

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у батьків дітей
з особливими потребами»

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Великої К. О.

Керівник к.психол.н., доц.к.
психологічноконсультування і психотерапії

Харченко А. О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ.....	6
1.1. Поняття та основні теорії стресу.....	6
1.2. Стрес-долаюча поведінка.....	8
1.3. Особливості стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами та його особливості.....	12
Висновок до Розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	18
2.1 Методи та методики дослідження.....	18
2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження.....	20
2.3 Результати дослідження.....	23
2.4 Аналіз результатів дослідження.....	27
Висновок до Розділу 2.....	30
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
АНОТАЦІЯ.....	36
ANNOTATION.....	37
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність

У сучасному суспільстві значна увага приділяється питанням підтримки сімей, які виховують дітей з особливими потребами. Батьки таких дітей стикаються з численними психологічними та соціальними викликами, що впливають на їх емоційний стан, якість життя та адаптаційні можливості. Стрес, викликаний необхідністю вирішення медичних, освітніх і соціальних проблем, є одним із ключових чинників, що визначають особливості стрес-долаючої поведінки таких батьків.

Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки відіграють важливу роль у формуванні ефективних механізмів адаптації, збереженні психічного здоров'я батьків і створенні сприятливих умов для розвитку дитини. Дослідження цих особливостей дозволяє не лише глибше зрозуміти природу їх емоційних реакцій та стратегії поведінки, але й сприяти розробці психологічних інтервенцій та програм підтримки.

Не можливо не відмітити також зростаючу кількість дітей з особливими потребами та важливість створення системи всебічної підтримки їх сімей. Урахування психологічних аспектів стресу та його додання може сприяти покращенню психологічного клімату в сім'ї, профілактиці емоційного вигорання батьків і підвищенню їхньої життєстійкості.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами є актуальним як у науковому, так і в практичному аспектах, оскільки відповідає сучасним запитам суспільства на забезпечення психологічного добробуту таких сімей.

Об'єкт – стрес-долаюча поведінка.

Предмет – особливості стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами.

Мета – виявити особливості стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами.

Завдання:

- 1) Провести аналіз літератури про стрес-долаючу поведінку.
- 2) Дослідити психологічні особливості стрес-долаючої поведінки батьків дітей з особливими потребами, включаючи типи копінг-стратегій, які вони використовують.
- 3) Дослідити психологічні особливості стрес-долаючої поведінки батьків дітей без особливих потреб.
- 4) Визначити подібності та відмінності стрес-долаючої поведінки у обох груп батьків.

Методи:

- «Копінг-тест» Лазаруса.
- Шкала сприйнятого стресу PSS.
- t-критерій Стьюдента.
- Коефіцієнт кореляції Пірсона.

Гіпотеза – у батьків дітей з особливими потребами особливості стрес-долаючої поведінки і копінг-стратегії схожі та спрямовані на пошук соціальної підтримки, і відрізняються від батьків дітей без особливих потреб.

Характеристика вибірки – вибірка становить 60 осіб, з яких 30 осіб це батьки дітей з особливими потребами та 30 осіб це батьки дітей без особливих потреб.

Очікувана практична значущість дослідження

Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки батьків дітей з особливими потребами, спрямованих на зниження рівня стресу, розвиток ефективних копінг-стратегій і підвищення їхньої адаптаційної спроможності.

Отримані дані також можуть стати основою для створення рекомендацій психологам, педагогам і соціальним працівникам щодо надання допомоги цій категорії батьків. Порівняльний аналіз дозволить враховувати відмінності у

стрес-долаючій поведінці батьків дітей з особливими потребами та без них, що сприятиме розробці індивідуалізованих підходів до роботи з ними.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття та основні теорії стресу

Стрес – це одне із ключових понять у сучасній психології, фізіології та медицині. Дослідження стресу бере свій початок у середині ХХ століття, коли канадський ендокринолог Ганс Сельє висунув концепцію стресу як загального адаптаційного синдрому. Він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які пред'явлені йому вимоги, незалежно від природи стресору. Ця концепція передбачала трифазну модель стресу: стадія тривоги, стадія опору і стадія виснаження [1].

Стадія тривоги починається після 6 годин інтенсивного стресу і триває зазвичай 48 годин. Під час цієї фази активується гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальна система, викликаючи викид АКТГ і адреналіну, збільшення глюкокортикоїдів і пригнічення мінералокортикоїдів. Глюкокортикоїди стимулюють глюконеогенез, але також послаблюють імунну систему і викликають зміни в виличковій залозі. Функції статевих залоз, щитовидної залози та імунної системи пригнічуються. Виникають крововиливи та виразки шлунково-кишкового тракту, підвищується кров'яний тиск, зникає жирова тканина, затримується вода і змінюється склад крові.

Після стадії тривоги починається стадія резистентності. Ця фаза характеризується частковим відновленням активності залоз і підвищенням стійкості до стресових факторів. Відбувається гіперплазія щитовидної залози, атрофія статевих залоз і відновлення ліпідних гранул у наднирниках.

Остання стадія виснаження настає за наявності надмірного або тривалого стресу [9]. Фаза виснаження схожа на першу стадію тривоги, але відмінність полягає у тому, що секреція глюкокортикоїдів пригнічується. Це призводить до розвитку пов'язаних зі стресом захворювань, таких як гіпертонія, депресія, ожиріння та алкоголізм.

Ця концепція Ганса Сельє стала основою для подальших досліджень, спрямованих на розуміння стресу як багатовимірного явища.

Щодо самого визначення поняття «стрес», науковці визначають його по-різному, залежно від своєї дисциплінарної спеціалізації. Наприклад, у фізіології стрес розглядається як відповідь організму на загрозу гомеостазу. Психологи, з іншого боку, наголошують на суб'єктивному переживанні стресу, яке залежить від когнітивної оцінки ситуації [6].

Розглядаючи стрес з біологічної точки зору, варто згадати роботи Пітера Стерлінга та Джозефа Ейєра, які досліджували процес алостазу та запропонували концепцію «алостатичного навантаження». Алостаз – це процес гомеостатичної регуляції, який допомагає організму зменшити вплив стресу, передбачаючи та готуючись до його виникнення ще до того, як він з'явиться. Поняття «алостатичне навантаження», в свою чергу, означає поступове виснаження організму повторюваним або хронічним стресом. Постійна активація реакцій нейроендокринної, серцево-судинної та нервової систем прискорює розвиток захворювань, викликаючи гіпертонію, порушення кровообігу, атеросклероз, когнітивні порушення та депресію. Алостатичний стрес може змінювати структури мозку і викликати системні патології.

З психологічної точки зору, ключовою є когнітивна теорія стресу Річарда Лазаруса. Ця теорія описує те, що стрес виникає, коли людина суб'єктивно сприймає ситуацію як загрозову та оцінює свої ресурси для її подолання [8]. Концепція цієї теорії ґрунтується на тому, що люди та їхнє оточення постійно змінюються в процесі взаємодії. Стрес виникає тоді, коли людина вважає, що вимоги ситуації виходять за межі її можливостей, викликаючи напруження. Цей процес є динамічним, і психологічний стан людини змінюється у відповідь на зміни в навколишньому середовищі.

Соціальний аспект стресу був детально розглянутий у працях Стівена Хобфолла, який в ході своїх досліджень запропонував теорію збереження ресурсів. Він стверджував, що стрес виникає, коли людина втрачає або ризикує

втратити важливі ресурси. Ці ресурси включають фінанси, соціальну підтримку, час та емоційну стабільність.

