

СЕКЦІЯ 1

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ХАРАКТЕР ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ МАТЕРІВ У ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

THE NATURE OF MOTHERS' EMOTIONAL RESPONSE IN THE PROCESS OF RAISING CHILDREN WITH MENTAL DELAY

Статтю присвячено дослідженню мотиваційної сфери підлітків із порушеннями інтелектуального розвитку, що є однією з ключових проблем сучасної спеціальної психології та педагогіки. У межах теоретико-емпіричних досліджень українських та зарубіжних спеціалістів розглянуто основні напрями розвитку мотиваційних процесів у підлітковому віці, які визначають навчальну, соціальну та емоційну активність осіб з інтелектуальними порушеннями. У статті детально проаналізовано різноманітні чинники, що формують мотиваційний профіль таких підлітків, серед яких соціально-економічні умови, сімейне оточення, рівень освітнього середовища, індивідуальні особливості психічного розвитку та особистісні ресурси. Зазначено, що порушення інтелектуального розвитку впливають не лише на когнітивну сферу, а й на здатність підлітка до самостійного прийняття рішень, планування діяльності та цілепокладання, що безпосередньо корелює з рівнем мотивації та прагненням до успіху.

У роботі підкреслено, що ефективна корекційна та виховна діяльність із підлітками з інтелектуальними порушеннями вимагає комплексного підходу, який передбачає індивідуалізацію навчальних програм, розвиток внутрішніх мотивів, формування адаптивних стратегій поведінки та підтримку прагнення до самореалізації. Особливу увагу приділено взаємозв'язку мотивації з емоційною сферою та самооцінкою підлітків, оскільки низька мотивація часто супроводжується заниженою самооцінкою, апатією, пасивною поведінкою та відчуттям безпорадності.

Таким чином, у статті висвітлено сучасні тенденції у вивченні мотивації підлітків із порушеннями інтелектуального розвитку та обґрунтовано необхідність упровадження педагогічних програм і психологічних стратегій, що враховують індивідуальні особливості розвитку, сприяють формуванню позитивних мотивів, адаптивних стратегій поведінки та гармонійному соціальному функціонуванню. Підкреслюється, що результати дослідження можуть бути корисними для педагогів, психологів, батьків і фахівців зі спеціальної освіти в плануванні та реалізації програм підтримки та розвитку підлітків з інтелектуальними порушеннями.

Ключові слова: мотив, мотивація, прагнення успіху, особистість, підліток, підлі-

ток з порушеннями інтелектуального розвитку.

The article is devoted to the study of the motivational sphere of adolescents with intellectual disabilities, which is one of the key problems of modern special psychology and pedagogy. Within the framework of theoretical and empirical research by Ukrainian and foreign specialists, the main directions of development of motivational processes in adolescence, which determine the educational, social and emotional activity of individuals with intellectual disabilities, are considered. The article analyzes in detail various factors that form the motivational profile of such adolescents, including socio-economic conditions, family environment, level of educational environment, individual characteristics of mental development and personal resources. It is noted that intellectual disabilities affect not only the cognitive sphere, but also the ability of the adolescent to make independent decisions, plan activities and set goals, which directly correlates with the level of motivation and desire for success.

The work emphasizes that effective correctional and educational activities with adolescents with intellectual disabilities require a comprehensive approach, which involves individualization of educational programs, development of internal motives, formation of adaptive behavioral strategies and support of the desire for self-realization. Particular attention is paid to the relationship between motivation and the emotional sphere and self-esteem of adolescents, since low motivation is often accompanied by low self-esteem, apathy, passive behavior and a sense of helplessness.

Thus, the article highlights modern trends in the study of the motivation of adolescents with intellectual disabilities and justifies the need to implement pedagogical programs and psychological strategies that take into account individual development characteristics, contribute to the formation of positive motives, adaptive behavioral strategies and harmonious social functioning. It is emphasized that the results of the study may be useful for teachers, psychologists, parents and special education specialists in planning and implementing programs to support and develop adolescents with intellectual disabilities.

Key words: motive, motivation, desire for success, personality, teenager, teenager with intellectual disabilities.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.1>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кузміничук Г.І.

здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0002-2149-3142

Лисенкова І.П.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0003-0227-0840

Вивчення емоційного стану матерів, які виховують дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР), є важливим напрямом психолого-педагогічних

досліджень, оскільки дозволяє оцінити потенціал внутрішніх ресурсів цих жінок, а також зрозуміти механізми їх психічної стійкості та адаптації до

екстремальних умов виховання дітей з особливими потребами. Усвідомлення характеру емоційних переживань матерів є передумовою ефективного формування системи підтримки, спрямованої на збереження їх психологічного благополуччя, підвищення компетентності у виконанні материнських функцій і зниження ризику розвитку психоемоційних розладів.

Під поняттям «емоційний стан матері» в сучасних психологічних дослідженнях розуміється комплекс її внутрішніх переживань, психофізіологічних реакцій, когнітивних оцінок та поведінкових проявів, які визначаються контекстом виконання материнських обов'язків. Цей стан відображає здатність жінки до адекватного емоційного реагування на потреби дитини, до ефективної саморегуляції, а також до підтримки соціального оточення та організації виховного процесу в умовах постійного навантаження. Емоційний стан матері визначається динамічною взаємодією зовнішніх вимог та ресурсів із внутрішніми можливостями реагування, регуляції власних переживань і відновлення психоемоційної рівноваги. Особливої уваги потребує оцінювання чинників стресу, які включають надмірні виховні та соціальні вимоги, постійну увагу до дитини, обмеженість соціальних і матеріальних ресурсів, а також високий рівень відповідальності за розвиток дитини, що в комплексі значно посилює емоційне навантаження на матері.

Актуальність дослідження зумовлена кількома обставинами. По-перше, великою кількістю міжнародних досліджень встановлено підвищений рівень тривожності, стресу, емоційної втоми серед матерів дітей із розвитковими порушеннями, що створює підґрунтя для психоемоційної дезадаптації [1]. По-друге, особливості саме української ситуації – соціально-економічні виклики, воєнний фактор, обмежений доступ до спеціалізованих послуг – потребують локалізованого вивчення. По-третє, отримані знання дозволять обґрунтувати розроблення психолого-педагогічних програм підтримки, що орієнтовані на формування адаптивних ресурсів у матерів та підвищення їхньої стресостійкості.

Отже, мета дослідження – з'ясувати характерні ознаки емоційного стану матерів дітей із ЗПР, зокрема тривожність, стрес, почуття провини, емоційне виснаження, а також вивчити чинники ризику й захисту, які визначають цей стан.

Емпіричні дані міжнародних досліджень однозначно підтверджують, що матері дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР) демонструють підвищену тривожність у порівнянні з матерями дітей із типовим розвитком. Так, у систематичному огляді та метааналізі було встановлено, що психічний стан матерів дітей з інтелектуальними порушеннями значно гірший у сфері тривожності, депресії та батьківського стресу [1]. Підвищений рівень тривожності проявляється не лише у відповідь на поточні ситуації, а й у прогнозуванні майбутніх подій, що пов'язано з постійним побоюван-

ням щодо здоров'я дитини та власної здатності забезпечити її належний догляд.

Тривога матері часто охоплює страх бути обтяженим для сім'ї або держави, а також сумніви у власних виховних компетенціях. Ці переживання формують стійкий емоційний дисбаланс і значно впливають на поведінкові реакції матері, включно з гіперопікою, надконтролем або емоційним дистанціюванням. Дослідження показують, що рівень стресу в матерів дітей із розвитковими порушеннями тісно пов'язаний із поведінковими проблемами дитини та її соціальною інтеграцією. Зокрема, діти з більш вираженими комунікативними та поведінковими труднощами провокують у матерів більшу емоційну напругу, а іноді й формування дисфункціональних стратегій виховання.

Водночас наявність соціальної підтримки та доступ до психологічних ресурсів виступає потужним захисним фактором, який знижує рівень психоемоційного навантаження. Наприклад, участь у групах підтримки, консультації психологів, програми реабілітації та освітні семінари значно покращують емоційний стан матері та підвищують її впевненість у власних здібностях. Міжнародні дані свідчать, що ефективність психолого-педагогічних втручань залежить від їх індивідуалізації, тривалості та системності.

Одним із найбільш досліджуваних напрямів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та практики майндфулнес. Так, в огляді «Когнітивно-орієнтовані втручання для покращення психологічного здоров'я та благополуччя батьків дітей з порушеннями розвитку: систематичний аналіз та метааналіз» було продемонстровано, що КПТ та майндфулнес значно знижують рівні стресу, тривоги та депресії у батьків [2]. За результатами 25 рандомізованих досліджень, ефекти втручань були статистично значущими: Hedges' g для стресу $\approx -0,69$, для тривоги $\approx -0,78$.

