубіжні науковці як Дж. Чонтрі, Н. К. Бішоп, М. Хамер, Н. Пейн, З. М. Харванек, Н. Фогельман, Т. Кернер [15] [16].

За словами В. Л. Романюка, здоров'я людини слід розглядати як біопсихосоціальний феномен, що значною мірою залежить від реакцій організму в різних життєвих та професійних умовах, а також від впливу природного і соціального середовища. Науковець підкреслює, що стрес, як загальний адаптаційний синдром і форма неспецифічної реактивності через механізм «боротьба або втеча», суттєво впливає на фізичне та психологічне благополуччя особистості [28].

Спочатку розглянемо поняття стресу. Виділяють декілька його видів:

1. Реальний стрес – реакція на об'єктивно небезпечні ситуації, що загрожують життю чи здоров'ю, наприклад, ризикована поведінка за кермом, конфлікти або робота у висотних умовах.
2. Дистрес – руйнівний тип стресу, викликаний несприятливими обставинами, який негативно впливає на психічний стан і самопочуття.
3. Еустрес – позитивний стресовий стан, що виникає під впливом приємних і радісних подій, сприяючи емоційному піднесенню.
4. Фантомний стрес – страхи та тривоги, що спричинені уявними загрозами, такими як передчуття важливих подій чи занепокоєння щодо майбутнього.
5. Короткостроковий стрес – миттєві переживання через незначні труднощі, як-от сварки, запізнення або дрібні негаразди у побуті.
6. Критичний стрес – емоційна реакція на важливі життєві події, наприклад, втрату близької людини, розлучення або народження дитини.

7. Хронічний (продовжений) стрес – тривалий стан напруженості, що зберігається через постійні стресові фактори, як-от затяжні конфлікти чи необхідність догляду за важкохворою людиною, що вимагає зовнішньої підтримки та спеціальних зусиль для відновлення рівноваги.

Щодо поняття “стресостійкість” в психологічній літературі, воно визначається як здатність людини ефективно протидіяти негативному впливу стресу, утримуючи психоемоційний баланс, працездатність і адаптивні ресурси в умовах підвищеного напруження.

Термін «стресостійкість» розглядається через чотири концептуальні площини, що відображають специфічні аспекти цього явища:

1. Інтегральна властивість особистості. Стресостійкість трактується як стійка психологічна особливість, що формується у процесі життєвого досвіду та дозволяє особистості ефективно функціонувати в стресогенних умовах. Вона включає здатність підтримувати психофізіологічний баланс і адаптивну поведінку (В. Корольчук, Х. Стельмащук, Н. Лебідь).
2. Комплексна якість особистості. Цей підхід наголошує на стресостійкості як внутрішній позитивній якості, що сприяє ефективній діяльності й соціальній активності. Вона проявляється як багатовимірна характеристика, що включає емоційні, мотиваційні та когнітивні аспекти (Г. Андреева, О. Баранов, Л. Карапетян).
3. Здатність протистояти негативному впливу стресових факторів. Стресостійкість описується як здатність індивіда до адаптації, протидії або трансформації стресових ситуацій без шкоди для здоров'я і якості діяльності. Такий підхід акцентує на активній стратегії адаптації до стресу (Г. Дубчак, В. Казібекова, Н. Мельник).
4. Складна системна характеристика. Стресостійкість розглядається як інтегративна система особистісних і поведінкових компонентів, що

забезпечують здатність адаптуватися й ефективно функціонувати в екстремальних умовах. Цей підхід підкреслює динамічний і системний характер стресостійкості (Дж. Блок, А. Мастен, О. Волкова) [26].

Серед українських науковців, що ґрунтовно досліджують і розкривають поняття стресостійкості, варто виділити Н. Б. Литвинчук. У своєму дослідженні авторка наводить цілісний аналіз стресостійкості в контексті війни в Україні та наголошує, що стресостійкість — це важливий чинник у підтримці психічного здоров'я та адаптації в умовах саме тривалого стресу. Вчена також підкреслює, що виникнення і переживання стресу вагомо залежить від суб'єктивних чинників, а саме від того, як людина оцінює рівень небезпеки обставин, що склалися й чи спроможна вона відповісти на виклики. Тобто саме ставлення людини до ситуації визначає її як стресову [19].

Співзвучно з Н. Б. Литвинчук висловлюються авторки Т. С. Гурлева та Н. Ю. Журавльова про індивідуальну чутливість до сприйняття стресових подій.

Науковиці відзначають, що просто присутність стресора не гарантує виникнення стресової реакції або типових психофізіологічних змін. До стресогенних факторів відносять ті, які людина сприймає як загрозові для свого фізичного чи соціального стану, що порушують адаптацію, обмежують контроль, заважають самореалізації та перевищують індивідуальні норми функціонування [7].

Американський вчений Р. Лазарус акцентував увагу на значенні когнітивної оцінки — процесу, в якому людина осмислює стресову ситуацію, визначаючи, наскільки вона є загрозовою та чи має достатньо внутрішніх ресурсів, щоб упоратися з нею [47].

Вітчизняні науковці Ю. П. Лісовська, П. М. Лісовський та В. А. Бортник об'ємно розкривають поняття стресостійкості через як внутрішні ресурси (фізіологія, нейромеханізми, емоції, когнітивні процеси), так і зовнішні стратегії та поведінкові шаблони (постстресові трансформації й способи адаптації) [20].

Н. Пейне, дослідниця психологічних аспектів праці медичних робітників, визначає стресостійкість як мультимірний процес. Авторка розглядає стресостійкість не лише як реакцію на стрес, але як постійний динамічний процес, що залежить від обставин навколо та активної роботи над внутрішніми навичками. Вона наголошує на тому, що рівень стійкості змінюється залежно від зовнішніх факторів, рівня стресу й уміння застосовувати відповідні інструменти — від рекордної вразливості до ефективного так званого «відскоку» після стресу. Вона також підкреслює роль надання практичних кроків — медитація, фізична активність, управління емоціями — для підтримання стійкості. На думку дослідниці, саме цей підхід дає змогу не лише відновлюватися після стресу, а й активно зміцнювати свою стійкість [39].

Є.Д. Федосова у своїй роботі про особливості стресостійкості батьків дітей з розладами аутистичного спектра звертає увагу на складність у визначенні рівня стресостійкості людини. Вона вважає, що для цього необхідно ретельно проаналізувати характер її реакцій на вплив різних психологічних чинників. Сутність цього ускладнення в тому, що на протигагу фізичним та хімічним стресорам, які мають чіткі й вимірювані показники й їх можна оцінити за допомогою сучасних наукових методів, психологічні фактори залишаються складними для об'єктивної оцінки. Ця складність обумовлена наступним:

1. значні індивідуальні відмінності, що охоплюють систему цінностей людини;
2. особистісні установки;
3. глибоко вкорінені потреби;
4. набуті умовні рефлекси;
5. унікальний життєвий досвід кожної людини [30].

Але в сучасній діагностичній галузі психології використовується достатньо валідних методик для виявлення рівня сприйняття стресу, психологічної стійкості та ступеню соціально-психологічної адаптації. В нашому емпіричному дослідженні ми

об'єднуємо дві з таких методик (“Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона“ CD-RISC-10 та “Шкала сприйняття стресу Коена” PSS-10), щоб найбільш глибоко та різнобічно оцінити стресостійкість опитувальних [4] [13].

Розглянемо основні психологічні фактори особистості, що сприяють погіршенню або допомагають долати стресові стани.

Т. С. Гурлева та Н. Ю. Журавльова у своїх дослідженнях виокремили низку особистісних рис, що мають значний вплив на здатність людини знижувати рівень стресу. Серед них – орієнтація на самоактуалізацію, внутрішня опора, екзистенційне сприйняття життя, вміння встановлювати близькі соціальні зв'язки, оптимістичність та невисокий рівень тривожності.

Дослідниці підкреслюють, що однією з найруйнівніших емоцій у стресових ситуаціях є відчуття безнадійності, коли людина не бачить можливих шляхів виходу зі складних обставин [7].

Науковиці також зауважують, що невпевненість у собі виступає одним із провідних чинників емоційного напруження, тоді як позиція «жертви» лише підсилює переживання дистресу. Натомість здатність особистості брати відповідальність за власне життя зменшує відчуття безпорадності й підвищує суб'єктивне відчуття контролю та ефективності у подоланні стресових ситуацій [7].

Н. Литвинчук виділяє серед чинників стресостійкості наступні:

1. здатність ефективно працювати в умовах невизначеності;
2. спроможність конструктивно вирішувати конфлікти;
3. успішна адаптація до нових умов праці;
4. здатність грамотно розподілити навантаження;
5. спроможність протистояти професійному та особистісному вигорянню;
6. ефективна дієздатність у непередбачених обставинах [19].

Отже, ми бачимо зв'язок стресостійкості з вмінням людини вирішувати конфлікти конструктивними способами, що є ключовою складовою частиною її емоційного інтелекту.

Відзначимо найпоширеніші засоби підвищення здатності до протидії стресу. До них належать здорова рухливість, активний відпочинок, збалансоване здорове харчування та режим дня. Це також техніки майндфулнес, медитація, релаксація та заняття йогою.

Важливими для зростання стресостійкості можуть стати дослідження людиною своїх генетичних особливостей та ступеню індивідуальної сенсорної чутливості.

За словами Т. М. Дудки, одним із важливих елементів розвитку стресостійкості є вміння людини розпізнавати власні проблеми та знаходити шляхи їх вирішення. Самосвідомість у цьому контексті відіграє центральну роль, сприяючи формуванню здатності ефективно протистояти стресовим ситуаціям [9]. Це є корисним зауваженням для вивчення предмета нашого дослідження у світі визначення зв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту.

Важливим висновком для нашої роботи є те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно використовувати підтримку та ресурси свого соціального оточення. Вони краще усвідомлюють власні емоційні потреби та вміють налагоджувати конструктивну взаємодію з іншими, що дозволяє створювати стійкі мережі підтримки. Така здатність сприяє швидшому відновленню після стресових ситуацій і відкриває нові можливості для особистісного та професійного розвитку [29].

Питання важливості соціальної, сімейної та професійної психологічної підтримки в процесі становлення високого рівня стресостійкості людей, особливо батьків дітей з особливими освітніми потребами, ми розглядаємо в наступному підрозділі.