Розглядаючи види стресу, варто згадати Сельє, який розрізняв два види стресу:

- Еустрес – це позитивний стрес, який допомагає мобілізувати ресурси організму та підвищує продуктивність. Наприклад, стрес перед важливим іспитом може сприяти більш ефективній підготовці.
- Дистрес – це негативний стрес, який виснажує організм і сприяє виникненню хвороб.

Також науковці виділяють гострий і хронічний стрес:

- Гострий стрес – це короткочасна реакція організму на загрозу. Він викликає мобілізацію енергетичних ресурсів, прискорене серцебиття та підвищення рівня кортизолу.
- Хронічний стрес – це тривалий вплив стресорів, що може викликати психосоматичні розлади, депресію та серцево-судинні захворювання [10].

Досліджуючи психологічні аспекти стресу серед батьків, які виховують дітей з особливими потребами, важливо враховувати не лише сам стрес, але й те, як по-різному люди справляються з ним. Це передбачає аналіз різних стратегій подолання стресу, їхньої ефективності та впливу на психічний стан батьків.

1.2. Стрес-долаюча поведінка

Стрес-долаюча поведінка відіграє важливу роль у допомозі людям адаптуватися до стресових ситуацій. Вона включає низку стратегій, технік і методів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я. Вивчення цього явища має особливе значення для психології, медицини та соціальних наук, оскільки допомагає розробити ефективні підходи до поліпшення якості життя.

Важливим аспектом стрес-долаючої поведінки є здатність людей гнучко адаптуватися до змін і несподіваних ситуацій. Це може виражатися у фізіологічних реакціях, таких як зниження рівня гормонів стресу та розслаблення м'язів, змінах у мисленні, таких як переоцінка ситуацій та пошук нових шляхів вирішення проблем, а також у соціальних взаємодіях, таких як пошук підтримки з боку близьких людей [5]. Кожен з цих елементів може допомогти людям підтримувати емоційну рівновагу та ефективно справлятися з викликами повсякденного життя.

Дослідження поведінки подолання стресу є важливими для психології та медицини, оскільки вони допомагають краще зрозуміти, які методи можуть допомогти зменшити вплив стресу на організм. Одним з основних напрямків таких досліджень є вивчення факторів, які визначають, чи здатна людина справлятися зі стресовими ситуаціями [2]. Наприклад, вчені Лазарус і Фолкман у своїй теорії стресу і стратегій подолання підкреслювали важливість когнітивної оцінки ситуації у формуванні відповідної поведінки для подолання стресу. Вони стверджували, що оцінка стресових ситуацій як загроз або можливостей впливає на вибір копінг-стратегій, що, в свою чергу, визначає ефективність подолання стресу.

Дослідження соціальних аспектів поведінки, спрямованої на подолання стресу, також заслуговують на увагу. Такі дослідники, як Хейс, підкреслюють важливість соціальної підтримки як джерела зменшення стресу. Вони показують, що наявність соціального контакту і підтримки є важливим фактором, що сприяє швидкому відновленню після стресових ситуацій. Мережі психологічної та соціальної підтримки слугують не лише засобом емоційного розвантаження, але й важливим механізмом розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

Окремої уваги заслуговує стрес-долаюча поведінка батьків, які виховують дітей з особливими потребами. Відомо, що такі батьки часто відчують підвищений рівень стресу через необхідність постійно піклуватися і доглядати за своїми дітьми [3]. Дослідження показують, що способи

подолання стресу у таких батьків включають пошук нових джерел підтримки, активну участь у групах допомоги або використання стратегій переосмислення ситуації. Ці методи допомагають зменшити відчуття безпорадності та зберегти емоційну рівновагу.

Термін «копінг» (від англ. «coping» – подолання) широко використовується в науковій літературі для опису способів, за допомогою яких люди справляються зі стресом. Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман визначили копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які перевищують ресурси людини [7]. Вони класифікували копінг-стратегії, поділивши їх на три основні категорії:

1. Стратегія розв'язання проблем – включає активне вирішення проблем, пошук інформації, планування та звернення за підтримкою і допомогою. Ця стратегія ефективна в ситуаціях, які можна контролювати.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – зосереджується на отриманні допомоги та підтримки від друзів, родини або колег. Соціальна діє як буфер проти негативних наслідків стресу, особливо в кризових життєвих ситуаціях.
3. Стратегія уникнення – передбачає ухилення та втечу від стресових ситуацій, ігнорування проблеми або використання механізмів самозахисту, таких як заперечення або відволікання уваги. Вона може бути ефективною в короткостроковій перспективі, але часто неефективна у довгостроковій.

Найкращі результати досягаються завдяки гнучкому поєднанню різних поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках люди можуть впоратися зі складними ситуаціями самотійно, в інших їм може знадобитися допомога інших, а інколи доцільніше уникати проблемних ситуацій, заздалегідь визначивши можливі негативні наслідки. Вибір способу подолання стресу залежить як від особистісних характеристик, так і від зовнішніх обставин. При цьому особистісні характеристики можуть бути як ресурсом,

так і перешкодою для подолання стресу [4]. Оскільки подолання труднощів вимагає мобілізації та оптимального використання як власних ресурсів, так і можливостей навколишнього середовища, ефективність копінг-стратегій залежить від того, наскільки вони сприяють адаптації та збереженню продуктивності.

Фізіологічно копінг-процеси пов'язані з регуляцією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Згідно з дослідженнями, адаптивні копінг-стратегії допомагають знизити рівень кортизолу та інших гормонів стресу, тоді як дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення та надмірне вживання алкоголю, погіршують фізичний стан людини.

На психологічному рівні ефективність поведінки, спрямованої на подолання стресу, залежить від особистісних характеристик людини. Наприклад, люди з високою емоційною регуляцією, як правило, краще справляються зі стресом, тоді як тривожні люди схильні використовувати менш ефективні стратегії подолання стресу. Дослідження Фолкман показало, що позитивні емоції та гумор можуть бути важливими механізмами регуляції стресу.

Також, дослідження показують, що жінки і чоловіки мають різні стратегії подолання стресу. Ш. Тейлор запропонувала модель «tend-and-befriend», яка пояснює, що жінки більш схильні до соціальної підтримки і турботи про інших як способу подолання стресу, тоді як чоловіки більш схильні до проактивних методів вирішення проблем [15]. Було також зазначено, що жінки частіше використовують стратегії подолання стресу, орієнтовані на емоції.

Існують різні програми психологічної підтримки, які допомагають людям виробити ефективні стратегії подолання стресу. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) широко використовується для навчання людей саморегуляції та адаптивної поведінки. Програми тренінгів з усвідомленості також довели свою ефективність у зниженні рівня стресу.

Інші підходи включають медитацію, фізичні вправи, творчість та групові тренінги, спрямовані на розвиток ефективних навичок подолання стресу. У деяких дослідженнях було показано, що медитація з усвідомленням, важливий показник стресу, допомагає знизити рівень кортизолу.

1.3. Особливості стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами та його особливості

Батьки, які виховують дітей з особливими потребами, стикаються зі значним психологічним та фізіологічним навантаженням, що інколи призводить до хронічного стресу. Їхні повсякденні реалії включають складні виклики, пов'язані з доглядом, фінансовими витратами, соціальною ізоляцією та психологічним виснаженням [11]. Для розуміння психологічної картини таких батьків, важливо розуміти їх основні стресові фактори:

1. Фінансове навантаження. Догляд за дітьми з особливими потребами передбачає значні витрати на лікування, реабілітацію, спеціальну освіту, адаптивне обладнання тощо. Дослідження виявили, що сім'ї таких дітей витрачають на медичні послуги в середньому на 30-40% більше, ніж сім'ї дітей без порушень розвитку. Це може спричинити фінансовий стрес і відчуття незахищеності, особливо якщо один з батьків змушений припинити роботу через необхідність постійного догляду за дитиною.
2. Соціальна ізоляція. Багато батьків стикаються з проблемою соціальної ізоляції, оскільки догляд за дитиною забирає багато часу і ускладнює підтримання контактів з оточуючими. Згідно з дослідженням Вудман, матері з дітьми з особливими потребами значно рідше беруть участь у соціальній діяльності, що призводить до зниження рівня задоволеності життям. Соціальна ізоляція також посилюється соціальною стигматизацією, яка сприяє виникненню почуття ізоляції та психічної втоми.