Ефективність когнітивно-поведінкових втручань пояснюється тим, що вони сприяють розвитку навичок саморегуляції, управління емоційними реакціями та адаптивного планування поведінки. Матері, які проходять такі програми, краще контролюють рівень тривожності та депресивних симптомів, а також здатні більш ефективно реагувати на поведінкові проблеми дитини. У низці досліджень зазначено, що регулярне практикування майндфулнес дозволяє зменшити емоційну напругу, покращити когнітивну гнучкість і підвищити рівень усвідомленості власних реакцій [2].

Особливе значення має врахування вікових та психофізіологічних особливостей матері та дитини. Так, молоді матері зазвичай демонструють більшу тривожність у порівнянні з матерями старшого віку, що може бути пов'язано з недостатнім досвідом виховання та низьким рівнем соціальної підтримки. Різниця в рівні освіти та професійній підготовці також впливає на здатність матері адаптуватися до вимог виховання дитини із ЗПР.

Високий рівень тривожності в матерів часто супроводжується соматичними проявами, як-от порушення сну, підвищена втомлюваність і головний біль. Ці фізіологічні симптоми додатково ускладнюють виконання материнських обов'язків і підсилюють емоційне вигорання. З іншого боку, психолого-педагогічні втручання, що включають релаксаційні техніки, навички самоконтролю та розвиток позитивного мислення, демонструють високу ефективність у подоланні цих проявів.

Також досліджується вплив соціального оточення на психоемоційний стан матері. Відсутність підтримки з боку родини, обмежені можливості професійної діяльності та низький рівень матеріального забезпечення суттєво підвищують ризик стресу. Навпаки, участь у спільнотах батьків дітей з особливими потребами, навчання ефективним стратегіям комунікації та підтримка державних і громадських структур виступають важливими чинниками захисту.

Низкою міжнародних досліджень підтверджено, що рівень стресу в матерів корелює з особистісними характеристиками дитини. Діти з більш вираженими поведінковими проблемами або порушеннями комунікації стимулюють у матерів високий рівень тривоги, що потребує застосування додаткових ресурсів для адаптації. Водночас наявність навичок саморегуляції в матері та її здатність до когнітивної перебудови сприяють зменшенню ризик психоемоційного вигорання. Стрес і тривожність у матерів впливають на якість взаємодії з дитиною. Високий рівень емоційного навантаження знижує материнську чутливість, формує патерни надконтролю або емоційного дистанціювання, що, у свою чергу, може негативно позначитися на соціальному розвитку дитини. Ефективні втручання спрямовані на розвиток адаптивних виховних стратегій, навчання управлінню емоціями й покращення емоційної взаємодії з дитиною.

Міжнародний досвід свідчить, що системне впровадження КПТ та майндфулнес у програми підтримки батьків дітей із ЗПР дозволяє значно знизити рівень депресії та тривожності, підвищити рівень задоволеності батьківством і покращити психологічну стійкість. Розроблення індивідуальних планів втручання, врахування соціально-економічних факторів та сімейної підтримки забезпечують максимальний ефект від таких програм.

Таким чином, міжнародні емпіричні результати підкреслюють, що підвищена тривожність, психоемоційне навантаження та емоційне виснаження у матерів дітей із ЗПР є системними проблемами, які потребують комплексної підтримки. Використання когнітивно-поведінкових та майндфулнес-підходів, розвиток внутрішніх ресурсів, соціальна та сімейна підтримка виступають ключовими чинниками зменшення ризику психологічної дезадаптації та підвищення ефективності материнської функції.

Когнітивні оцінки власної ефективності у вихованні, локус контролю, задоволеність батьківством,

рівень соціальної підтримки – усе це виступає як значущі детермінанти психоемоційного стану матерів. Британське дослідження засвідчило, що такі когнітивні оцінки значною мірою пояснюють варіативність батьківського стресу, незалежно від поведінкових проблем дитини.