1.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту, соціальної підтримки та стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами

Сучасні дослідження свідчать, що стресостійкість особистості формується у взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних чинників. До ключових внутрішніх ресурсів належить емоційний інтелект. Серед зовнішніх факторів вагоме місце займає соціальна підтримка, що розглядається як система емоційних, інформаційних та інструментальних ресурсів, які людина отримує від соціального оточення. Є дослідження, які підтверджують, що поєднання емоційного інтелекту та соціальної підтримки виступає важливим механізмом формування стресостійкості, особливо у вразливих групах населення, зокрема серед батьків дітей з особливими освітніми потребами. Далі розглянемо ці дослідження.

В українській дисертаційній праці 2024 року Т. В. Кучми проведено факторний аналіз компонентів стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями, у результаті якого виокремлено кілька груп психологічних чинників, що забезпечують їхню здатність адаптуватися до довготривалого стресу. Серед психологічних чинників, які згадуються в дослідженні, такі як емпатія, саморегуляція, копінг-стратегії у контексті емоційного інтелекту можна розглядати як конкретні прояви здатності опрацьовувати емоційний досвід. Водночас такий чинник, як соціально-психологічна адаптація, створює міст до зовнішніх ресурсів, серед яких соціальна підтримка може виступати важливим модератором або каталізатором цих процесів [17].

1.3.1 Емоційний інтелект як ресурс подолання стресу

Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо сприяє підвищенню стресостійкості. Зокрема, було виявлено, що батьки з більш розвиненим емоційним інтелектом використовують кращі навички емоційної саморегуляції. Це допомагає їм ефективніше долати стресові ситуації, пов'язані з турботою про дітей [51]. Автори дослідження підкреслюють, що емоційний інтелект виконує роль медіатора між стресогенними факторами та психологічним благополуччям: вищий рівень здатності до

усвідомлення й регуляції емоцій знижує ймовірність дезадаптивних копінг-стратегій.

1.3.2 Соціальна підтримка як буфер психологічного навантаження

Вагомим чинником підвищення стресостійкості в умовах батьківства дітей з особливими освітніми потребами відзначається соціальна активність та наявність соціальної підтримки. Батьки, що розвивають здатність не замикатися на колі своїх проблем, а знаходять можливість спілкуватися, працювати, подорожувати та відновлюватися, відчують підвищений стан благополуччя навіть у стресових обставинах батьківства.

Опитування 352 матерів дітей із особливими освітніми потребами з Ізраїлю виявило, що рівень батьківського вигорання значною мірою залежить від тяжкості стану дитини та рівня соціальної підтримки [48]. І. Роскам та співавтори у своєму науковому аналізі також підкреслюють, що соціальна підтримка та здатність до емоційної регуляції протидіють вигоранню батьків дітей з особливими освітніми потребами [53].

Результати сучасних наукових робіт свідчать про суттєвий вплив на стресостійкість та психологічне благополуччя батьків дітей з особливими освітніми потребами їх віри в себе, в свою спроможність впливати хоча б на одну сферу свого життя. Згідно з результатами дослідження, сфера сімейних відносин є саме тою, на яку батьки (особливо жінки) відчують здатність безпосередньо впливати [6].

Отже, сімейне середовище, яке створене батьками, може бути підтримувальним або навпаки руйнівним впливати на здатність членам сім'ї протистояти стресовим обставинам. Батьки, що відчують спроможність створювати теплі емоційно близькі та довірливі стосунки, забезпечують здорову психологічно сприятливу атмосферу для усіх членів сім'ї. Так, діти, що знаходяться в приймаючому люблячому довірливому сімейному просторі, розвиваються більш гармонійно навіть при наявності психофізичних порушень. Усі члени родини сприяють підвищенню спільної сімейної стресостійкості. Цьому сприяє також

розвиток навичок відкритого так званого «ненасильницького спілкування», вміння співпрацювати та разом вирішувати конфлікти та проблеми [27].

Науково доведено, що сприйнята підтримка з боку сім'ї, друзів та професійних спільнот прямо корелює з вищим рівнем резильєнтності [36]. Отримання емоційної й практичної допомоги сприяє зниженню психологічного навантаження та підвищує відчуття контрольованості життєвих обставин. Особливо важливим є те, що підтримка оточення виступає буфером між об'єктивними стресорами та суб'єктивним відчуттям виснаження. У дослідженні за участю 150 матерів дітей з особливими освітніми потребами, автори доводять, що саме поєднання соціальної підтримки та резильєнтності визначає якість життя сімей, які виховують дітей з інвалідністю [46].

Поєднуючи отримані наукові дані, механізм формування стресостійкості можна описати як багаторівневий процес. На індивідуальному рівні емоційний інтелект сприяє більш адекватному розпізнаванню власних емоційних станів, а також дозволяє обирати продуктивні стратегії подолання труднощів. На соціальному рівні підтримка з боку значущих інших створює додаткові ресурси для емоційної стабілізації. У поєднанні ці чинники забезпечують здатність особистості зберігати рівновагу в умовах підвищеного навантаження та швидше відновлюватися після стресових подій [41].

1.3.3 Специфіка батьківства дітей з особливими освітніми потребами

Досвід батьківства дітей з особливими освітніми потребами є тією сферою життя, де вміння керувати власними емоціями та ефективно долати стрес набуває особливої ваги. Батьки цієї категорії потерпають від значних психоемоційних та часто фізичних навантажень. На протигагу звичайних батьків вони мають менше адаптаційних ресурсів до особливих потреб дитини.

Науковці відзначають перебування батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах хронічного стресу. Стрес обумовлений їх відношенням до стану дитини, адаптацією до її специфічних потреб, складним та безперервним процесом

догляду за дитиною. Додатковим стресогенним фактором є соціальна ізоляція родини, що виховує дітей з особливими освітніми потребами. Специфіка такого батьківства полягає в постійному знаходженні в екстремальних умовах. Це часто приводить до розвитку важких емоційних станів та психосоматичних розладів [18].

В.В. Шевчук виділяє серед загальних особливостей батьків дітей з особливими освітніми потребами наступні:

1. сензитивність;
2. захисний характер поведінки;
3. відчуття ізольованості, пригніченості, слабкості;
4. потреба у співчутті оточення [33].

Н.С. Кушнір у своєму науковому дослідженні доводить високу емоційну вразливість батьків дітей з особливими освітніми потребами. Вона визначає, як суттєві психологічні навантаження батьків призводять до довготривалого стресу, депресії, постійної втоми та емоційного вигорання. Авторка підкреслює, що найбільше психологічне навантаження спостерігається в тих батьків, які не мають достатньої соціальної підтримки, можливості та часу для відпочинку та відновлення, позбавлені можливості отримати спеціалізовану психологічну допомогу [18].

Батьки дітей з особливими освітніми потребами яскраво проявляють велику напруженість від реальної та часто й уявної стигматизації суспільства. “Дивна”, соціально неприйнятна поведінка їх дітей привертає увагу нормотипових членів суспільства, які звикли дотримуватися законів та правил поведінки в суспільстві. Батьки таких дітей, особливо виховані в авторитарних традиціях, страждають від внутрішніх конфліктів, намагаючись корегувати поведінку своїх дітей під загальноприйнятні норми. Саме наявність розвинутого емоційного інтелекту батьків сприяє їх більш ефективним стратегіям реагування та керування поведінкою як своєю, так і своїх дітей в різних соціальних обставинах [17].

На рівень стресу батьків додатково впливає рівень неповносправності дитини, тобто її здатність до самообслуговування, можливість спілкування з оточенням, мобільність, вік та зовнішній вигляд.

За думкою науковців, батьки, що виховують дітей з розладом аутистичного спектра, мають найбільш розвинуту здатність до співпереживання та емоційної співучасті в стосунках з оточенням. Вони здатні глибоко аналізувати почуття інших. З однієї сторони це допомагає їм відволікатись від своїх труднощів. З іншої сторони, емпірично доказано, що саме ці батьки схильні гостро переживати стресові стани та мають високі показники тривожності [49][17][32].

Щодо особливості батьків дітей з розумовою відсталістю, вони менш здатні відчувати та інтуїтивно підлаштовуватись під стан інших людей, але проявляють щирість, сердечність та відкритість у спілкуванні з оточенням [37].

Виявлено, що порівняно зі звичайними матерями, матері дітей з особливими освітніми потребами більш глибоко усвідомлюють свої емоції, краще розуміються в міжособистісних відносинах, є більш емпатичними та прагнуть полегшити переживання та важкі стани їх дітей. В той самий час матерям здорових дітей легше вдається контролювати, керувати та вивільняти негативні емоції. Вони мають кращу здатність до перемикання з негативних емоцій на позитивні [34].

Наступними чинниками рівня стресу, стратегії поведінки та батьківського ставлення до своїх дітей з особливостями виділяють:

- особистісні риси;
- унікальний життєвий досвід;
- наявність знань про неповносправність;
- віра у власну здатність вплинути на розвиток дитини [42].

Неможливо ігнорувати факт наявності психологічної травми в батьків дітей з особливими освітніми потребами, що негативно впливає на їхнє відношення до саме прийняття дитини та формування гармонійної взаємодії з нею.

Л.І. Чопик прийшов до висновку, що прийняття дитини з особливими освітніми потребами є складним і неоднозначним процесом, що залежить від індивідуально-психологічних особливостей батьків. Більшість батьків потребує психологічної допомоги щодо прийняття своєї дитини та проблем у її розвитку. Батькам необхідна допомога в формуванні адекватної батьківської позиції [31].

Аналіз сучасних наукових джерел щодо стресостійкості батьків дітей з особливими освітніми потребами виявляє дефіцит можливості цієї вразливої групи отримувати необхідну соціальну та психологічну підтримку [31]. Цим обумовлено використання в нашому дослідженні методики “Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки” у другому розділі роботи [23].

Категорія батьків, що розглядається, потребує навчання методам долаття стресу, навичкам релаксації та самовідновлення. Ця група батьків має гостру потребу в долученні до груп підтримки та взаємодопомоги [34] [18].

Таким чином, стресостійкість батьків дітей з особливими освітніми потребами складається з взаємодії емоційного інтелекту та соціальної підтримки. Достатньо високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективну емоційну регуляцію, тоді як соціальна підтримка підсилює внутрішні ресурси й виконує буферну функцію. Поєднання цих чинників дозволяє батькам адаптуватися до тривалого стресу, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє збереженню психологічного благополуччя всієї сім'ї.

Для підтвердження наукових даних про взаємозв'язок емоційного інтелекту, соціальної підтримки та стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами, нижче ми проводимо емпіричне дослідження.

Висновки до першого розділу

1. Емоційний інтелект є комплексною здатністю людини усвідомлювати свої та чужі емоції, регулювати свої емоційні стани та впливати на емоційні стани

інших з метою гармонізації взаємовідносин й успішної самореалізації. Емоційний інтелект інтегрує когнітивні та емоційні процеси, сприяє успішній адаптації до змін, що є показником стресостійкості.