3. Фізична та розумова втома. Догляд за дитиною з особливими потребами може бути фізично та емоційно виснажливим. Батьки можуть відчувати порушення сну, хронічну втому та емоційне вигорання. Дослідження, показують, що 65% батьків дітей з аутизмом відчують симптоми втоми, що значно вище, ніж у загальній популяції. Хронічна втома може призвести до фізичних недуг, таких як високий кров'яний тиск, серцево-судинні проблеми та зниження імунітету.

Стрес, якого зазнають батьки дітей з особливими потребами, може проявлятися по-різному, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові прояви [12].

1. Емоційні прояви:

- Тривожність. Постійна тривога за майбутнє дитини, її здоров'я та можливості соціалізації спричиняє високий рівень тривожності.
- Депресія. Дослідження показують, що 40% матерів дітей з аутизмом страждають від клінічно вираженої депресії.
- Почуття провини. Батьки можуть звинувачувати себе в тому, що їх дитині поставили такий діагноз, або в тому, що вони не в змозі допомогти своїй дитині.

2. Когнітивні прояви:

- Переконавання про майбутнє. Деякі батьки мають песимістичні переконання щодо майбутнього своїх дітей, що може посилювати почуття безнадійності.
- Низька самооцінка. Відчуття власної неспроможності виховувати особливу дитину призводить до заниженої самооцінки.

3. Поведінкові прояви:

- Хронічна втома. Батьки часто відчують себе виснаженими, так як постійно зайняті доглядом за дітьми і не мають часу на відпочинок.
- Соціальна ізоляція. Обмеженість соціальних контактів через постійний догляд за дитиною.

- Емоційні спалахи. Коли стрес зростає, батьки можуть ставати дратівливими та емоційно нестабільними.

Тривалий стрес може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я батьків, які виховують дітей з особливими потребами. Найпоширенішими проблемами є депресія, тривожні розлади, емоційне вигорання та психосоматичні розлади.

Згідно з дослідженнями, у 40% матерів дітей з аутизмом спостерігаються клінічно значущі симптоми депресії. Крім того, підвищений рівень тривожності може призводити до розвитку соматичних розладів, таких як головний біль, гіпертонія та порушення сну [14].

Синдром емоційного вигорання включає фізичне виснаження, деперсоналізацію та зниження почуття особистих досягнень. Дослідження вказують на те, що рівень емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими потребами значно вищий, ніж у батьків дітей без порушень розвитку.

Дослідження Хартлі виявило, що рівень розлучень серед батьків дітей з аутизмом на 23% вищий, ніж у батьків дітей без особливих потреб. Постійне напруження також може призводити до конфліктів у стосунках між батьками та іншими членами сім'ї.

Різні сім'ї справляються зі стресом по-різному. Ефективні стратегії подолання складних ситуацій у сімейному середовищі зазвичай включають кілька ключових елементів. Це збір інформації та аналіз ситуації, пошук підтримки від членів сім'ї, друзів та інших людей, які були в подібних ситуаціях, гнучкість у розподілі ролей у сім'ї, збереження оптимістичного настрою, ефективна комунікація між членами сім'ї, спільне вирішення проблем.

Дослідження показали, що батьки дітей з особливими потребами частіше використовують емоційні реакції та стратегії уникнення проблем, що призводить до зниження соціальної активності. Коли діти дорослішають,

акцент зміщується з проблемно-орієнтованих стратегій на більш емоційні, унікаючі або конфронтаційні форми поведінки.

Водночас, за даними інших дослідників, між матерями дітей, які нормально розвиваються, та матерями дітей з особливими потребами немає суттєвих відмінностей у психологічному благополуччі, життєстійкості та копінг-стратегіях. Важливу роль відіграє впевненість у собі для перших і соціальна підтримка з боку сім'ї та друзів для других [13].

Батьки зі здоровими дітьми часто мають сильніші внутрішні ресурси для подолання стресу. До таких особистісних характеристик належать сприятлива соціальна позиція, дотримання соціальних норм, емоційна стабільність, рішучість, висока самооцінка та позитивне ставлення до життя. Як наслідок, вони менш схильні уникати проблем або надмірно реагувати на них, використовують раціональні підходи до вирішення складних ситуацій і шукають підтримки в соціальному оточенні.

Висновок до Розділу 1

1. Стрес — це складне психофізіологічне явище, що виникає у відповідь на подразники, які перевищують адаптаційні можливості людини. Поняття стресу, введене Гансом Сельє, заклало основи наукових досліджень, спрямованих на визначення механізмів розвитку, початкових стадій і наслідків впливу стресу на організм. Психологічні аспекти стресу підкреслюють суб'єктивну природу стресу, оскільки сприйняття стресової ситуації залежить від когнітивної оцінки людини.

Окрім фізіологічних та психологічних механізмів, важливу роль у виникненні стресу відіграють і соціальні чинники. Зокрема, теорія збереження ресурсів Хобфолла вказує на важливість соціальної підтримки та матеріальних ресурсів для зменшення негативних наслідків стресу. Існує два основних типи стресу: еустрес, який допомагає мобілізувати фізичні сили та адаптивність, і дистрес, який може мати руйнівні наслідки для здоров'я.

Оскільки батьки дітей з особливими потребами стикаються з високим рівнем психологічного стресу, особливу увагу слід приділяти вивченню стресу у батьків. Стратегії подолання стресу можуть відрізнятися від тих, які використовують батьки дітей, що нормально розвиваються. Розуміння їхніх механізмів адаптації та ефективних стратегій подолання стресу може допомогти в розробці програм підтримки, спрямованих на поліпшення їхнього психологічного благополуччя.

2. Стрес-долаюча поведінка охоплює копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем або регуляцію емоцій. Існують також стратегії уникнення, коли людина намагається дистанціюватися від проблеми. Ефективність подолання стресу залежить від індивідуальних особливостей, ступеня соціальної підтримки та адаптивності обраного методу.

Дослідження Лазаруса і Фолкмана підкреслює роль когнітивної оцінки ситуації у виборі копінг-стратегій, а дослідження Хейса показує, що соціальна підтримка може значно знизити рівень стресу. Питання копінг-стратегій батьків, які виховують дітей з особливими потребами, є особливо важливим, оскільки вони постійно стикаються з емоційним стресом і потребують ефективних адаптаційних стратегій. Активний пошук ресурсів, участь у групах підтримки та розвиток усвідомленості допомагають знизити рівень стресу та покращити психологічне благополуччя. Когнітивно-поведінкова терапія, медитація та фізична активність відіграють важливу роль у підтримці емоційної рівноваги та зниженні рівня гормонів стресу. Дослідження цих механізмів може допомогти розробити ефективні підходи до психологічної підтримки та покращити якість життя людей, які стикаються зі стресовими ситуаціями.

3. Батьки дітей з особливими потребами стикаються з фінансовими, соціальними та емоційними труднощами, що можуть призводити до вигорання, депресії та тривоги. Особливо вразливими є матері.