Щодо факторів ризику та захисту дослідження з Центральної Яви (Індонезія) продемонстрували, що ризик виникнення стресу серед матерів дітей з інвалідністю зростає зі збільшенням функціональних обмежень дитини. Також високий рівень трудової активності матері поза домом також може посилювати психоемоційне навантаження, оскільки поєднання робочих обов'язків і догляду за дитиною створює додаткову напругу та зменшує час на відновлення ресурсів. Навпаки, дослідження показують, що існують захисні чинники, які здатні пом'якшувати негативний вплив цих стресорів. До них належать високий рівень адаптивного інтелекту матері, здатність гнучко реагувати на життєві ситуації та знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем, а також вища освіта, що підвищує компетентність у догляді та вихованні дитини. Стабільний сімейний дохід та наявність сильної сімейної підтримки також сприяють зменшенню рівня стресу та підвищують стійкість матері до емоційного виснаження [3].

Сучасні умови в Україні ускладнюють ситуацію ще більше. Воєнний стан, економічна нестабільність та обмежений доступ до реабілітаційних і психолого-педагогічних послуг створюють додаткові зовнішні стресори для родин, які виховують дітей із ЗПР. Стигматизація в суспільстві, недостатня поінформованість громадськості та обмежені соціальні ресурси підсилюють психологічне навантаження на матерів. У таких умовах емоційний стан матері стає надзвичайно чутливим до навіть незначних зовнішніх подразників, що може проявлятися в підвищеній тривожності, роздратуванні або емоційній нестабільності.

Характерними ознаками емоційного стану матерів дітей із ЗПР є підвищена тривожність, зокрема стосовно майбутнього дитини та власної здатності піклуватися, значний рівень психоемоційного навантаження (стрес), наявність почуття провини, емоційне виснаження та зміни у виховній поведінці, які можуть проявлятися у формі гіперопіки, надконтролю або емоційного дистанціювання. Крім того, матерям часто бракує ефективних механізмів саморегуляції, що ускладнює адаптацію до складних виховних ситуацій. Узагальнення цих ознак слід здійснювати з урахуванням комплексного впливу особистісних, соціально-економічних та дитячих чинників.

Сучасні міжнародні дослідження підкреслюють важливість розвитку внутрішніх ресурсів батьків. Так, метааналіз «Self Compassion and Psychological Health of Parents: A Meta Analysis Focused on Some Neurodevelopmental Disorders» [4] показав, що самоспівчуття є ефективним захисним фактором, який зменшує рівень тривожності та емоційного виснаження в матерів дітей з особливими потре-

бами. Крім того, систематичний огляд Li et al. (2024) [2] висвітлює ефективність когнітивно-поведінкових втручань (КПТ) у підтримці психічного здоров'я батьків, демонструючи позитивний вплив на зниження стресу, покращення самооцінки та формування адаптивних стратегій поведінки.

Дослідження також показують, що на рівень психоемоційного навантаження впливає оцінка власної компетентності як матері, соціальна підтримка та наявність стимулів від оточення. Високий рівень соціальної підтримки, включно з участю в групах взаємодопомоги, консультуванні психологів та спеціалістів із реабілітації, значно знижує ризик розвитку стресових реакцій. Економічні фактори, як-от стабільний дохід та доступ до соціальних програм, теж виконують функцію захисту, оскільки забезпечують матері більшу впевненість у власних можливостях і зменшують тривогу щодо фінансового забезпечення дитини.

У контексті сучасних умов України поєднання індивідуальних психоемоційних труднощів і соціально-економічних бар'єрів створює подвійну вразливість. Матері змушені одночасно долати внутрішній емоційний дисбаланс і зовнішні труднощі, що підсилює ризик емоційного виснаження та зниження материнської чуйності. Тому для ефективного підтримання психічного здоров'я таких матерів важливо поєднувати розвиток внутрішніх ресурсів, як-от самоспівчуття, з психологічними та педагогічними втручаннями, включно з КПТ.

Комплексний підхід передбачає індивідуалізацію підтримки, врахування рівня розвитку дитини, наявності сімейної підтримки та соціально-економічних умов. Психологічні втручання повинні включати навчання стратегіям саморегуляції, розвитку адаптивних когнітивних та емоційних навичок, а також підвищення самооцінки та впевненості у власних батьківських компетенціях. Крім того, важливо враховувати специфіку культурного середовища, традиції виховання та соціальні очікування, оскільки вони можуть як підсилювати стрес, так і виступати захисними факторами.

Таким чином, внутрішні ресурси матері, соціальна підтримка, психолого-педагогічні втручання та адаптивні стратегії поведінки виступають ключовими чинниками захисту. Водночас такі зовнішні стресори, як воєнний стан, економічна нестабільність і обмежений доступ до реабілітаційних послуг, можуть значно підсилювати негативний вплив на емоційний стан матері. Ці дані підкреслюють необхідність системного підходу до підтримки матерів дітей із ЗПР, що поєднує психотерапевтичні втручання, розвиток внутрішніх ресурсів та соціально-педагогічну підтримку.