2. Стресостійкість є інтегральною властивістю людини, яка дозволяє зберігати психоемоційну рівновагу та продовжувати повноцінну життєдіяльність в умовах напруження. Вона включає індивідуальні, емоційні, мотиваційні та когнітивні аспекти. Ключовим фактором стресостійкості є індивідуальне ставлення до ситуації, розуміння її загрозовості та власні ресурси для її подолання. Важливим ресурсом підвищення стресостійкості людини є її розвинутий емоційний інтелект.
3. Існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Підвищення їх рівня може допомогти батькам дітей з особливими освітніми потребами ефективніше долати виклики життя.
4. Соціальна підтримка виступає буфером психологічного навантаження особливо для вразливої категорії батьків дітей з особливими освітніми потребами. Вона є значущим чинником для посилення стресостійкості та забезпечення якісного життя як для батьків, так і для їх дітей.
5. Механізм формування стресостійкості є багаторівневим процесом, який на індивідуальному рівні може бути представлений емоційним інтелектом та на соціальному рівні підтримкою значущого оточення людини. У поєднанні ці чинники забезпечують здатність особистості зберігати рівновагу в умовах підвищеного навантаження та швидше відновлюватися після стресових подій.
6. Батьки дітей з особливими освітніми потребами переживають стан хронічного стресу, викликаного психоемоційним перевантаженням, браком ресурсів, соціальною ізоляцією та стигматизацією. Вони гостро потребують соціальної підтримки як зі сторони близьких, так і зі сторони професійних психологічних та соціальних закладів, груп взаємодопомоги.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1 Характеристика використаних методів та методик

Характеристику використаних методів та методик наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні й статистичні методи та завдання експериментального дослідження зв'язку емоційного інтелекту у батьків дітей із особливими освітніми потребами зі стресостійкістю

Метод або методика дослідження	Завдання
Метод анкетування	Збір інформації про стать, вік, сімейний стан та діагноз дитини, що виховується досліджуваним.
Шкала сприйняття соціальної підтримки Г. Д. Зімета адаптована українською мовою Ю. Б. Мельник та А.В. Стаднік	Визначення особливостей сприйняття соціальної підтримки досліджуваних зі сторони близьких людей, сім'ї та друзів.
Методика "Опитувальник емоційного інтелекту" Н. Холла в адаптації Є. Ільїна	Визначення рівня та особливостей емоційного інтелекту опитувальних.
Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), адаптація О. Кохун	Визначення рівня психологічної стійкості (резильєнтності) досліджуваних.
Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) адаптована О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою	Визначення рівня сприйнятого стресу опитувальними за визначений період часу.
Описові статистики, порівняльний аналіз	Визначення особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості в групах батьків дітей з різними діагнозами та сімейним станом
Кореляційний аналіз	Визначення зв'язку рівня емоційного інтелекту та його складових з рівнем стресостійкості досліджуваних. Виявлення зв'язку між стресостійкістю та соціальною підтримкою опитувальних.
Регресійний аналіз	Виявлення впливу рівня емоційного інтелекту та сприйняття соціальної підтримки на стресостійкість досліджуваних.

Метод анкетування.

Метод анкетування - це метод отримання інформації через відповіді респондентів на систему запитань. У нашому дослідженні анкетування дозволило отримати інформацію щодо загальних соціально-демографічних даних, таких як вік, стать, сімейний стан опитувальних. Додаткові питання анкети були для визначення діагнозу дитини кожного досліджуваного, а також для виявлення потреби у підтримувальних соціально-психологічних заходах.

Шкала сприйняття соціальної підтримки Г. Д. Зімета адаптована українською мовою Ю. Б. Мельник та А.В. Стаднік.

Далі за текстом “сприйняття соціальної підтримки” скорочено - ССП.

Ця методика дозволила нам дослідити, наскільки учасники дослідження відкриті та мають доступ до підтримки зі сторони важливих в їхньому житті людей. Також методика допомогла виявити серед респондентів тих, хто може бути схильним до ризику соціальної ізоляції [23].

Методика ССП представлена трьома субшкалами:

Субшкала "Сім'я": оцінює наявність та достатність соціальної підтримки з боку сім'ї.

Субшкала "Друзі": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки зі сторони друзів.

Субшкала "Близькі люди": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку особливо значущих людей [23]. Назва субшкали в оригіналі звучить, як “Significant other“, а у запитаннях використовується словосполучення “special person” що в перекладі буквально означає “Значущий інший” та “особлива людина“ відповідно [55].

Твердження, що наведені у методиці, оцінюються респондентами за 7 бальною шкалою Лайкерта (розбіг відповідей від: “я повністю не згоден” - 0 балів - до “я повністю згоден” - 7 балів) [23].

“Опитувальник емоційного інтелекту” Н. Холла в адаптації Є. Ільїна.

Методика, що містить 30 тверджень, за допомогою якої ми визначили рівень емоційного інтелекту респондентів, як загальний так й по окремим показникам — субшкалам методики [10].

1. Субшкала “Емоційна обізнаність” відобразила усвідомлення та розуміння своїх емоцій, внутрішнього стану респондентів.
2. Субшкала “Управління своїми емоціями” виявила рівень емоційної гнучкості та спроможність респондентів довільно керувати своїми емоціями.
3. Субшкала “Самотивація” показала наскільки успішно опитувальний керує своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями.
4. Субшкала “Емпатія” відобразила рівень розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини та готовність надати підтримку.
5. Субшкала “Розпізнавання емоцій інших людей” показала вміння учасників дослідження впливати на емоційний стан інших людей [10].

Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (The Connor–Davidson Resilience Scale - 10), адаптація О. Кокун

За допомогою методики виявлено рівень психофізіологічної стійкості, або стресостійкості (резильєнтності) учасників дослідження. Методика заснована на самооцінюванні. Досліджувані сприймають інформацію щодо своєї психофізіологічної стійкості згідно 10 твердженням, відповіді на які даються за п’ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4) [13].

Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (Perceived Stress Scale-10) адаптована О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою

Методика використана нами для визначення ступеня, в якому респондент сам оцінює свою життєву ситуацію як стресову. За допомогою шкали ми отримали інформацію щодо найближчого відрізка часу напередодні опитування, а саме те, наскільки стресовим (непередбачуваним, неконтрольованим й перевантаженим) людина вважає попередній місяць свого життя [38].

За цією методикою стрес, який відчуває людина, розглядається як підсумок взаємодії реальних подій, процесів адаптації до них і ряду особистісних та зовнішніх факторів: очікувань, здатності переносити фрустрацію, накопиченого рівня стресу, наявних ресурсів та соціальної підтримки [38] [4].

2.2 Етапи дослідження

1. Вибір напряму дослідження: емоційний інтелект батьків дітей з особливими освітніми потребами.
2. Попереднє теоретичне вивчення сфери емоційного інтелекту; виявлення особливостей складових емоційного інтелекту та формування стресостійкості людини.
3. Специфіка батьківства дітей з особливими освітніми потребами та соціальна підтримка як особливий чинник психологічного стану батьків.
4. Обґрунтування актуальності дослідження емоційного інтелекту у батьків дітей із особливими освітніми потребами та його зв'язку зі стресостійкістю.
5. Формування теми, об'єкта, предмета, мети та гіпотези дослідження.
6. Попередній звіт й уточнення теми, об'єкта, предмета, мети та гіпотези.
7. Постановка завдань дослідження.
8. Підбір методів та методик дослідження.
9. Робота з науковою літературою за темами: «емоційний інтелект», «стресостійкість», «специфіка батьківства дітей з особливими освітніми потребами».

10. Написання теоретичної частини.
11. Проміжний звіт, уточнення методів й методик дослідження.
12. Розробка програми дослідження та складання гугл-форми для досліджуваних.
13. Пошук учасників, готових взяти участь у дослідженні.
14. Формування вибірки й проведення дослідження.
15. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного інтелекту батьків дітей з особливими освітніми потребами та його зв'язку зі стресостійкістю.
16. Аналіз результатів дослідження соціальної підтримки та її зв'язку зі стресостійкістю учасників.
17. Узагальнення результатів дослідження.
18. Проміжний звіт й уточнення аналізу отриманих результатів.
19. Формулювання загальних висновків та перспектив дослідження.
20. Кінцевий звіт.

2.3 Характеристика вибірки

Вибірка досліджуваних склалась з п'ятдесяти двох осіб, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, Розбіг віку респондентів - від 27 до 71 років. Вибірка майже повністю представлена жінками (серед опитувальних - 51 жінка та 1 чоловік). 48 респондентів є матерями дітей з особливими освітніми потребами, троє доводяться бабусями. Один з респондентів — тато дитини з ООП. В дослідженні не брали участь батьки однієї й тієї ж дитини.

Тридцять вісім досліджуваних перебувають у шлюбі або постійному партнерстві та чотирнадцять не мають постійних партнерських відносин. Більше ніж половина вибірки (33 людини) — це батьки у віці від 40 до 60 років. 16 з респондентів — дорослі віком від 27 до 39 років. Пізньозрілий вік (після 61 року) у вибірці представлено трьома респондентами.

До вибірки увійшли українці, які зараз знаходяться на території України та за її межами.

Більшість учасників дослідження було приватно запрошено до проходження опитування, що підіймає вірогідність уважних та чесних відповідей на запитання.

У вибірці представлені батьки дітей із різними діагнозами: розлади аутистичного спектра (РАС), синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), синдром Дауна, дитячий церебральний параліч (ДЦП), розумова відсталість, органічний емоційно-лабільний розлад, генетичні мутації та змішані діагнози (РАС, СДУГ, розумова відсталість).

Для порівняльного аналізу респондентів було згруповано за сімейним станом та за рівнем навантаження батьків. Групування батьків за рівнем навантаження, а не за окремими діагнозами їхніх дітей, здійснювалося на основі наукових даних про середню інтенсивність потреби в догляді при різних порушеннях розвитку.

За результатом аналізу наукової літератури встановлено, що ступінь навантаження на батьків суттєво відрізняється залежно від типу розвитку дітей [52]. Зокрема, батьки дітей з РАС демонструють суттєво вищий рівень як об'єктивного, так і суб'єктивного навантаження у порівнянні з тими, чиї діти мають інші діагнози — що підтверджено результатами порівняльного дослідження [50]. Аналогічно, опитування ізраїльських матерів дітей із спеціальними потребами виявило, що рівень батьківського вигорання значною мірою залежить від тяжкості стану дитини та рівня соціальної підтримки. За даними мета-аналізу, матері дітей з порушеннями розвитку — особливо з множинними діагнозами — чутливо відрізняються за рівнем стресу й фізичних та психологічних симптомів від матерів здорових дітей, причому навантаження у випадку синдрому Дауна найнижче серед порушень, але все ж вище за норму [48].