Незважаючи на ці виклики, не всі батьки переживають стрес однаково. Деякі демонструють високий ступінь стійкості, використовуючи ефективні

стратегії подолання стресу. Найважливіші з них включають пошук інформації, соціальну підтримку з боку сім'ї та громади, гнучкість у розподілі обов'язків і збереження оптимістичного погляду на життя. Важливу роль відіграють також особистісні якості, такі як емоційна стабільність, рішучість і здатність адаптуватися до змін.

Водночас, соціальне оточення та доступність професійної психологічної допомоги можуть значно покращити самопочуття батьків. Дослідження показали, що люди, які мають доступ до підтримки, краще справляються зі стресом і менше страждають від депресивних розладів. Тому створення ефективних програм підтримки та підвищення обізнаності батьків, які виховують дітей з особливими потребами, є важливим кроком на шляху до покращення їхнього психоемоційного стану.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1 Методи та методика дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами було використано комплекс психодіагностичних методик. Кожна з них дозволяє охопити окремі аспекти досліджуваного феномену — зокрема, індивідуальні особливості реагування на стрес, суб'єктивне сприйняття життєвих труднощів та рівень внутрішньої стійкості.

Копінг-тест Р. Лазаруса

Дана методика була розроблена американськими психологами Р. Лазарусом і С. Фолькман у межах когнітивної теорії стресу. Вона спрямована на діагностику стратегій поведінки, які людина застосовує у стресових ситуаціях. Тест дозволяє виявити, які саме копінг-механізми переважають: конструктивні (адаптивні) чи неконструктивні (неадаптивні).

Методика складається з 50 тверджень, які описують можливі реакції на складну життєву ситуацію. Досліджуваний має оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою, де:

- 0 — ніколи,
- 1 — рідко,
- 2 — іноді,
- 3 — часто.

Приклади тверджень:

- «Я намагався(лась) побачити в ситуації щось позитивне».
- «Я сподівався(лась), що все вирішиться саме собою».
- «Я шукав(ла) підтримки в інших людях».

Тест дозволяє отримати оцінку за 8 шкалами копінг-стратегій:

1. Конфронтація

2. Дистанціювання
3. Самоконтроль
4. Пошук соціальної підтримки
5. Прийняття відповідальності
6. Втеча–уникнення
7. Планування вирішення проблеми
8. Позитивна переоцінка

Результати свідчать про те, які стратегії є домінуючими в досліджуваного при подоланні життєвих труднощів.

Шкала сприйнятого стресу (PSS — Perceived Stress Scale, S. Cohen)

Це одна з найбільш поширених методик у світі для оцінки суб'єктивного рівня стресу. Вона була створена психологами Шелдоном Коєном, Томом Камарком і Робін Мермельстїном у 1983 році. Методика дозволяє оцінити, наскільки непередбачуваними, неконтрольованими та напруженими здаються досліджуваному його власні життєві обставини.

Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 0 — ніколи
- 1 — майже ніколи
- 2 — іноді
- 3 — досить часто
- 4 — дуже часто

Приклади тверджень:

- «Як часто ви відчували, що не здатні контролювати важливі події у своєму житті?»
- «Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усім, що маєте зробити?»
- «Як часто ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?»

Усі результати підсумовуються, і виводиться загальний бал, який відображає рівень сприйнятого стресу. Чим вищий бал, тим вищим є рівень суб'єктивного стресового навантаження.

Методи статистичної обробки даних

Для аналізу результатів дослідження було використано такі статистичні методи:

- t-критерій Стюдента для незалежних вибірок — дозволяє порівняти середні значення двох груп (основної та контрольної) за результатами кожної методики та визначити, чи є відмінності статистично значущими.
- Коефіцієнт кореляції Пірсона — використовується для виявлення сили та напрямку зв'язку між змінними (наприклад, між рівнем життєстійкості та частотою використання копінг-стратегій або сприйнятим рівнем стресу).

Застосування цих методик і статистичних інструментів забезпечує комплексний підхід до вивчення індивідуальної стрес-долаючої поведінки та її особливостей у батьків різних категорій.

2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Для досягнення мети дослідження було сформовано дві вибірки, що дали змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей стрес-долаючої поведінки.

Перша вибірка (основна група) включала 30 батьків дітей з особливими потребами. До цієї категорії належали батьки дітей, які мають діагнози, пов'язані з порушеннями розвитку (зокрема: розлади аутистичного спектра, затримка психічного розвитку, ДЦП, синдром Дауна тощо). Добір учасників здійснювався за умови наявності дитини з підтвердженим статусом особливих потреб.

Друга вибірка (контрольна група) також складалася з 30 батьків, однак вони виховують дітей без порушень розвитку. Учасники цієї групи підбиралися за критерієм наявності у них дітей приблизно того ж віку, що й у

представників основної групи, для зменшення впливу вікового чинника на результати.

Обидві вибірки були збалансовані за статтю (серед респондентів переважали жінки, проте були й чоловіки), віком батьків (від 27 до 45 років), а також за соціальним статусом (переважно — батьки, які працюють або перебувають у декретній відпустці).

Процедура проведення дослідження

Процес організації дослідження відбувався поетапно. На початковому, підготовчому етапі була здійснена теоретична робота, що включала аналіз актуальних наукових джерел, присвячених вивченню стресу, його психологічних механізмів, форм прояву у різних соціальних групах, а також особливостей стрес-долаючої поведінки. Особливу увагу було приділено вивченню вже існуючих емпіричних досліджень, у яких розглядалися питання, пов'язані з впливом стресу на батьків, які виховують дітей з особливими потребами. На основі цього теоретичного аналізу було сформовано загальну концепцію майбутнього дослідження: визначено мету, завдання, предмет, об'єкт і робочі гіпотези. Водночас здійснювався ретельний добір психодіагностичних методик, які б дали змогу виміряти досліджувані феномени. Також було визначено кількісний підхід до обробки даних, а саме застосування методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента та коефіцієнта кореляції Пірсона. На цьому ж етапі готувалися інструменти для збору даних, розроблялася інструкція для досліджуваних, враховувалися етичні аспекти майбутнього дослідження.

Другий, емпіричний етап був спрямований на безпосереднє проведення дослідження серед представників двох вибірок — батьків дітей з особливими потребами та батьків дітей без порушень розвитку. Досліджувані отримували посилення на онлайн-форму з опитувальниками, супроводжену коротким інформуванням про мету дослідження. Респонденти мали змогу в зручний для себе час пройти тестування, яке включало шкалу сприйнятого стресу (PSS) та Копінг-тест Р. Лазаруса. Після збору даних було здійснено перевірку на

повноту та валідність відповідей. Емпіричний етап мав на меті зафіксувати не лише загальний рівень стресу, а й виявити домінуючі стратегії подолання труднощів, які найчастіше використовують батьки в умовах щоденного психологічного навантаження.

Заключний етап передбачав обробку, узагальнення та інтерпретацію результатів, отриманих під час практичної частини дослідження. На основі зібраних відповідей було проведено статистичний аналіз із використанням *t*-критерію Стюдента для виявлення значущих відмінностей між вибірками, а також обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона для встановлення взаємозв'язків між окремими показниками. Після цього результати були систематизовані, а також сформульовані висновки, що узагальнюють емпіричні спостереження та підтверджують або спростовують висунуті гіпотези.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-форм Google Forms. Такий формат було обрано з огляду на зручність, доступність та конфіденційність.

Перед проходженням опитування учасникам надавався інформований опис дослідження, де зазначалися його мета, а також підкреслювалося, що участь є добровільною, анонімною і результати використовуються виключно для наукових цілей. Після погодження з умовами респонденти переходили до заповнення тестових матеріалів.

