

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND STRESS RESILIENCE OF MOTHERS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: RESULTS OF AN EMPIRICAL RESEARCH

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку між емоційною зрілістю та стресостійкістю матерів дітей з особливими потребами. Встановлено, що цей тип материнства супроводжується високим емоційним навантаженням і потребує значних внутрішніх ресурсів. У вибірку ввійшло 30 матерів віком 27–46 років. Використано методики Спілбергера-Ханіна, О. Чебікіна та Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Виявлено, що більшість респонденток мають досить високі показники емоційної зрілості – експресивності, саморегуляції та емпатії – за умови підвищеної тривожності та переважно середнього рівня стресостійкості. Найтісніші позитивні зв'язки спостерігаються між компонентами емоційної зрілості, тоді як кореляції з тривожністю є слабкими. Установлено, що емоційна зрілість і стресостійкість функціонують як взаємодоповнювальні ресурси, які забезпечують психологічну стабільність матерів у стресових умовах. Запропоновано посилення психологічної підтримки через розвиток саморегуляції, зниження тривожності та створення груп взаємодопомоги. Проаналізовано результати порівняння показників емоційної зрілості та стресостійкості матерів із високим і низьким рівнем експресивності, що відображає здатність до адекватного вираження емоційних станів і контролю над емоційними реакціями. У матерів з високою експресивністю надмірна емоційна відкритість дає підвищення вразливості до стресу, оскільки посилює глибину емоційного переживання труднощів. Натомість у матерів із низьким рівнем експресивності, які схильні до стриманості у вияві почуттів, спостерігається вища стресостійкість, що може мати компенсаторний характер. Таким чином, між показниками експресивності та стресостійкості простежується нелінійний, але суттєвий взаємозв'язок, який відображає різні стилі емоційного реагування на стресові обставини.

Ключові слова: емоційна зрілість, стресостійкість, матері дітей з особливими потребами, емоційна регуляція.

aged 27–46 years. The methods of Spielberger-Khanin, O. Chebykin and Connor-Davidson (CD-RISC-10) were used. It was found that most respondents have sufficiently high indicators of emotional maturity – expressiveness, self-regulation and empathy – with increased anxiety and mainly an average level of stress resistance. The closest positive relationships are observed between the components of emotional maturity, while the correlations with anxiety are weak. It was found that emotional maturity and stress resistance function as complementary resources that ensure the psychological stability of mothers in stressful conditions. It is proposed to strengthen psychological support through the development of self-regulation, reducing anxiety and creating self-help groups.

The results of comparing the indicators of emotional maturity and stress resistance of mothers with high and low levels of expressiveness, which reflects the ability to adequately express emotional states and control emotional reactions, were analyzed. In mothers with high expressiveness, excessive emotional openness increases vulnerability to stress, as it increases the depth of emotional experience of difficulties. In contrast, in mothers with low levels of expressiveness, who are prone to restraint in expressing feelings, higher stress resistance is observed, which may be of a compensatory nature. Thus, a nonlinear but significant relationship is observed between the indicators of expressiveness and stress resistance, which reflects different styles of emotional response to stressful circumstances. The results of comparing the indicators of emotional maturity and stress resistance of mothers with high and low levels of expressiveness, which reflects the ability to adequately express emotional states and control emotional reactions, were analyzed. Mothers with high expressiveness have excessive emotional openness, which increases vulnerability to stress, as it increases the depth of emotional experience of difficulties. In contrast, mothers with low levels of expressiveness, who tend to be reserved in expressing feelings, have higher stress resistance, which may be compensatory in nature. Thus, a nonlinear but significant relationship is observed between the indicators of expressiveness and stress resistance, which reflects different styles of emotional response to stressful circumstances.