За результатами нового вітчизняного наукового дослідження, а саме, аналізу психологічного стану 220 батьків дітей з особливими освітніми потребами, статистично значущу перевагу показників психологічного стресу отримала група

батьків, що піклуються про дітей з ДЦП у порівнянні з батьками дітей з РАС, сенсорними порушеннями та розумовою відсталістю. [17. с. 88].

З огляду на це було виділено три узагальнені групи:

1 група. *Високе навантаження* (значна фізична та когнітивна залежність): діти з ДЦП, вираженою розумовою відсталістю, складними генетичними порушеннями. (12 респондентів).

2 група. *Середнє навантаження* (комбіновані когнітивні та поведінкові труднощі): діти з РАС, синдромом Дауна, органічними емоційно-лабільними розладами. (34 респонденти).

3 група. *Низьке навантаження* (переважно емоційно-поведінкове без значної фізичної залежності): діти з СДУГ. (6 респондентів).

Для порівняльного аналізу стресостійкості використано розподілення респондентів на дві групи: заміжні (38 батьків) та незаміжні (14 батьків).

Висновки до другого розділу

1. Психодіагностичними методами дослідження у роботі є метод анкетування, "Шкала сприйняття соціальної підтримки" Г. Д. Зімета, "Опитувальник емоційного інтелекту" Н. Холла, "Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10) та "Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена" (PSS-10). Статистичними методами дослідження є порівняльний, кореляційний та регресійний аналіз.

2. Вибірка досліджування склалась з 52 учасників - батьків дітей з особливими освітніми потребами. Досліджувані були поділені на три групи за рівнем психологічного та фізичного навантаження, пов'язаного з діагнозом дитини, та на дві групи за сімейним станом.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Проведено теоретичний огляд теми «емоційний інтелект», поняття «стресостійкість», розглянуто питання батьківства дітей з особливими потребами та їх соціальної підтримки. Очікується підтвердження зв'язку та впливу емоційного інтелекту на рівень стресостійкості. Розглядається можливість прямого зв'язку між рівнем стресостійкості з рівнем соціальної підтримки.

3.1 Мета і завдання дослідження

Об'єкт: емоційний інтелект.

Предмет: особливості емоційного інтелекту у батьків дітей із особливими освітніми потребами.

Мета: визначити особливості емоційного інтелекту у батьків дітей із різними особливими освітніми потребами та дослідити його зв'язок зі стресостійкістю.

Завдання:

1. Провести теоретичний огляд наукової літератури щодо феномену емоційного інтелекту та його зв'язку зі стресостійкістю.
2. Проаналізувати особливості емоційного інтелекту в батьків дітей з різними особливими освітніми потребами.
3. Виявити особливості стресостійкості у батьків дітей з різними особливими освітніми потребами.
4. Дослідити роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості батьків дітей з особливими освітніми потребами
5. Дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту та соціальної підтримки з формуванням стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Гіпотеза: рівень стресостійкості батьків дітей із особливими освітніми потребами пов'язаний з рівнем їх емоційного інтелекту та соціальною підтримкою.

3.2 Аналіз результатів методик та їх інтерпретація

Проаналізовано результати анкетування й таких методик як "Шкала сприйняття соціальної підтримки" Г. Д. Зімета, "Опитувальник емоційного інтелекту" Н. Холла, "Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10) та "Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена" (PSS-10).

3.2.1 Аналіз результатів дослідження рівня та особливостей емоційного інтелекту

За результатами емпіричного дослідження емоційного інтелекту (далі за текстом EI) встановлено, що середній інтегральний показник EI у вибірці батьків дітей з особливими освітніми потребами (далі за текстом ООП) становить 27,8 % від максимально можливого значення, що свідчить про загалом низький рівень сформованості даної особистісної характеристики у групи досліджуваних. Емоційний інтелект є нерозвиненим.

Отже у 57,7 % респондентів рівень емоційного інтелекту низький. Середній інтегративний показник визначений у 36,5%. Високий рівень EI мають тільки 5,8% з учасників дослідження. Це свідчить низьку здатність батьків дітей з ООП розуміти емоційну сферу особистісних відносин та керувати нею.

Рівні показників за окремими субшкалами ("Емоційна обізнаність", "Управління своїми емоціями", "Самотивація", "Емпатія" та "Розпізнавання емоція інших") представлені у вигляді діаграми (рис. 3.1).

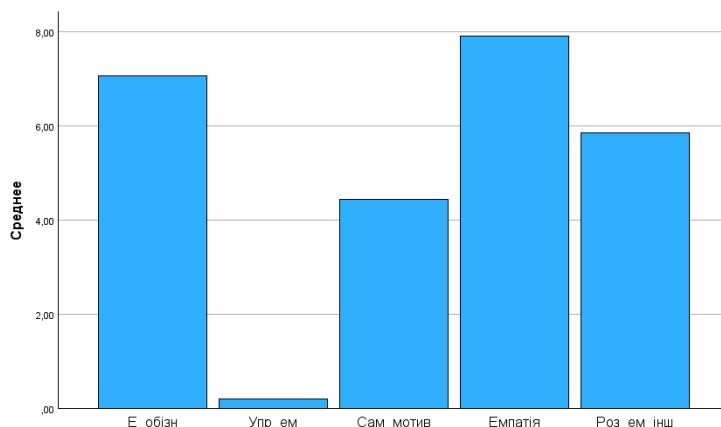


Рисунок 3.1 - Рівень середніх значень по субшкалах EI

Найвищі середні показники виявлено за шкалами «Емпатія» (44,0 %) та «Емоційна обізнаність» (39,3 %). Це може відображати специфіку батьківського досвіду, оскільки догляд за дитиною з особливими освітніми потребами вимагає від дорослого здатності розуміти емоційні стани інших та певної чутливості до власних емоційних переживань.

Натомість найбільш вираженим дефіцитом є показник за шкалою «Управління емоціями» (1,2 %), що свідчить про істотні труднощі у сфері саморегуляції та контролю емоційних реакцій. Також відносно низьким виявився рівень самомотивації (24,7 %), що вказує на обмеженість внутрішніх ресурсів для підтримання позитивного емоційного тону та подолання складних життєвих ситуацій батьками.

Розподіл рівнів EI по шкалах представлено у накопиченій діаграмі на рисунку 3.2.

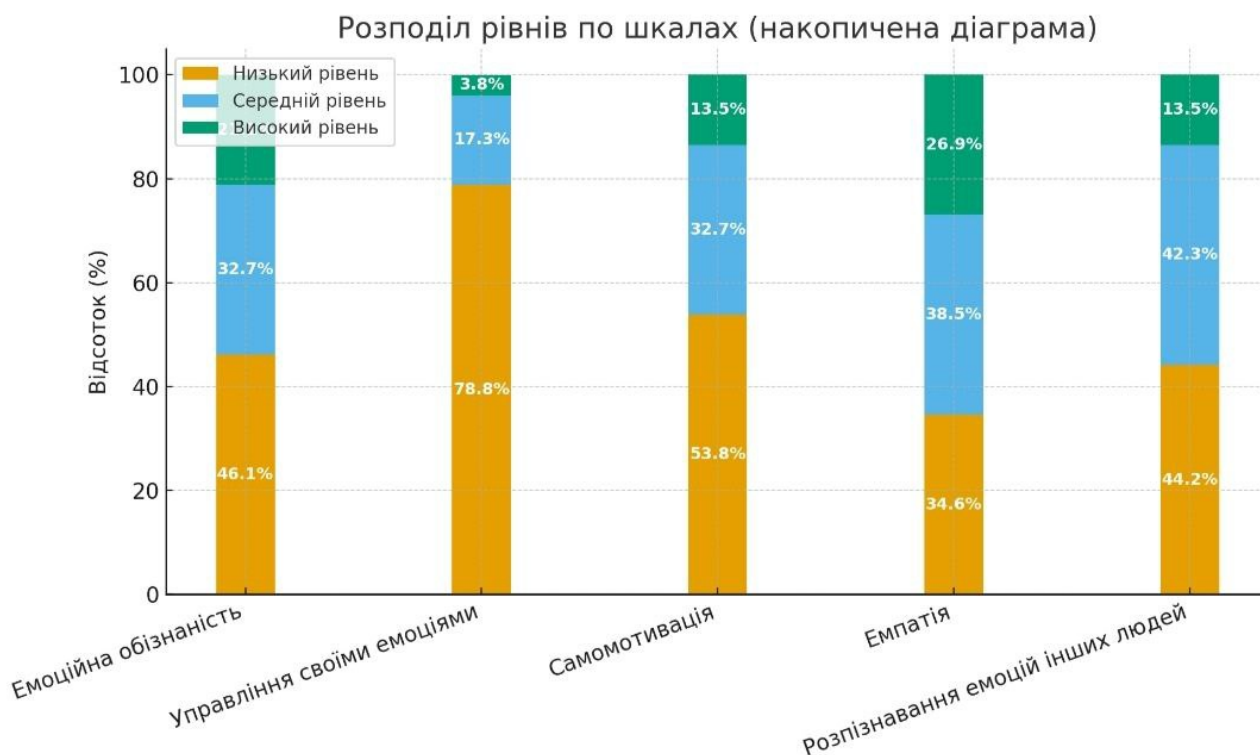


Рисунок 3.2 – Розподіл по шкалах рівнів EI батьків дітей з ООП

Отримані результати дозволяють нам зробити висновок, що батьки дітей з особливими освітніми потребами переважно проявляють орієнтацією на емпатійне сприйняття та емоційну чутливість, проте демонструють недостатню здатність до конструктивного управління власними емоціями та до самопідтримки. Це, у свою чергу, може зумовлювати підвищений рівень психологічного напруження й емоційного виснаження.

3.2.2 Аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості та сприйнятого стресу

Результати обчислення рівня стресостійкості та рівню сприйнятого стресу за методиками “Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона” (CD-RISC-10) та “Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена” (PSS-10) представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистики по показникам “Стресостійкість” та “Сприйнятий стрес”

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє значення
Стресостійкість	4	40	25,96
Сприйнятий стрес	6	35	22,17

За результатами дослідження стресостійкості рівень її у батьків дітей з ООП можна вважати середнім (середнє значення показника стресостійкості дорівнює 26 балів при діапазоні від мінімум 4 до максимум 40 балів). 26 балів є початковим значенням рівню стресостійкості “вищий за середній”, згідно ключу шкали CD-RISC-10) [13]. Це свідчить про достатній, але не високий рівень стресостійкості. Батьки мають внутрішні ресурси для подолання труднощів, проте в них присутній потенціал до виснаження.