Кожен учасник пройшов:

- Копінг-тест Лазаруса.
- Шкалу сприйнятого стресу PSS.

Середній час, необхідний для заповнення всіх опитувальників, становив приблизно 30 хвилин. Усі результати автоматично зберігалися в захищеній таблиці для подальшого аналізу.

2.3 Результати дослідження

За обраними методиками було проведено емпіричне дослідження у батьків дітей з особливими потребами та без них. Отримані результати викладено далі.

Копінг-тест Р. Лазаруса

За методикою «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей з особливими потребами результати наведені в додатку А.

З огляду на те, що кожна шкала Копінг-тесту Р. Лазаруса містить різну кількість запитань, а отже має відмінну максимальну кількість балів, подальший аналіз потребує уніфікації результатів. З цією метою було здійснено переведення сирих даних у відсоткову форму відповідно до формули:

$$\text{Відсотковий результат} = \left(\frac{\text{Набрано балів}}{\text{Максимально можливий бал по шкалі}} \right) \times 100$$

Отримані оброблені результати у відсотках наведені в Додатку Б.

Далі було прораховано середні значення по кожній шкалі. Отримані дані наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Усереднені результати методики «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей з особливими потребами

Шкала	Середнє значення у %
Конфронтація	49.1
Дистанціювання	44.4
Самоконтроль	44.1
Пошук соціальної підтримки	81.3
Прийняття відповідальності	42.2
Втеча-уникнення	83.1
Планування вирішення проблеми	45.2
Позитивна переоцінка	49.7

У процесі обробки результатів Копінг-тесту Р. Лазаруса для вибірки батьків дітей з особливими потребами були розраховані індивідуальні показники за кожною з восьми копінг-стратегій. Усі результати перетворено у відсоткову форму відповідно до максимально можливого балу для кожної шкали. Це дозволило порівняти вираженість різних стратегій подолання стресу між собою в межах однієї групи.

Найвищі значення спостерігаються за шкалами Втеча–уникнення (83,1%) та Пошук соціальної підтримки (81,3%), що свідчить про переважання саме цих двох стратегій у вибірці. Це означає, що у відповідь на стрес батьки найчастіше або уникають прямого зіткнення з проблемою, або активно шукають допомоги у свого соціального оточення.

Стратегія Втеча–уникнення передбачає емоційне або поведінкове відсторонення від стресової ситуації, спроби не думати про проблему, відволіктися, уникати відповідальності чи перекладати рішення на інших. У короткостроковій перспективі така стратегія може слугувати як механізм психологічного захисту, однак при її тривалому домінуванні часто знижується ефективність розв'язання проблеми та зростає внутрішня напруга.

Стратегія Пошук соціальної підтримки вказує на прагнення батьків отримати емоційне або практичне підкріплення з боку інших людей. Вона проявляється у зверненні до друзів, родичів, фахівців, груп взаємодопомоги або спільнот. Такий стиль копінгу зазвичай сприяє зниженню відчуття самотності, посиленню впевненості та адаптації, особливо якщо соціальне оточення дійсно здатне надати дієву підтримку.

Отже, в умовах виховання дитини з особливими потребами батьки значною мірою покладаються на емоційне розвантаження через уникнення та залучення ресурсів іззовні, що вказує на їхню потребу у підтримці та перевантаження психологічних резервів.

За методикою «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей без особливих потреб результати наведені в Додатку В.

Обробимо отримані результати, перевевши їх у відсотки. Отримані дані наведено в Додатку Г.

Отримавши ці дані, знайдемо середні значення по кожній шкалі. Отримані дані наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Усереднені результати методики «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей без особливих потреб

Шкала	Середнє значення у %
Конфронтація	48.7
Дистанціювання	46.5
Самоконтроль	49.4
Пошук соціальної підтримки	48.5
Прийняття відповідальності	46.1
Втеча-уникнення	46.8
Планування вирішення проблеми	82
Позитивна переоцінка	45.7

Аналіз результатів у групі батьків дітей без особливих потреб виявив іншу картину домінування копінг-стратегій порівняно з групою батьків дітей з особливими потребами. Найвище середнє значення спостерігається за шкалою Планування вирішення проблеми (82%), що свідчить про переважання раціонально-орієнтованого стилю подолання стресу.

Стратегія Планування вирішення проблеми передбачає активну когнітивну діяльність, спрямовану на аналіз ситуації, пошук шляхів її вирішення, структурування дій та прогнозування наслідків. Такий тип копінгу вважається конструктивним, оскільки фокусує увагу людини на контролі над ситуацією та прийнятті практичних рішень. Високий рівень цієї стратегії може вказувати на більш збалансовану, цілеспрямовану реакцію на труднощі, з меншим емоційним навантаженням.

Інші стратегії мали приблизно однаковий і помірний рівень вираженості — між 45% і 49%: зокрема, самоконтроль (49,4%), конфронтація (48,7%), пошук соціальної підтримки (48,5%), втеча–уникнення (46,8%), дистанціювання (46,5%), прийняття відповідальності (46,1%) і позитивна переоцінка (45,7%). Це вказує на те, що батьки в цій групі застосовують різноманітні копінг-стратегії у збалансованій формі, без вираженої домінації емоційно-орієнтованих або унікальних реакцій.

Загалом, для батьків дітей без особливих потреб характерною є раціональна модель подолання стресу, в основі якої — логічне планування та активна участь у розв'язанні проблемної ситуації, за відсутності сильних ухилів у бік емоційного уникнення чи залежності від зовнішніх джерел допомоги.

Шкала сприйнятого стресу (PSS)

За методикою Шкала сприйнятого стресу (PSS) у батьків дітей з особливими потребами та без них результати наведені в Додатку Д.

Для уніфікації отриманих результатів переведемо їх у результати у відсотках. Результати у відсотках наведено у Додатку Е.

Завдяки отриманим даним знайдемо середні значення, які наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Усереднені результати методики Шкала сприйнятого стресу (PSS) у батьків дітей з особливими потребами та без них

	Середнє значення результатів по шкалі PSS у %
Батьки дітей без особливих потреб	53
Батьки дітей з особливими потребами	75.3

Отримані результати свідчать про наявність виразних відмінностей у рівні сприйнятого стресу між двома групами.

У вибірці батьків дітей з особливими потребами середній показник склав 75,3%, що відповідає високому рівню суб'єктивного стресового навантаження. Такий результат може бути пояснений постійним психоемоційним напруженням, яке пов'язане з необхідністю догляду за дитиною, труднощами у комунікації з медичними та освітніми установами, браком підтримки та додатковим соціальним тиском. Високі показники свідчать про хронічну напругу та знижену здатність контролювати життєві обставини, що, своєю чергою, може впливати на загальний стан здоров'я та психологічне благополуччя батьків.

У групі батьків дітей без особливих потреб середній показник PSS склав 53%, що є середнім рівнем стресу. Це вказує на наявність певних життєвих труднощів та переживань, які є типовими для батьківства загалом, однак вони не досягають рівня хронічного чи критичного стресу. Респонденти з цієї вибірки, ймовірно, мають більше внутрішніх або зовнішніх ресурсів для подолання труднощів.

Отже, отримані дані свідчать про те, що виховання дитини з особливими потребами значно підвищує рівень сприйнятого стресу у батьків, що вимагає цілеспрямованих психологічних інтервенцій, підтримки й створення умов для зниження емоційного навантаження.