Проведений аналіз дозволяє сформулювати певні висновки щодо емоційного стану матерів дітей із ЗПР. По-перше, характерною рисою є підвищена тривожність, що включає як поточні виховні виклики, так і страх за майбутнє дитини, власну здатність піклуватися, соціальну оцінку та фінансову залежність. По-друге, матері демонструють

високий рівень психоемоційного навантаження, яке проявляється у стресі, почутті провини та емоційному виснаженні. По-третє, у матерів дітей із ЗПР часто відбуваються зміни виховної поведінки: гіперопіка, надконтроль або, навпаки, емоційне дистанціювання – як адаптивні (або дезадаптивні) реакції на хронічне навантаження. По-четверте, соціальна підтримка, рівень освіти матері, стабільність доходів, а також доступ до психолого-педагогічної допомоги виступають важливими захисними чинниками, які можуть знижувати психоемоційне навантаження. По-п'яте, в українських умовах додатковими ризиковими чинниками є воєнний стан, економічна нестабільність, обмеженість ресурсів підтримки, стигматизація дітей із ЗПР та їхніх сімей, що створює специфічно складний контекст для функціонування материнської ролі.

Отже, для сучасних українських матерів дітей із ЗПР характерна подвійна вразливість: поєднання індивідуальних психоемоційних труднощів і соціально-економічних ризиків. Усвідомлення цього взаємозв'язку є необхідною умовою для формування цілісної системи психолого-педагогічної підтримки, здатної не лише компенсувати емоційні втрати матерів, а й сприяти розвитку адаптивних ресурсів, необхідних для ефективної взаємодії з дітьми та забезпечення гармонійного сімейного функціонування.

Доцільним є впровадження програм, спрямованих на розвиток самоспівчуття матері, оскільки цей фактор сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та зменшенню вираженості симптомів емоційного вигорання. Розвиток материнської самоефективності дозволяє жінці відчувати більший контроль над власними діями та впевненість у здатності долати проблеми, що виникають у процесі виховання дитини з ЗПР. Паралельно укріплення соціальних мереж і формування підтримувального оточення знижує рівень ізоляції, надає можливості для обміну досвідом та сприяє емоційному відновленню. Доступ до когнітивно-поведінкових втручань забезпечує систематичне навчання навичкам регуляції емоцій, адаптивного реагування на стресові ситуації та конструктивного управління тривогою. Комбінування цих підходів у межах комплексної програми підтримки створює синергетичний ефект, підвищуючи психоемоційну стійкість матері. Програми, що включають майндфулнес та техніки саморефлексії, допомагають матері усвідомлювати власні емоційні стани та формувати адекватні стратегії поведінки. Додатково навчання методам активного подолання стресу і релаксаційним практикам зменшує ризик хронічного виснаження. Системна підтримка також сприяє підвищенню задоволеності материнством та якості взаємодії з дитиною. Впровадження таких програм в освітніх і медико-психологічних установах забезпечує доступ до фахової допомоги, підвищує ефективність реабілітаційних заходів і соціальну адаптацію сімей. У результаті реалізація комплексного підходу фор-

мує умови для стабільного психоемоційного розвитку матері, що є критично важливим для благополуччя дитини та родини загалом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Rydzewska E., Dunn K., Cooper S.-A., Kinnear D. Mental ill-health in mothers of people with intellectual disabilities compared with mothers of typically developing people: a systematic review and meta-analysis. *J Intellect Disabil Res.* 2021. Vol. 65, № 6.
2. Li S. et.al. Cognitive-Based Interventions for Improving Psychological Health and Well-Being for Parents of Children with Developmental Disabilities: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Autism Dev Disord.* 2024. Vol. 54, № 9. P. 3316–3335.
3. Бачуріна Н., Дмитрієва В., Здодовенко Н. Копінг-стратегії матерів, які виховують дітей з інвалідністю. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я.* 2022. № 2(7). С. 22–33. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-4>
4. Ozturk C., Guzel H.S. Self-Compassion and Psychological Health of Parents: A Meta-Analysis Focused on Some Neurodevelopmental Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2025. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40257658/> (дата звернення: 09.11.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 11.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025