Згідно результатів за шкалою PSS-10 рівень сприйнятого стресу за останній місяць респондентами виявився теж середнім (приблизно 22 із 35 можливих). Це означає, що значна частина батьків, що піклується про дітей з ООП, регулярно відчуває психологічне напруження, тривогу або втому у зв’язку з життєвими обставинами [4].

Узагальнюючи результати двох шкал робимо висновок, що середні рівні стресостійкості та сприйнятого стресу вказують на відносну збалансованість: батьки дітей з ООП з одного боку мають адаптаційні ресурси, а з іншого – постійно переживають значне навантаження.

Отримані результати підтверджують актуальність додаткового вивчення взаємозв’язку між стресостійкістю та сприйнятим стресом. Для цього нами проведено кореляційний аналіз показників стресостійкості та рівню сприйнятого стресу респондентів. Результати аналізу наведені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Кореляційний зв'язок між стресостійкістю та сприйнятим стресом

Кореляції		Стресостійкість	Сприйнятий стрес
Стресостійкість	Кореляція Пірсона	1	-,650**
значущість (двостороння)			<,001
Сприйнятий стрес	Кореляція Пірсона	-,650**	1
значущість (двостороння)		<,001	

** Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Результати розрахунку кореляції за параметричним методом Пірсона свідчать про те, що рівень стресостійкості та рівень сприйнятого стресу мають міцний зворотній взаємозв'язок. Коефіцієнт кореляції дорівнює -0,650, або -65%. Отже чим вищий рівень стресостійкості в досліджуваних, тим нижчий рівень суб'єктивно пережитого стресу вони отримують у житті.

3.2.3 Аналіз результатів дослідження сприйняття соціальної підтримки

За результатами використаної методики «Сприйняття соціальної підтримки» у батьків дітей з ООП виявлено, що їх загальний рівень сприйняття соціальної підтримки є помірним (середнє значення – 41,86 при можливому діапазоні від 5 до 72 балів) [23]. Це свідчить про те, що респонденти загалом відчують наявність соціальних ресурсів, однак їх об'єм не є достатній, а розподіл є нерівномірним.

На рисунку 3.3 представлені середні значення інтегративного показника сприйняття соціальної підтримки та за субшкалами: сприйняття підтримки від сім'ї (ССП-сім'я), від друзів (ССП_друзі) та від близьких значущих людей (ССП_близьки).

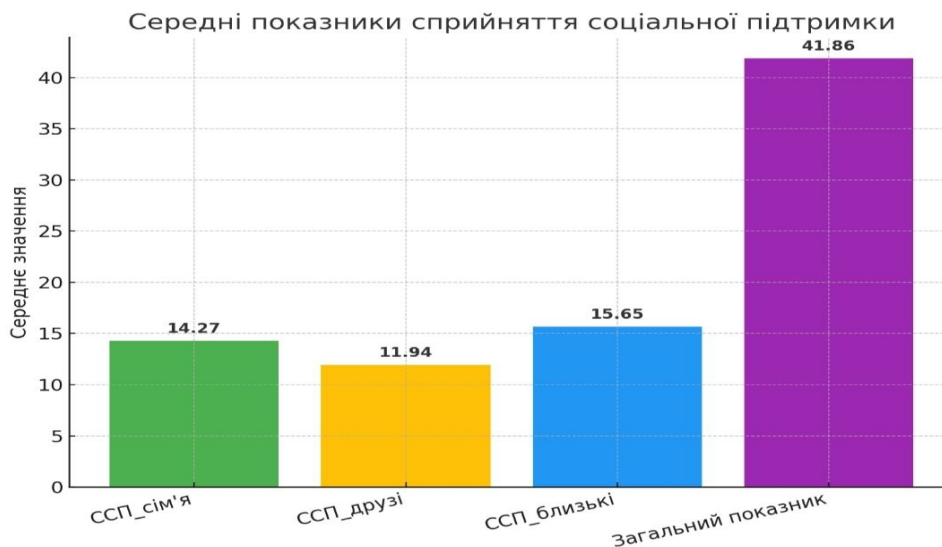


Рисунок 3.3 - Середні показники сприйняття соціальної підтримки

Бачимо, що найвищі середні показники продемонстровано за шкалами «ССП_близькі» (сприйняття соціальної підтримки зі сторони близьких людей) - (15,65) та «ССП_сім'я» (сприйняття соціальної підтримки зі сторони сім'ї (14,27), що свідчить про провідну роль сім'ї та найближчого оточення у забезпеченні емоційної та практичної підтримки батьків дітей з ООП. Треба зазначити, що вибірка на 72% склалась з учасників, які перебувають у шлюбі чи стабільних партнерських відносинах. Такі результати нашого дослідження не є несподіваними, і підтверджуються у сучасних наукових працях [40][3]. Бужинецька К. підкреслює, що першочерговим джерелом допомоги для батьків дітей з ООП залишаються родина та найближчі люди [3].

Натомість показник сприйняття соціальної підтримки зі сторони друзів («ССП_друзі») (11,94) має найнижчі значення серед субшкал, що вказує на обмеженість дружніх контактів та меншу залученість друзів у підтримку батьків дітей з ООП. Отримані дані узгоджуються з висновками науковців Л. Матонюх та Ю. Максименко. В своїй роботі «Допомога батькам, які мають дітей з особливими освітніми потребами» зауважують: «Соціальні контакти батьків часто звужуються до найближчих родичів, у той час як дружні зв'язки поступово відходять на другий план» [22]. Також О. Фаерман у статті «Соціальна підтримка батьків дітей з особливими потребами» констатує: «Батьки відзначають ключову роль сімейного

кола в подоланні труднощів, тоді як соціальна підтримка зі сторони друзів часто є недостатньою” [40].

Таким чином, можна зробити висновок, що батьки дітей з ООП найбільше покладаються на коло сім'ї та найближчих людей, тоді як соціальні зв'язки з друзями є для більшості з них менш значущим ресурсом. Це може свідчити як про звуження їхнього кола соціальної взаємодії, так і про високу цінність сімейної підтримки для даної категорії респондентів.

Спираючись на підтвержену значущість сімейної підтримки для нашого кола досліджуваних, ми провели порівняльний аналіз показника стресостійкості між двома групами респондентів: заміжні та незаміжні батьки дітей з ООП. Ми використали метод порівняння середніх (Т-критерій), оскільки значення показника стресостійкості мають нормальний розподіл. Нормальність розподілу підтверджено методом одновибіркового критерію Колмогорова-Смірнова, згідно якого асимптотична значимість двостороння дорівнює 0,200.

Результатами підтверджено, що батьки, які перебувають у шлюбі або партнерських відносинах мають тенденцію до вищого за середній рівню стресостійкості (28 балів із 40). Середнє значення показника стресостійкості у батьків дітей з ООП, які не перебувають у шлюбі чи довгострокових партнерських відносинах, дорівнює 21 бал, що вказує на тенденцію цієї групи до нижчого за середній рівню стресостійкості згідно методики “Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона” (CD-RISC-10) (табл. 3.3) [13].

Таблиця 3.3

Стресостійкість заміжних та незаміжних респондентів

Статистика групи					
Показник	Сімейний стан	N	Середнє	Середнеквадра	Середнеквадрат
				тич.	ична помилка
				відхилення	середнього
Стресостійкість	заміжні	38	27,8947	8,02964	1,30258
	незаміжні	14	20,7143	8,73920	2,33565

Відмінність між показниками стресостійкості заміжних та незаміжних респондентів підтверджена як значуща (F-критерій =0,04).

3.3 Порівняльний аналіз окремих груп батьків дітей з ООП

Як вже було зазначено у другому розділі, згідно з особливістю сформованої у дослідженні вибірки, учасників було поділено на три групи. Розподіл по групах був виконан за рівнем фізичного та психологічного навантаження батьків, обумовленого діагнозом дитини (таблиця 3.4, рисунок 3.4).

Таблиця 3.4

Розподілення батьків дітей з ООП на групи по рівню навантаження

Рівень навантаження батьків	Кількість батьків в групі
<i>Низький</i> (діти з СДУГ)	6
<i>Середній</i> (діти з РАС, синдромом Дауна, органічними емоційно-лабільними розладами)	34
<i>Високий</i> (діти з діти з ДЦП, вираженою розумовою відсталістю, складними генетичними порушеннями)	12

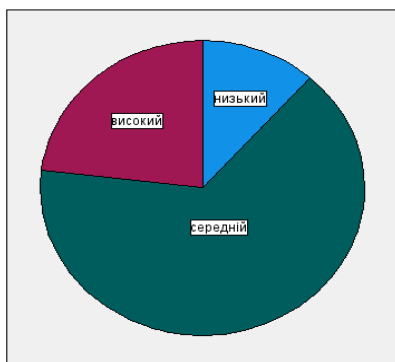


Рисунок 3.4 - Рівні навантаження батьків дітей з ООП

Отже, більше половини (65,4%) батьків з вибірки мають середній рівень навантаження, який характеризується когнітивними та поведінковими труднощами у повсякденному житті з дітьми з ООП. 23,1% з респондентів постійно живуть з високим рівнем навантаження. Діти цієї групи респондентів мають фізичну та психологічну залежність від батьків. Група з умовно низьким рівнем навантаження складає 11,5% вибірки. Батькі з цієї групи переживають емоційно-поведінкове навантаження, піклуючись про дітей з синдромом дефіциту уваги гіперактивності.

За результатами порівняльного аналізу груп батьків з низьким та середнім рівнем навантаження виявлені значущі розбіжності за рівнем стресостійкості (F-критерій за показником “стресостійкість” – 0,010). Вищу стресостійкість мають батьки групи з більшим навантаженням (таблиця 3.5). Це дуже цікавий результат, який демонструє високу адаптацію та життєстійкість батьків, що виховують дітей з РАС, синдромом Дауна та органічним емоційно-лабільним розладом.

При цьому порівняння рівню емоційного інтелекту між групами не виявило значущих розбіжностей. Рівень емоційного інтелекту та його складових, як визначалось раніше, у більшості респондентів незалежно від групи є малорозвинутим.