2.4 Аналіз результатів дослідження

Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей у використанні копінг-стратегій між батьками дітей з особливими потребами та батьками дітей без особливих потреб був застосований t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Аналіз проводився за кожною з восьми шкал Копінг-тесту Р. Лазаруса. Результати наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати аналізу за методикою t-критерій Стьюдента

Шкала	p-значення	Інтерпретація
Конфронтація	0,907	Різниця незначуща (p > 0.1)
Дистанціювання	0,400	Різниця незначуща (p > 0.1)
Самоконтроль	0,059	Є тенденція до різниці (p 0.05-0.1)
Пошук соціальної підтримки	0,000	Різниця дуже значуща (p < 0.001)
Прийняття відповідальності	0,084	Є тенденція до різниці (p 0.05-0.1)
Втеча-уникнення	0,000	Різниця дуже значуща (p < 0.001)
Планування вирішення проблеми	0,000	Різниця дуже значуща (p < 0.001)
Позитивна переоцінка	0,099	Є тенденція до різниці (p 0.05-0.1)

Результати показали, що статистично значущі відмінності між групами (p < 0.001) були виявлені за шкалами Втеча-уникнення, Пошук соціальної підтримки та Планування вирішення проблеми. Це свідчить про те, що саме ці стратегії найсильніше диференціюють стрес-долаючу поведінку досліджуваних груп. Зокрема, батьки дітей з особливими потребами частіше використовують уникнення й соціальну підтримку як основні засоби подолання стресу, тоді як батьки дітей без особливих потреб більшою мірою орієнтовані на раціональне планування вирішення проблем.

Для шкал Самоконтроль, Прийняття відповідальності та Позитивна переоцінка було виявлено тенденцію до відмінностей (p 0.05-0.1), яка потребує подальших досліджень. Інші стратегії (наприклад, Конфронтація, Дистанціювання) не виявили статистично значущих відмінностей, що може свідчити про приблизно однакову частоту їх використання обома групами.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що наявність чи відсутність особливих потреб у дитини суттєво впливає на типові патерни копінг-поведінки.

З метою виявлення зв'язку між рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу та використанням певних стратегій подолання стресу у батьків було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз здійснювався окремо для кожної вибірки: батьків дітей з особливими потребами та батьків дітей без особливих потреб. Результати наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона

Шкала копінгу	Коефіцієнт Пірсона для батьків дітей з особливими потребами	Коефіцієнт Пірсона для батьків дітей без особливих потреб
Конфронтація	-0,063	-0,274
Дистанціювання	-0,032	-0,146
Самоконтроль	-0,279	0,252
Пошук соціальної підтримки	0,319	0,493
Прийняття відповідальності	0,428	0,641
Втеча-уникнення	0,070	0,048
Планування вирішення проблеми	-0,040	-0,335
Позитивна переоцінка	-0,087	0,428

У групі батьків дітей з особливими потребами було встановлено, що більшість копінг-стратегій мають слабкий або відсутній зв'язок із рівнем сприйнятого стресу. Помірний позитивний зв'язок виявлено між стресом та такими стратегіями, як Прийняття відповідальності ($r = 0,43$) та Пошук соціальної підтримки ($r = 0,32$), що може свідчити про те, що ці стратегії

застосовуються у відповідь на високий рівень напруження, але не обов'язково ефективно його знижують. Інші стратегії, зокрема Самоконтроль та Позитивна переоцінка, продемонстрували слабкий зворотний або практично нульовий зв'язок зі стресом.

Натомість у групі батьків дітей без особливих потреб були виявлені чіткіші й сильніші зв'язки. Зокрема, спостерігається сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем стресу та стратегією Прийняття відповідальності ($r = 0,64$), а також Пошуком соціальної підтримки ($r = 0,49$). Це свідчить про те, що високий рівень відповідальності чи очікування допомоги від інших може супроводжуватися підвищеним внутрішнім напруженням. Водночас зворотний зв'язок між PSS та Плануванням вирішення проблеми ($r = -0,33$) свідчить про адаптивний потенціал цієї стратегії: її активне використання може сприяти зниженню рівня сприйняття стресу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють, що зв'язки між стресом і копінг-стратегіями більш виражені у батьків дітей без особливих потреб, тоді як у батьків дітей з особливими потребами стрес зберігається на високому рівні незалежно від використовуваних способів подолання. Це свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці та розвитку більш ефективних копінг-механізмів саме в цій категорії респондентів.

Висновок до Розділу 2

1. Методи та методики дослідження, обрані для аналізу стрес-долаючої поведінки, виявилися адекватними до поставлених завдань. Копінг-тест Лазаруса дозволив дослідити особливості копінг-стратегій, а шкала сприйнятого стресу – оцінити рівень суб'єктивного переживання стресу у батьків. Застосування статистичних методів, таких як t-критерій Стьюдента та коефіцієнт кореляції Пірсона, забезпечило об'єктивність аналізу та можливість встановити значущі відмінності між групами.

2. Характеристика вибірки та процедура дослідження дали змогу забезпечити достовірність результатів. У дослідженні взяли участь дві групи батьків по 30 чоловік в кожній: ті, що виховують дітей з особливими потребами, і ті, чії діти не мають порушень розвитку. Обидві вибірки були збалансовані за віком, статтю та соціальним статусом. Проведення дослідження онлайн дозволило охопити ширший спектр респондентів і дотриматися етичних норм – добровільності, анонімності та конфіденційності.

3. Результати дослідження показали, що у батьків дітей з особливими потребами домінують дві копінг-стратегії: втеча–уникнення (середнє значення – 83,1%) і пошук соціальної підтримки (81,3%). Це свідчить про переважання емоційно-орієнтованих та пасивних способів реагування на стрес. У контрольній групі найбільш вираженою стратегією було планування вирішення проблеми (82%), що вказує на конструктивний і раціональний стиль подолання труднощів. Інші стратегії в обох групах мали помірні значення, близькі до 45–50%.

За шкалою PSS у батьків дітей з особливими потребами середній рівень сприйнятого стресу склав 30,1 бала, що відповідає високому рівню. У контрольній групі цей показник становив 21,6 бала, що свідчить про середній рівень стресу. Отримані результати підтверджують, що батьки дітей з особливими потребами перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження.

4. Аналіз результатів підтвердив гіпотезу про наявність відмінностей у стрес-долаючій поведінці між двома вибірками. Батьки дітей з особливими потребами частіше звертаються до соціальної підтримки та стратегій уникнення, що може свідчити про виснаження їхніх внутрішніх ресурсів та потребу в емоційному підкріпленні. Батьки контрольної групи демонструють вищий рівень саморегуляції та орієнтацію на активне вирішення проблем. Це підкреслює необхідність цільової психологічної підтримки першої групи, зокрема розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищення емоційної стійкості та профілактики вигорання.

ВИСНОВКИ

1. У межах теоретичного аналізу було вивчено основні наукові підходи до поняття стресу та стрес-долаючої поведінки. Розглянуто як класичні теорії стресу, так і сучасні когнітивні моделі, зокрема модель Р. Лазаруса, яка визначає копінг як динамічний процес адаптації до вимог середовища. Було встановлено, що копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності), емоційно-орієнтовані (пошук соціальної підтримки, самоконтроль, дистанціювання), а також унікальні або захисні (втеча–уникнення, конфронтація). Стрес-долаюча поведінка тісно пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, характером ситуації та наявністю соціальної підтримки. Вибір стратегій копінгу суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості в умовах хронічного або ситуативного стресу.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що батьки дітей з особливими потребами демонструють високий рівень сприйнятого стресу (в середньому 75,3%) та переважно використовують копінг-стратегії емоційного типу: Втеча–уникнення (83,1%) та Пошук соціальної підтримки (81,3%). Інші стратегії, такі як Планування вирішення проблеми, Позитивна переоцінка та Самоконтроль мають нижчі показники. Отримані результати свідчать про емоційно-захисну модель подолання стресу, що є адаптивною в короткостроковій перспективі, але може не забезпечувати зниження стресу при його хронічному характері. Це свідчить про потребу в додатковій психологічній підтримці цієї категорії батьків.