Key words: emotional maturity, stress resistance, mothers of children with special needs, emotional regulation.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.28>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Поспелова І.Д.
к.психол.н., доцент кафедри теорії
та методики практичної психології
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-8802-475X

Жежер І.М.
здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0000-0000-0000

The article is devoted to the study of the relationship between emotional maturity and stress resistance of mothers of children with special needs. It was found that this type of motherhood is accompanied by high emotional stress and requires significant internal resources. The sample included 30 mothers

У сучасних умовах зростає потреба у вивченні психологічних ресурсів матерів, які виховують дітей з особливими потребами. Такий тип материнства супроводжується високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійного

контролю та обмеженням власних можливостей для відпочинку й самореалізації. Це часто призводить до розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження й зниження адаптивності. Водночас саме внутрішні особистісні ресурси –

емоційна зрілість і стресостійкість – визначають здатність матері підтримувати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі та зберігати конструктивну взаємодію з дитиною. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження психологічних чинників, що забезпечують емоційне благополуччя жінки в умовах постійного стресового навантаження.

Проблематика емоційної зрілості особистості є предметом уваги представників різних психологічних напрямів – гуманістичної психології, психології розвитку, психології особистості, вікової психології та акмеології. Значний внесок у розроблення цієї проблеми зробили як зарубіжні, так і українські дослідники, зокрема Е. Еріксон, Г. Олпорт, Дж. Ловінгер, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Максименко, О. Москаленко, І. Кирилов, О. Чебикін та інші.

На думку О. Чебикіна, вивчення феномену емоційної зрілості є складним завданням через неоднозначність підходів до визначення її структури та змісту. Українські автори, серед яких О. Афоніна [5], І. Ващенко, Л. Онуфрієва [6], також підкреслюють відсутність єдиного тлумачення цього поняття і різноманітність підходів до розкриття його психологічних ознак. О. Штепа зазначає, що труднощі у визначенні емоційної зрілості пов'язані з багатоконпонентністю емоційної сфери та різними критеріями її прояву – від рівня саморегуляції й усвідомлення емоцій до здатності до емпатії та прийняття інших [4].

Феномен стресостійкості розглядається в межах кількох наукових напрямів: психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман), емоційної стійкості (І. Аршава, Л. Котова, К. Пилипенко, О. Рева, О. Чебикін), психологічної стабільності (Є. Крупник) та толерантності до стресу (В. Крайнюк). Українські дослідники, серед яких Г. Дубчак [1], Ю. Тептюк [2], Р. Шевченко [3], акцентують увагу на структурних компонентах стресостійкості, механізмах її формування та ролі особистісних ресурсів у подоланні напружених життєвих ситуацій.

Утім, взаємозв'язок емоційної зрілості та стресостійкості у матерів дітей з особливими потребами все ще залишається малодослідженим. Його подальше вивчення є необхідним для розуміння внутрішніх психологічних механізмів адаптації жінок до тривалого емоційного навантаження та розроблення ефективних програм психологічної підтримки.

Мета дослідження полягає в з'ясуванні особливостей взаємозв'язку між емоційною зрілістю та стресостійкістю матерів дітей з особливими потребами на основі результатів емпіричного дослідження.

Емоційна зрілість і стресостійкість розглядаються в сучасній психології як взаємопов'язані особистісні характеристики, що визначають здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти в емоційно складних ситуаціях. Емоційна зрілість відображає рівень усвідомлення й прийняття власних почуттів, уміння керувати

ними, зберігати адекватність емоційних реакцій та налагоджувати гармонійні взаємини з іншими. Дослідники наголошують, що зріла особистість характеризується емоційною саморегуляцією, емпатійністю, толерантністю до фрустрації та відповідальністю за власні емоційні стани [5]. У науковій літературі підкреслюється, що розвиток цих якостей забезпечує здатність адаптуватися до змін і підтримувати конструктивну взаємодію навіть у складних життєвих умовах [4].

Стресостійкість, у свою чергу, розглядають як здатність протистояти дії стресових факторів, зберігати працездатність і емоційну стабільність у ситуаціях напруження. Вона тісно пов'язана з такими характеристиками, як емоційна врівноваженість, гнучкість мислення, самооцінка, впевненість у власних силах. Науковці відзначають, що високий рівень стресостійкості допомагає людині не лише швидше відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій, а й запобігати розвитку деструктивних реакцій, зокрема тривоги чи виснаження [3].