Таблиця 3.5

Стресостійкість батьків з низьким та середнім рівнем навантаження

Показник	Рівень навантаження	Кількість батьків в групі	Середнє значення	Середнєквадратичне відхилення	Середнєквадратична помилка середнього
Стресостійкість	<i>низький</i>	6	24,6667	9,02589	3,68480
	<i>середній</i>	34	26,3235	9,05110	1,55225

З порівняння загального показника EI, стресостійкості та сприйнятого стресу між групами з середнім та високим рівнями навантаження значущих розбіжностей не виявлено (значення F-критерію рівняння дисперсій Левене більше за 0,05).

З порівняння значень показників між групами з низьким та високим рівнем навантаження значущою виявлена розбіжність у рівні сприйнятого стресу батьками. Батькі групи з високим навантаженням фактично переживають більше стресу в повсякденні. Середнє значення показника сприйнятого стресу по групі дорівнює 23,75. Середнє значення показника сприйнятого стресу у групі батьків з низьким рівнем навантаження — 22. Значення F-критерію 0,019 підтверджує значущість розбіжностей між значеннями показника сприйняття стресу (таблиця 3.6).

Щодо порівняння рівня стресостійкості між цими двома групами, він також росте разом зі збільшенням навантаження, але F-критерій 0,061 показує що розбіжність у значеннях між групами є умовно значущою (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Стресостійкість та сприйнятий стрес у групах з низьким та високим рівнем навантаження

Показник	Рівень навантаження	Кількість батьків в групі	Середнє значення	Середнєквадратичне відхилення	Середнєквадратична помилка середнього
Стресостійкість	<i>низький</i>	6	24,67	9,02589	3,68480
	<i>високий</i>	12	25,58	8,41490	2,42917
Сприйнятий стрес	<i>низький</i>	6	22,00	8,64870	3,53082
	<i>високий</i>	12	23,75	9,18621	2,65183

При додатковому порівнянні груп учасників дослідження з різними віковими категоріями не виявлено значущих відмінностей по всіх показниках. Віковий діапазон респондентів, що увійшли до вибірки, від 27 до 71 року.

3.4 Аналіз зв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у батьків дітей з ООП

Одним з провідних завдань нашого дослідження є виявлення та аналіз зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами

Для підтвердження зв'язку проведено кореляційний аналіз між загальним показником ЕІ та показниками стресостійкості й сприйнятого стресу. Розподіли обраних для аналізу змінних не відхиляються істотно від нормального, що дозволяє нам використати параметричний метод аналізу, а саме кореляцію Пірсона (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Кореляційний зв'язок між загальним показником EI та показниками стресостійкості й рівню сприйнятого стресу

		Загальний показник EI	Стресостійкість	Сприйнятий Стрес
Загальний показник EI	Кореляція Пірсона	1	,829	-,669
значущість (двостороння)			<,001	<,001
Стресостійкість	Кореляція Пірсона	,829	1	-,650
значущість (двостороння)		<,001		<,001
Сприйнятий стрес	Кореляція Пірсона	-,669	-,650	1
значущість (двостороння)		<,001	<,001	
Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)				

Результати кореляційного аналізу підтверджують міцний прямиий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості досліджуваних (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,829) та зворотній зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем сприйнятого стресу (коефіцієнт кореляції складає -0,669).

Це повністю підтверджує першу частину нашої гіпотези, а саме те, що рівень стресостійкості батьків дітей із особливими освітніми потребами пов'язаний з рівнем їх емоційного інтелекту.

Для більш детального дослідження кореляційного зв'язку рівня емоційного інтелекту та стресостійкості батьків дітей з ООП перевірено кореляції кожної з

субшкал EI. Для проведення розрахунків обрано метод кореляцій Спірмена, оскільки не всі субшкали емоційного інтелекту мають нормальний розподіл. (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляційний аналіз субшкал рівня EI та рівня стресостійкості

		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Стресостійкість
Емоційна обізнаність	Коеф. кореляції	1	,666	,707	,672	,622	,691
	Знач. двостороння		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
Управління своїми емоціями	Коеф. кореляції	,666	1	,824	,574	,577	,734
	Знач. двостороння	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
Самомотивація	Коеф. кореляції	,707	,824	1	,729	,696	,799
	Знач. двостороння	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
Емпатія	Коеф. кореляції	,672	,574	,729	1	,840	,595
	Знач. двостороння	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
Розпізнавання емоцій інших	Коеф. кореляції	,622	,577	,696	,840	1	,700
	Знач. двостороння	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
Стресостійкість	Коеф. кореляції	,691	,734	,799	,595	,700	1
	Знач. двостороння	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	

З отриманих результатів бачимо, що найбільший зв'язок зі стресостійкістю мають показники “самотивація” та “управління своїми емоціями”. За попереднім аналізом виявлено, що саме ці два показники знаходяться на найнижчому рівні у батьків дітей з ООП нашої вибірки. Отже, такі результати підтверджують необхідність в розвитку особистісних навичок самотивації та емоційної саморегуляції для підтримки спроможності протистояти стресу та успішно адаптуватися до викликів життя цієї вразливої категорії батьків.

3.5 Аналіз зв'язку соціальної підтримки зі стресостійкістю батьків дітей з ООП

Згідно з наступним завданням нашого дослідження визначено наявність кореляції між рівнем стресостійкості та рівнем сприйняття соціальної підтримки нашої групи респондентів. Результати обчислення методом кореляцій Пірсона для показників з нормальним розподілом наведені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційний зв'язок стресостійкості та сприйнятого стресу зі сприйняттям соціальної підтримки

		Стресостійкість	Сприйнятий стрес	Загальний показник ССП
Стресостійкість	<i>Кореляція Пірсона</i>	1	-,650	,574
Сприйнятий стрес	<i>Кореляція Пірсона</i>	-,650	1	-,572
Загальний показник ССП	<i>Кореляція Пірсона</i>	,574	-,572	1
значущість (двостороння) <,001				

За результатами кореляційного аналізу виявлено прямий зв'язок рівня стресостійкості з рівнем сприйняття соціальної підтримки (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,574) та зворотній зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та сприйняттям соціальної підтримки батьками дітей з ООП (коефіцієнт кореляції дорівнює -0,572). Це є підтвердженням другої частини нашої гіпотези, а саме: рівень стресостійкості батьків дітей із особливими освітніми потребами пов'язаний з рівнем їх соціальної підтримки.

Отже можемо зробити висновок, що батьки дітей з ООП, які мають достатню соціальну підтримку зі сторони сім'ї, близьких, друзів та суспільства взагалі, мають більш розвинуту здатність справлятися зі стресом в своєму житті.

На цьому етапі нашого емпіричного дослідження ми повністю підтвердили сформульовану наукову гіпотезу. Отже, рівень стресостійкості батьків дітей із особливими освітніми потребами пов'язаний з рівнем їх емоційного інтелекту та соціальною підтримкою. Однак отримані результати дають нам можливість розширити аналітичний процес нашого дослідження та виявити можливий причинно-наслідковий зв'язок між стресостійкістю та емоційним інтелектом й соціальною підтримкою батьків дітей з ООП.

3.6 Регресійний аналіз впливу рівня емоційного інтелекту та соціальної підтримки на стресостійкість батьків дітей з ООП

За виявленням міцного прямого кореляційного зв'язку розглянемо припущення про причинно-наслідковий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості.

Незалежною змінною (предиктором) в нашому регресійному аналізі є загальний показник EI, залежною - показник стресостійкості (табл. 3.10, 3.11).

Таблиця 3.10

Регресійний аналіз загального показника емоційного інтелекту та стресостійкості

Коефіцієнт кореляції, R	Коефіцієнт детермінації, R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
,829	,688	,681	4,93912

Таблиця 3.11

Підтвердження значущості результатів регресійного аналізу загального показника емоційного інтелекту та стресостійкості

ANOVA^a					
	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значущість
Регресія	2686,178	1	2686,178	110,112	<,001 ^b
Залишок	1219,745	50	24,395		
Загалом	3905,923	51			
а. Залежна змінна: Стресостійкість					
б. Предиктор: Загальний показник EI					

За результатами регресійного аналізу підтверджено зв'язок та вплив рівня емоційного інтелекту досліджуваних з їх рівнем стресостійкості. Коефіцієнт

детермінації R-квадрат відображає, що 68% варіації рівня стресостійкості респондентів пояснюється варіацією (змінною) рівня їх емоційного інтелекту.

Отже, підвищення рівню емоційного інтелекту батьків дітей з ООП сприятиме підвищенню рівня їх стресостійкості (рис. 3.5). Коли лінійність регресії нами доведена, ми можемо прогнозувати прямий вплив рівня емоційного інтелекту на рівень стресостійкості батьків досліджуваної категорії.

Формула отриманої лінійної регресії:

*Рівень Стресостійкості = a*рівень EI+c (константа).*

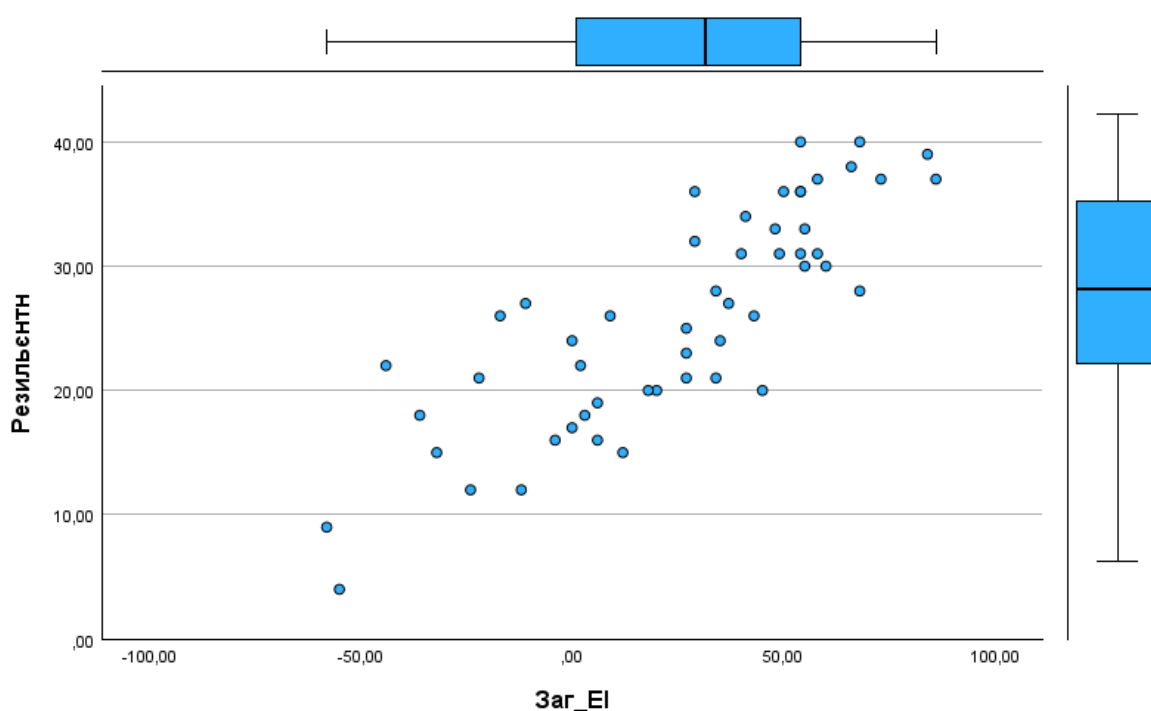


Рисунок 3.5 - Регресійна модель загального показника EI та стресостійкості

Для визначення впливу рівня сприйняття соціальної підтримки на рівень стресостійкості будемо наступну лінійну регресійну модель, де загальний показник ССП — предиктор, а стресостійкість є регресором (табл. 3.12, 3.13).