3. У групі батьків дітей без особливих потреб виявлено помірний рівень сприйнятого стресу (в середньому 53%) та переважання конструктивної копінг-стратегії Планування вирішення проблеми (82%). Також спостерігається достатньо високий рівень використання стратегій Позитивна переоцінка, Самоконтроль і Прийняття відповідальності. Це вказує на раціональний підхід до подолання стресу, здатність до когнітивної переробки

ситуації та гнучкість у виборі поведінкових реакцій. Такі батьки частіше використовують активні форми подолання труднощів, що сприяє зниженню рівня переживаного стресу.

4. Порівняльний аналіз двох груп підтвердив наявність статистично значущих відмінностей у переважанні копінг-стратегій. Батьки дітей з особливими потребами частіше використовують емоційно-захисні стратегії, тоді як батьки дітей без особливих потреб проблемно-орієнтовані. t-критерій Стьюдента показав достовірні відмінності за шкалами Втеча–уникнення, Пошук соціальної підтримки та Планування вирішення проблеми. Кореляційний аналіз підтвердив, що у батьків дітей без особливих потреб спостерігаються більш структуровані зв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегіями (наприклад, планування знижує стрес, а відповідальність і потреба у підтримці — підвищують). У групі батьків дітей з особливими потребами такі зв'язки були менш виражені. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що гіпотеза дослідження підтверджується: у батьків дітей з особливими потребами переважають схожі копінг-стратегії, насамперед пов'язані з пошуком соціальної підтримки, які відрізняються від тих, що використовуються батьками дітей без ОПП.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 108–114 с.
3. Кононова М. М., Кучма Т. В. Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. *Actual trends of modern scientific research*, Мюнхен, Німеччина, 16–18 серп. 2020. MDPC Publishing, 2020. С. 140–146.
4. Бацилєва О., Потаєва К. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи*, Вінниця, Україна, 16–17 трав. 2019. ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 167–169.
5. Крамар Н., Свідерська Г. М. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. С. 68–70.
6. Євтушик Ю. О., Чернецька І. В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини. *Студентський вісник НУВГП*. 2015. С. 71–73.
7. Діденко Г. О., Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 368–379.
8. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. *McGraw–Hill*. 1966. С. 244–257.

9. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Київ : Академія педагогічних наук України, 2006. 204 с.
10. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ : ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», 2023. 263 с.
11. Шевчук В. В., Калініченко І. О. Емоційні переживання батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Полтавська академія неперервної освіти імені М.В. Остроградського*. С. 268–270.
12. Руденок А., Рудик Г. Тривожність та її прояви у батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2024. С. 197–209.
13. Корнієнко І. О., Скопа С. І. Особливості прояву рівня стресу в матерів дітей із затримкою психічного розвитку. *Ukrainian psychological journal*. 2020. С. 151–168.
14. Якнюнас Є. Є., Гусак Н. Є. Чинники батьківського стресу батьків, які виховують дитину з розладами аутистичного спектра. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 67–73.
15. Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight / S. E. Taylor та ін. *Psychological Review*. 2000. Т. 3. С. 411–429.

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами». Кваліфікаційна робота освітнього рівня – бакалавр. Спеціальність – 053 Психологія. – Харків, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у батьків дітей з особливими потребами. У теоретичному розділі проаналізовано поняття стресу, основні наукові підходи до його розуміння, класифікацію стресу та чинники, що впливають на його переживання. Значну увагу приділено копінг-стратегіям, їх класифікації та ефективності, а також розглянуто особливості прояву стресу у батьків дітей з особливими потребами.

У практичному розділі здійснено емпіричне дослідження за допомогою Копінг-тесту Р. Лазаруса та шкали сприйнятого стресу PSS. Вибірка складалася з 60 респондентів – по 30 батьків дітей з особливими потребами та без них. Проведено порівняльний аналіз копінг-стратегій та рівня суб'єктивного стресу у досліджуваних групах.

Результатом аналізу стало виявлення того, що батьки дітей з особливими потребами частіше використовують стратегії уникнення та пошуку соціальної підтримки, що супроводжується вищим рівнем сприйнятого стресу. Натомість батьки дітей без особливих потреб орієнтуються на активне вирішення проблем. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та вказують на необхідність психологічної підтримки батьків дітей з ОПП з метою розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, батьки, діти з особливими потребами, психологічне благополуччя, стрес-долаюча поведінка.

ANNOTATION

«Psychological Features of Coping Behavior in Parents of Children with Special Needs». Bachelor's Qualification. Specialty – 053 Psychology. – Kharkiv, 2025.

The qualification thesis is devoted to the study of the psychological features of coping behavior in parents of children with special needs. The theoretical section analyzes the concept of stress, key scientific approaches to its understanding, the classification of stress, and the factors influencing its perception. Particular attention is paid to coping strategies, their classification and effectiveness, as well as the specific manifestations of stress in parents of children with special needs.

The practical section presents an empirical study conducted using R. Lazarus's Coping Test and the Perceived Stress Scale (PSS). The sample consisted of 60 respondents — 30 parents of children with special needs and 30 parents of children without developmental disorders. A comparative analysis of coping strategies and perceived stress levels between the two groups was conducted.

The results revealed that parents of children with special needs more often use avoidance strategies and seek social support, which is accompanied by a higher level of perceived stress. In contrast, parents of children without special needs tend to apply problem-solving strategies. The findings confirm the research hypothesis and indicate the need for psychological support for parents of children with special needs to foster the development of adaptive coping strategies.

Keywords: stress, coping strategies, parents, children with special needs, psychological well-being, coping behavior.

ДОДАТКИ

Додаткок А

Результати методики «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей з особливими
потребами

Досліджуваний	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення	Позитивна переоцінка
1	10	6	11	16	6	18	7	7
2	10	9	13	13	6	19	11	13
3	10	7	7	17	5	19	7	10
4	6	7	8	13	7	20	7	11
5	7	11	7	13	6	18	6	10
6	11	10	13	15	4	21	9	11
7	18	8	9	17	6	22	7	11
8	11	9	13	15	4	18	7	11
9	11	9	8	16	6	20	6	12
10	8	7	9	15	5	18	9	11
11	8	6	8	13	4	19	7	12
12	7	6	7	15	5	21	6	13
13	11	11	7	14	4	19	10	11
14	11	10	11	17	5	20	10	8
15	6	6	12	13	5	22	8	9
16	8	8	8	15	4	18	10	13
17	8	8	10	13	4	22	10	11
18	8	7	7	17	5	19	7	13
19	9	7	8	14	7	22	6	10

20	7	7	7	16	6	22	8	7
21	10	9	9	13	4	18	6	9
22	6	11	12	15	6	22	6	7
23	7	10	9	15	4	19	11	7
24	11	7	9	15	4	21	9	8
25	6	8	7	13	4	19	11	11
26	6	7	13	13	5	19	7	12
27	10	7	13	16	5	21	7	12
28	9	7	7	14	6	20	9	9
29	7	9	8	15	4	22	11	12
30	8	6	8	13	6	20	9	12

Додаток Б

Результати у відсотках методики «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей з особливими потребами

Досліджуваний	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення	Позитивна переоцінка
1	55.6	33.3	52.4	88.9	50	75	38.9	33.3
2	55.6	50	61.9	72.2	50	79.2	61.1	61.9
3	55.6	38.9	33.3	94.4	41.7	79.2	38.9	47.6
4	33.3	38.9	38.1	72.2	58.3	83.3	38.9	52.4
5	38.9	61.1	33.3	72.2	50	75	33.3	47.6
6	61.1	55.6	61.9	83.3	33.3	87.5	50	52.4
7	100	44.4	42.9	94.4	50	91.7	38.9	52.4
8	61.1	50	61.9	83.3	33.3	75	38.9	52.4