Для матерів дітей з особливими потребами ці якості набувають особливої ваги. Постійний догляд за дитиною, підвищене емоційне навантаження, дефіцит соціальної підтримки створюють умови хронічного стресу, що потребує значних внутрішніх ресурсів. У таких обставинах емоційна зрілість виступає важливим чинником психологічної стабільності, оскільки сприяє саморегуляції та збереженню позитивного емоційного фону. Стресостійкість, у свою чергу, допомагає матері долати щоденні труднощі без втрати внутрішньої рівноваги, підтримуючи адаптивну поведінку й конструктивне спілкування з дитиною.

Дослідження цих феноменів у взаємозв'язку дозволяє глибше зрозуміти, яким чином рівень емоційної зрілості впливає на здатність матері зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах, а також визначити ресурси, що сприяють підвищенню їх адаптивності. З огляду на це було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язку між показниками емоційної зрілості та стресостійкості у матерів дітей з особливими потребами.

У процесі дослідження була сформована вибірка із 30 матерів дітей з особливими потребами віком від 27 до 46 років.

Для вивчення особливостей емоційної зрілості та стресостійкості було використано комплекс психодіагностичних методик, що доповнюють одна одну за змістом.

Рівень ситуативної та особистісної тривожності визначався за допомогою «Шкали тривоги» Спілбергера-Ханіна, яка дозволяє оцінити емоційний стан респонденток у ситуаціях напруження. Показники емоційної зрілості діагностувалися за методикою «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Я. Чебикіна, що відображає здатність до емоційного самоконтролю, емпатії, врівноваженості та саморегуляції. Рівень стресостійкості оціню-

вався за Шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), спрямованою на виявлення психологічної витривалості, впевненості у власних силах і здатності адаптуватися до стресових подій.

Результати, отримані за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» і представлені в табл. 1, дали змогу визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності в матерів дітей з особливими потребами (n = 30). Показники свідчать, що 56,7% опитаних мають високий рівень ситуативної тривожності, тобто схильні гостро реагувати на стресові події та емоційно напружені ситуації.

Таблиця 1
Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», (n=30)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	n	%	n	%
Низький	-	-	-	-
Середній	13	43,3	5	16,7
Високий	17	56,7	25	83,3

Середній рівень виявлено у 43,3% респонденток, що може свідчити про помірну здатність контролювати емоційні реакції. Низьких показників ситуативної тривожності серед учасниць не зафіксовано. Щодо особистісної тривожності, то більшість жінок – 83,3% – продемонстрували високий рівень, що свідчить про наявність глибокої емоційної напруги як стійкої особистісної риси. Середній рівень спостерігається лише у 16,7% матерів, а низький – відсутній.

Такі результати свідчать про те, що для більшості матерів дітей з особливими потребами характерний підвищений рівень тривожності, що може бути наслідком постійного емоційного навантаження та відповідальності за дитину. Це підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції й емоційної підтримки з боку фахівців.

Для оцінення рівня емоційної зрілості матерів було використано методику «Діагностика емоційної зрілості особистості». Отримані результати, що представлено в табл. 2, свідчать, що понад половини респонденток (53,3%) мають високий рівень експресивності, це характеризує їх як відкритих у вираженні емоцій і здатних адекватно демонструвати свої переживання. Середній рівень експресивності виявлено у 36,7% учасниць, а низький – лише у 10%, що може свідчити про стриманість або труднощі в прояві почуттів.

За шкалою саморегуляції отримано подібний розподіл: високі показники спостерігаються у 53,3% матерів, середні – у 36,7%, а низькі – у 10%. Це свідчить про достатньо сформовану здатність контролювати емоційні реакції, підтримувати врівноваженість у стресових ситуаціях і зберігати внутрішню стабільність.

Показники за шкалою емпатії також демонструють переважання високих результатів: половина респонденток (50%) мають високий рівень емпатії.