Таблиця 3.12

Регресійний аналіз загального показника сприйняття соціальної підтримки та стресостійкості

Коефіцієнт кореляції, R	Коефіцієнт детермінації, R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
,574	,330	,316	7,23668

Таблиця 3.13

Підтвердження значущості результатів регресійного аналізу загального показника сприйняття соціальної підтримки та стресостійкості

ANOVAa					
	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значущість
Регресія	1278, 449	1	1287, 449	24, 584	<,001 ^b
Залишок	2618, 474	50	52, 369		
Загалом	3905,923	51			
а. Залежна змінна: Стресостійкість					
б. Предиктор: Загальний показник ССП					

Результат регресійного аналізу підтверджує наше припущення про наявність впливу рівня соціальної підтримки на стресостійкість батьків дітей з ООП (рис. 3.6).

Отже, підвищення рівня соціальної підтримки батьків помірно сприятиме росту їх стресостійкості (коефіцієнт детермінації R-квадрат = 0,330).

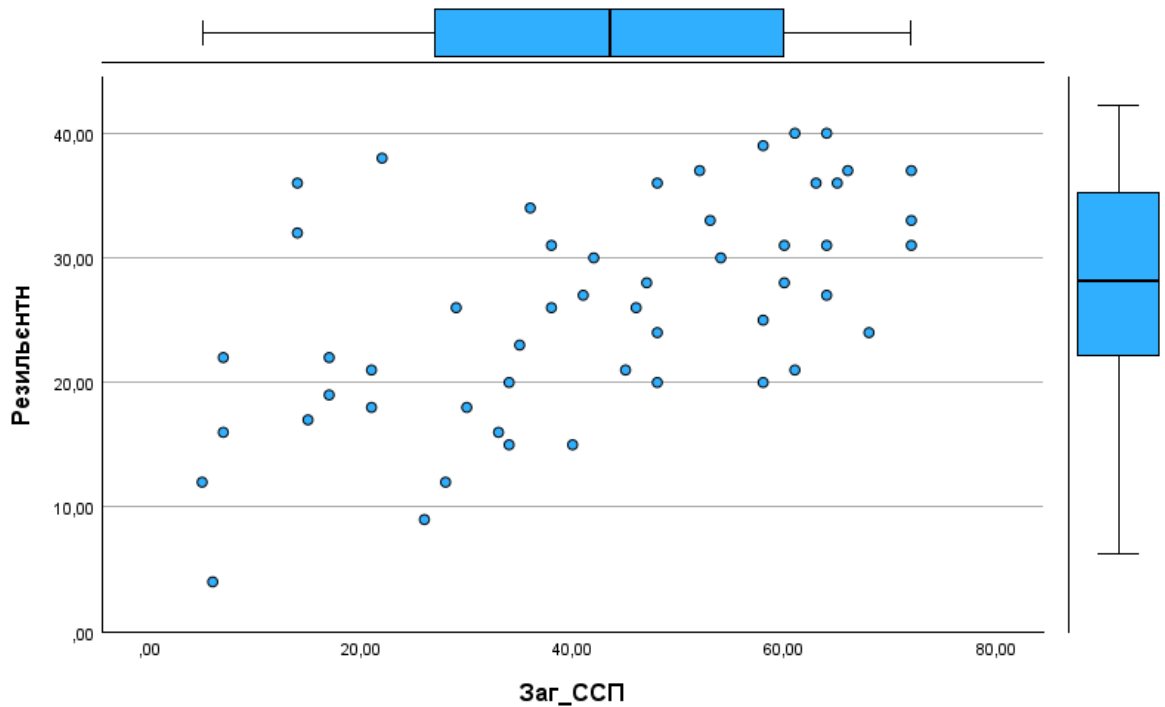


Рисунок 3.6 - Регресійна модель загального показника ССП та стресостійкості

При порівнянні окремих впливів загальних показників ЕІ та ССП на стресостійкість рівень емоційного інтелекту респондентів визначен впливовішим за соціальну підтримку (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Порівняння окремих впливів загальних показників ЕІ та ССП на стресостійкість батьків з ООП

	Коефіцієнт кореляції, R	Коефіцієнт детермінації, R-квадрат
Загальний показник ЕІ	,829	,688
Загальний показник ССП	,574	,330

Отримані результати аналізу окремих впливів рівня EI та рівня ССП на рівень стресостійкості респондентів відкривають можливість виявлення рівня загального впливу двох предикторів на варіацію стресостійкості респондентів.

Будуємо множинну лінійну регресію, додав в ролі двох предикторів загальний показник EI та загальний показник ССП для залежної змінної - показника стресостійкості (табл. 3.15, 3.16).

Таблиця 3.15

Множинна регресія загального показника EI, показника ССП та стресостійкості

Коефіцієнт кореляції, R	Коефіцієнт детермінації, R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
,837	,700	,688	4,89041

Таблиця 3.16

Коефіцієнти множинної регресії показників EI та ССП

Коефіцієнти ^а					
Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість
	B	Стандартна помилка	Бета		
Константа	18,846	1,658		11,367	<,001
Загальний показник ССП	,060	,043	,136	1,415	,164
Загальний показник EI	,183	,024	,750	7,777	<,001
а. Залежна змінна: Стресостійкість					

За результатами побудованої множинної регресії, де предикторами є рівні загального показника EI та ССП, їх сумісний вплив на рівень показника стресостійкості є значущим та ще більшим (коефіцієнт детермінації R-квадрат дорівнює 0,700 замість 0,330 та 0,688 у попередніх моделях), ніж окремий вплив рівня кожного з предикторів. Водночас, при побудові моделі сумісного впливу, значущість впливу соціальної підтримки знижується (значущість, $p = 0,164$, табл. 3.16.), що може вказувати на опосередковану дію цього чинника через емоційний інтелект або на спільний характер їх дії. Можемо зробити припущення, що частина впливу рівня сприйняття соціальної підтримки на стресостійкість батьків дітей з ООП передається не напряму, а через їх емоційний інтелект (батьки з розвинутим EI частіше сприймають і використовують підтримку ефективніше). Це припущення потребує більш глибокого аналізу та збільшення числа відповідей респондентів.

Отже, можемо зробити висновок, що підвищенню рівня стресостійкості батьків, що виховують дітей з особливими освітніми потребами сприяє розвиток їх емоційного інтелекту та соціальна підтримка. Рівень емоційного інтелекту є більш вираженим чинником стресостійкості порівняно з рівнем сприйняття соціальної підтримки батьками.

Висновки до третього розділу

1. Батьки дітей з особливими освітніми потребами виявляють недостатньо сформований емоційний інтелект: найбільш розвинені його компоненти пов'язані з емпатією та емоційною чутливістю, при цьому навички управління власними емоціями та самомотивації залишаються слабо вираженими. Це вказує на труднощі у сфері емоційної саморегуляції досліджуваних.

2. Рівень стресостійкості батьків можна схарактеризувати як помірний: вони володіють певними адаптаційними ресурсами, проте водночас часто переживають психологічне напруження та втому. Виявлено тісний зворотний зв'язок між стресостійкістю та суб'єктивним відчуттям стресу.

3. Соціальна підтримка сприймається батьками на середньому рівні. Найбільш значущим джерелом допомоги є сім'я та найближче оточення, тоді як підтримка друзів виявляється меншою. Це свідчить про зосередженість соціальних ресурсів у колі найближчих відносин батьків дітей з ООП.

4. Порівняльний аналіз виявив відмінності у стресостійкості залежно від сімейного стану та рівня навантаження респондентів, пов'язаного з доглядом за дитиною. Батьки, які мають партнерську підтримку, а також ті, що тривалий час виховують дітей із серйозними труднощами розвитку, демонструють більш виражену адаптацію, хоча й переживають значне навантаження.

5. Емоційний інтелект і соціальна підтримка підтверджені як значущі чинники стресостійкості: чим вищі їх показники, тим більшою є здатність батьків дітей з

ООП справлятися зі стресом. Емоційний інтелект батьків визначений як більш впливовий на стресостійкість ніж рівень їхнього сприйняття соціальної підтримки. Найважливішими компонентами емоційного інтелекту для розвитку стресостійкості учасників дослідження визначено навички саморегуляції та самомотивації.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено комплексний теоретичний аналіз емоційного інтелекту, стресостійкості та соціальної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами. Розглянуто результати наукових робіт та досліджень, присвячених зв'язку емоційного інтелекту та соціальної підтримки з рівнем стресостійкості. На основі теоретичного аналізу визначено, що емоційний інтелект є важливим внутрішнім чинником ефективного подолання стресових ситуацій, тоді як соціальна підтримка виступає одним із провідних зовнішніх ресурсів психологічної стійкості.
2. Емпіричне дослідження показало, що у більшості батьків дітей з особливими освітніми потребами рівень емоційного інтелекту є недостатньо високим. Слабко розвинутими компонентами емоційного інтелекту виділено навички управління власними емоціями та самомотивація. Водночас емпатія та емоційна чутливість розвинута на достатньому рівні.
3. Стресостійкість батьків характеризується помірним рівнем: вони володіють певними адаптаційними ресурсами, але водночас переживають значне емоційне навантаження. Виявлено тісний зворотний зв'язок між стресостійкістю та суб'єктивним відчуттям стресу батьків дітей з ООП. Чим вищий рівень стресостійкості притаманний батькам, тим нижчий рівень їх особистісного сприйняття стресу в житті.
4. Соціальна підтримка сприймається батьками на середньому рівні. Найбільш значущим джерелом допомоги батькам є сім'я та найближче оточення, тоді як підтримка друзів виявляється меншою. Це свідчить про зосередженість соціальних ресурсів у колі найближчих відносин батьків дітей з ООП.
5. Результати кореляційного та регресійного аналізу підтвердили гіпотезу дослідження: стресостійкість батьків прямо пов'язана з розвитком емоційного інтелекту та рівнем сприйняття соціальної підтримки. Найбільш значущими

чинниками є навички саморегуляції, самомотивації та відчуття підтримки від родини й близьких. Емоційний інтелект і соціальна підтримка підтверджені як значущі чинники стресостійкості: чим вищі їх показники, тим більшою є здатність батьків дітей з ООП справлятися зі стресом. Емоційний інтелект батьків визначений як більш впливовий на стресостійкість ніж рівень їхнього сприйняття соціальної підтримки, але сумісний вплив цих двох чинників є ще більш значущим.