9	61.1	50	38.1	88.9	50	83.3	33.3	57.1
10	44.4	38.9	42.9	83.3	41.7	75	50	52.4
11	44.4	33.3	38.1	72.2	33.3	79.2	38.9	57.1
12	38.9	33.3	33.3	83.3	41.7	87.5	33.3	61.9
13	61.1	61.1	33.3	77.8	33.3	79.2	55.6	52.4
14	61.1	55.6	52.4	94.4	41.7	83.3	55.6	38.1
15	33.3	33.3	57.1	72.2	41.7	91.7	44.4	42.9
16	44.4	44.4	38.1	83.3	33.3	75	55.6	61.9
17	44.4	44.4	47.6	72.2	33.3	91.7	55.6	52.4
18	44.4	38.9	33.3	94.4	41.7	79.2	38.9	61.9
19	50	38.9	38.1	77.8	58.3	91.7	33.3	47.6
20	38.9	38.9	33.3	88.9	50	91.7	44.4	33.3
21	55.6	50	42.9	72.2	33.3	75	33.3	42.9
22	33.3	61.1	57.1	83.3	50	91.7	33.3	33.3
23	38.9	55.6	42.9	83.3	33.3	79.2	61.1	33.3
24	61.1	38.9	42.9	83.3	33.3	87.5	50	38.1
25	33.3	44.4	33.3	72.2	33.3	79.2	61.1	52.4
26	33.3	38.9	61.9	72.2	41.7	79.2	38.9	57.1
27	55.6	38.9	61.9	88.9	41.7	87.5	38.9	57.1
28	50	38.9	33.3	77.8	50	83.3	50	42.9
29	38.9	50	38.1	83.3	33.3	91.7	61.1	57.1
30	44.4	33.3	38.1	72.2	50	83.3	50	57.1

Додаток В

Результати методики «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей без особливих потреб

Досліджуваний	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення	Позитивна переоцінка
1	10	8	13	7	6	15	13	9
2	7	9	10	11	4	12	13	12
3	10	6	8	10	6	13	16	9
4	6	7	13	10	6	13	14	9
5	11	8	13	11	6	13	14	10
6	7	10	9	6	7	8	13	9
7	11	11	12	6	5	12	17	8
8	10	11	13	11	7	15	15	7
9	9	8	7	10	6	13	14	9
10	7	8	7	10	6	12	13	13
11	8	9	13	6	7	15	14	11
12	6	8	7	7	5	15	17	13
13	9	11	13	7	4	8	15	8
14	7	6	12	9	6	13	17	8
15	7	11	11	11	4	13	14	11
16	11	9	12	11	7	8	13	12
17	11	8	9	10	5	10	14	10
18	11	7	11	8	6	8	16	8
19	11	7	9	9	6	8	13	12
20	9	6	12	8	4	8	16	8
21	6	11	11	11	5	13	16	8
22	10	11	8	6	4	12	16	7
23	7	7	11	11	6	9	15	11

24	9	6	11	6	6	8	13	11
25	8	7	7	8	5	10	16	7
26	8	10	8	8	5	13	14	10
27	10	6	12	7	4	10	15	9
28	10	8	12	6	7	11	16	7
29	10	8	7	11	7	11	14	9
30	7	9	10	10	4	8	17	13

Додаток Г

Результати у відсотках методики «Копінг-тест Р. Лазаруса» у батьків дітей без особливих потреб

Досліджуваний	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення	Позитивна переоцінка
1	55.6	44.4	61.9	38.9	50	62.5	72.2	42.9
2	38.9	50	47.6	61.1	33.3	50	72.2	57.1
3	55.6	33.3	38.1	55.6	50	54.2	88.9	42.9
4	33.3	38.9	61.9	55.6	50	54.2	77.8	42.9
5	61.1	44.4	61.9	61.1	50	54.2	77.8	47.6
6	38.9	55.6	42.9	33.3	58.3	33.3	72.2	42.9
7	61.1	61.1	57.1	33.3	41.7	50	94.4	38.1
8	55.6	61.1	61.9	61.1	58.3	62.5	83.3	33.3
9	50	44.4	33.3	55.6	50	54.2	77.8	42.9
10	38.9	44.4	33.3	55.6	50	50	72.2	61.9
11	44.4	50	61.9	33.3	58.3	62.5	77.8	52.4
12	33.3	44.4	33.3	38.9	41.7	62.5	94.4	61.9

13	50	61.1	61.9	38.9	33.3	33.3	83.3	38.1
14	38.9	33.3	57.1	50	50	54.2	94.4	38.1
15	38.9	61.1	52.4	61.1	33.3	54.2	77.8	52.4
16	61.1	50	57.1	61.1	58.3	33.3	72.2	57.1
17	61.1	44.4	42.9	55.6	41.7	41.7	77.8	47.6
18	61.1	38.9	52.4	44.4	50	33.3	88.9	38.1
19	61.1	38.9	42.9	50	50	33.3	72.2	57.1
20	50	33.3	57.1	44.4	33.3	33.3	88.9	38.1
21	33.3	61.1	52.4	61.1	41.7	54.2	88.9	38.1
22	55.6	61.1	38.1	33.3	33.3	50	88.9	33.3
23	38.9	38.9	52.4	61.1	50	37.5	83.3	52.4
24	50	33.3	52.4	33.3	50	33.3	72.2	52.4
25	44.4	38.9	33.3	44.4	41.7	41.7	88.9	33.3
26	44.4	55.6	38.1	44.4	41.7	54.2	77.8	47.6
27	55.6	33.3	57.1	38.9	33.3	41.7	83.3	42.9
28	55.6	44.4	57.1	33.3	58.3	45.8	88.9	33.3
29	55.6	44.4	33.3	61.1	58.3	45.8	77.8	42.9
30	38.9	50	47.6	55.6	33.3	33.3	94.4	61.9

Додаток Д

Результати методики Шкала сприйнятого стресу (PSS) у батьків дітей з особливими потребами та без них

Досліджуваний	Результати	
	Батьки дітей без особливих потреб	Батьки дітей з особливими потребами
1	24	31
2	29	25
3	16	34
4	26	34

5	21	28
6	19	37
7	15	29
8	20	27
9	20	25
10	17	29
11	27	26
12	25	25
13	16	30
14	24	30
15	17	33
16	26	25
17	17	33
18	24	35
19	19	35
20	16	30
21	17	26
22	16	39
23	24	28
24	27	39
25	29	28
26	20	33
27	16	26
28	25	26
29	22	28
30	22	29

Результати у відсотках методики Шкала сприйнятого стресу (PSS) у батьків дітей з особливими потребами та без них

Досліджуваний	Результати	
	Батьки дітей без особливих потреб	Батьки дітей з особливими потребами
1	60	77.5
2	72.5	62.5
3	40	85
4	65	85
5	52.5	70
6	47.5	92.5
7	37.5	72.5
8	50	67.5
9	50	62.5
10	42.5	72.5
11	67.5	65
12	62.5	62.5
13	40	75
14	60	75
15	42.5	82.5
16	65	62.5
17	42.5	82.5
18	60	87.5
19	47.5	87.5
20	40	75
21	42.5	65
22	40	97.5

23	60	70
24	67.5	97.5
25	72.5	70
26	50	82.5
27	40	65
28	62.5	65
29	55	70
30	55	72.5