6. Результати дослідження підкреслюють потребу у психологічних програмах підтримки батьків дітей з ООП, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як визначального чинника їх стресостійкості. Особлива потреба є в організації тренінгів розвитку навичок управління своїми емоціями та самомотивації. Практичною рекомендацією є організація для батьків груп взаємодопомоги, та консультативної підтримки. Це сприятиме зниженню психологічного напруження та підвищенню відчуття соціальної підтримки, що своєю чергою позитивно впливатиме на стресостійкість та загальну якість життя батьків дітей з ООП та їх сімей у цілому.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі характеру сумісного впливу емоційного інтелекту та соціальної підтримки на стресостійкість, дослідженні гендерних та вікових відмінностей у розвитку емоційного інтелекту й стресостійкості, у вивченні ролі соціальної підтримки в різних культурних і соціально-економічних контекстах, а також у розробці й апробації спеціалізованих психокорекційних програм для батьків дітей з особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. №2 (1). С. 145–149.
2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. №110. С. 253-266.
3. Бужинецька К.Б. Важливі кроки: сучасні практики підтримки родин дітей з ООП в умовах криз: рукопис. Київ. 2024. 22 с.
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйняття стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. №2. С. 16-27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> .
5. Гаврилюк І. В. Емоційний інтелект і психологічне благополуччя. *Вісник Черкаського університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2021. №12. С. 55–63.
6. Гукасян К. О., Чаркіна О. А. Діагностика психологічних особливостей матерів дітей з вадами розвитку. *Науковий журнал Габітус*. 2021. №29. С. 53-57.
7. Гурлева, Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. С. 76-82.
8. Всесвітній економічний форум. The Future of Jobs Report 2020 . Женева. 2020. URL: https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf?utm_source (дата звернення: 30.10.2025.).
9. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti> (дата звернення: 30.10.2025.).

10. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2019. №60. С. 102–110. URL: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/2058>
11. Зарицька, В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. №1. С. 17-22.
12. Здойма А. М. Розвиток емоційного інтелекту як складової сучасного менеджменту URL: <https://www.ar25.org/article/rozvytok-emocijnogointelektu-yak-skladovoyi-suchasnogo-menedzhmentu.html> (дата звернення: 30.10.2025.).
13. Коқун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 58 с.
14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
15. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. 1. С. 22- 28.
16. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. №3 (67). С. 137-143. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
17. Кучма Т. В. Психологічні чинники стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями: дис. на здобуття ступеню канд. псих. наук. Полтавський Національний Педагогічний університет ім. Короленка. Полтава. 2024. 327 с.
18. Кушнір Н. Особливості психологічних станів батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №4. С. 57–63. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-8> .

- 19.Литвинчук Н. Б. Стресостійкість як умова збереження психічного здоров'я. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. Київ. 2024. С. 30-32. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/63959> .
- 20.Лісовська Ю. П., Лісовський П. М., Бортник В. А. Концепція стресостійкості людини в кіберсучасності. *Експерт: парадигми юридичних наук і державного управління*. 2024. 3(31). С. 12-19. URL: [https://doi.org/10.32689/2617-9660-2024-3\(31\)-12-19](https://doi.org/10.32689/2617-9660-2024-3(31)-12-19) .
- 21.Лящ О., Хутренко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 79-86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> .
- 22.Матонюк Л., Максименко Ю. Допомога батькам, які мають дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. 3. С.113.
- 23.Мельнік Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник. Харків. ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
- 24.Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2018. 6. С. 362-369.
- 25.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
- 26.Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2013. Вип. 22.
- 27.Розенберг М. Б. . Ненасильницьке спілкування. Мова життя (пер. О. Олійник). Київ: Видавництво «Ранок». 2020. 256 с.

28. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія: науковий журнал Острог: Вид-во НаУОА. 2022. №14. С. 9–15.
29. Соловей Я. С., Онуфрієва Л. А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. XIII International Science Conference “Science and new technologies: problems and ways to solve them”. Rotterdam, Netherlands. 2025. С. 156-162.
30. Федосова Є. Д. Гендерні особливості стресостійкості батьків дітей з розладами аутистичного спектра. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/xmlui/handle/123456789/7576> (дата звернення: 30.10.2025.).
31. Чопик Л. Особливості формування батьківських позицій щодо прийняття дитини з особливостями психофізичного розвитку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 2. С. 36-41. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.06> .
32. Чорей Д. В., Романів О. П., Надь Б. Я. Особливості психоемоційної сфери батьків, що виїховують дітей з розладами аутистичного спектру. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. №51. С. 64-65.
33. Шевчук В. Психологічні детермінанти особистісних змін у батьків дітей з вадами розвитку. *Психологія і особистість*. 2021. №1. С. 57–71. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227192> .
34. Шурухіна Г. А., Самігуллін Р. Р., Габдрахманова А. А. Characteristics of Emotional Intelligence of Mothers of Children with Limited Abilities. *Psychological and pedagogical search journal*. 2021. P.108-116.
35. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. №18. P. 13–25.

36. Buchholz A. A. Correlation between resilience and social support in mothers of young children with autism: *Polish perspective. Health Psychology Report*. 2023. Vol. 11. No. 1. С. 10–21. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpr/151607>. URL: <https://hpr.termedia.pl/Correlation-between-resilience-and-social-support-in-mothers-of-young-children-with,151607,0,2.html> (дата звернення: 30.09.2025).
37. Buck R. *Emotion: A Biosocial Synthesis*. Cambridge: Cambridge University Press. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139049825> .
38. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*. 2012.
39. Eaves J., Payne N. Resilience, stress and burnout in student midwives. *Nurse Education Today*. 2019. №79. P. 188-193. URL: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.05.012> .
40. Fayerman O. O. Social support for parents of children with special needs. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: «Педагогіка і психологія»*. 2022. Вип. 1 (23). 10 с.
41. Flores-Buils R., Andrés-Roqueta C. Factors influencing resilience of parents with children with neurodevelopmental disorders: The role of structural language, social cognition, and social support. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Article 886590. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.886590>. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.886590/full> (дата звернення: 30.09.2025).
42. Gallagher S., Whiteley J. The association between stress and physical health in parents caring for children with intellectual disabilities is moderated by children's challenging behaviours. *Journal of Health Psychology*. 2013. Vol. 18. №9. P. 1220–1231. URL: <https://doi.org/10.1177/1359105312464672> .

43. Gardner H. *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. New York : Basic Books. 2006.
44. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. 25th Anniversary Edition. London: Bloomsbury. 2020. 352 p.
45. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. *Primal leadership: realizing the power of emotional intelligence*. Boston: Harvard Business Review Press. 2004. 306 p.
46. Hassanein E. E. A., Adawi T. R., Johnson E. S. Social support, resilience and quality of life for families with children with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities*. 2021. Vol. 112. Article 103910. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422221000597> (дата звернення: 30.09.2025).
47. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 1984. URL: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-1-4419-1005-9_215 (дата звернення: 30.10.2025.).
48. Levin Y., Dolev T., Shahar B. Parental burnout among mothers of children with special needs: the role of mindful emotion regulation and social support. *European journal of investigation in health, psychology and education*. 2024. Vol.14. №11. P. 189–201. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14110189>
49. Manicacci M, Bouteyre E, Despax J, Bréjard V. Involvement of emotional intelligence in resilience and coping in mothers of autistic children. *Journal of autism and developmental disorders*. 2019. P. 4646–4657. URL: <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04177-9> .
50. Marsack-Topolewski C. N., Church H. L. Impact of caregiver burden on quality of life for parents of adult children with autism spectrum disorder. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*. 2019. Vol. 124. №2. P. 145–156. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-124.2.145> .

51. Mohammadi F., Shoaakazemi M. The relationship between emotional intelligence and parental stress management during the Covid-19 pandemic. *Brain and behavior*. 2022. Vol. 12. №8: e2692. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.2692>. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.2692> (дата звернення: 30.09.2025).
52. Ooi Y. P., Ong Y. S., Jacob S. A., Khan T. M., Chinna K. Health-related quality of life of mothers of children with developmental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2020. Vol. 50. №9. P. 3335–3349.
53. Roskam I., Mikolajczak M. Parental burnout in the context of special needs, adoption, and single parenthood. *Children*. 2023. Vol. 10. 7. P. 1131. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/7/1131> (дата звернення: 30.09.2025).
54. Thorndike, E. L. Intelligence and its use. *Harper's Magazine*. 1920. 140. P. 227–235.
55. Zimet G. D., Canty-Mitchell J. Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*. 2000. Vol. 28. № 3. P. 391–400. DOI: <https://doi.org/10.1023/a:1005109522457>.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглянуто проблему взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у батьків дітей із особливими освітніми потребами. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння феноменів емоційного інтелекту, стресостійкості та соціальної підтримки. Емпіричне дослідження, проведене серед 52 батьків, засвідчило, що рівень емоційного інтелекту в більшості з них є середнім, а найменш розвиненими складниками виявилися саморегуляція та самомотивація. Встановлено статистично значущі зв'язки між емоційним інтелектом, соціальною підтримкою та стресостійкістю. Отримані результати підтверджують важливу роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу подолання стресу й можуть бути використані у розробленні програм психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, соціальна підтримка, батьки дітей з особливими освітніми потребами, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

The qualification paper addresses the relationship between emotional intelligence and stress resilience among parents of children with special educational needs. Contemporary approaches to the study of emotional intelligence, stress resilience, and social support are analyzed. Empirical research conducted with 52 parents revealed that the general level of emotional intelligence is moderate, with self-regulation and self-motivation being the least developed components. Statistically significant correlations were found between emotional intelligence, perceived social support, and stress resilience. The obtained results confirm the crucial role of emotional intelligence as an internal resource for coping with stress and can be applied in developing psychological support programs for parents of children with special educational needs.

Keywords: emotional intelligence, stress resilience, social support, parents of children with special educational needs, psychological well-being.