Таблиця 2
Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Я. Чебикіна, (n=30)

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	
		n	%
Експресивність	низький	3	10
	середній	11	36,7
	високий	16	53,3
Саморегуляція	низький	3	10
	середній	11	36,7
	високий	16	53,3
Емпатія	низький	2	6,7
	середній	13	43,3
	високий	15	50

тійності, 43,3% – середній, і лише 6,7% – низький. Це свідчить про здатність більшості матерів розуміти емоційний стан інших, проявляти співчуття і підтримку, що є важливою умовою гармонійної взаємодії з дитиною.

Отримані дані загалом засвідчують досить високий рівень розвитку емоційної зрілості серед опитаних матерів, що може виступати важливим внутрішнім ресурсом у подоланні хронічного стресу, пов'язаного з доглядом за дитиною з особливими потребами.

З метою визначення рівня стресостійкості в матерів дітей з особливими потребами було застосовано методику «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)». За результатами дослідження (табл. 3), переважна більшість респонденток (76,7%) мають середній рівень стресостійкості, що вказує на здатність певною мірою контролювати власний емоційний стан і зберігати працездатність у складних життєвих обставинах.

Таблиця 3
Результати дослідження за методикою «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)», (n=30)

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	
	n	%
низький	7	23,3
середній	23	76,7
високий	-	-

Водночас у 23,3% матерів зафіксовано низький рівень стресостійкості, що може бути проявом емоційного виснаження, хронічної втоми або недостатніх навичок саморегуляції.

Високих показників у вибірці не виявлено, що свідчить про значне психоемоційне навантаження, притаманне матерям, які постійно перебувають у стані підвищеної відповідальності та тривалого стресу. Це може пояснюватися як об'єктивними життєвими труднощами, пов'язаними з доглядом за дитиною з особливими потребами, так і обмеженістю зовнішніх ресурсів підтримки.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що матерям дітей з особливими потребами притаманне поєднання підвищеної тривожності з досить розвинутою емоційною зрілістю та переважно середнім рівнем стресостійкості. Така комбінація свідчить про певну внутрішню суперечливість психологічного стану: з одного боку, жінки володіють ресурсами для саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії, з іншого – залишаються в умовах хронічного емоційного напруження, що підвищує ризик виснаження.

Для вивчення взаємозв'язку між емоційною зрілістю та стресостійкістю було застосовано пошук зв'язків між показниками тривожності, емоційної зрілості та стресостійкості матерів дітей з особливими потребами методом кореляційного аналізу, результати якого подано в табл. 4. Як видно з таблиці, найсильніший позитивний зв'язок спостерігається між компонентами емоційної зрілості – експресивністю, саморегуляцією та емпатією, що свідчить про їх взаємну узгодженість і взаємопідсилення.

Високий рівень стресостійкості має позитивну кореляцію із ситуативною тривожністю ($r = 0,754$; $p \leq 0,001$), що може свідчити про адаптивний

характер емоційного реагування: жінки, здатні мобілізувати внутрішні ресурси у стресових ситуаціях, легше зберігають емоційну рівновагу.

Водночас слабкі та незначні зв'язки між показниками тривожності й компонентами емоційної зрілості вказують на певну самостійність цих характеристик, що, ймовірно, пов'язано з індивідуальними відмінностями у стратегіях саморегуляції та подолання стресу. Отримані результати підтверджують, що емоційна зрілість і стресостійкість взаємодіють як взаємодоповнювальні ресурси, які допомагають матерям дітей з особливими потребами зберігати психологічну стабільність і пристосовуватися до складних життєвих умов.

Важливими, на наш погляд, є результати порівняння показників матерів із високим і низьким рівнем експресивності, що відображає здатність до адекватного вираження емоційних станів і контролю над емоційними реакціями. Результати подано на рис. 1.

Як видно з рис. 1, у матерів із високим рівнем експресивності виявлено значно вищі середні показники за шкалами саморегуляції та емпатії порівняно з матерями, які мають низький рівень експресивності. Це свідчить про те, що здатність

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності, емоційної зрілості та стресостійкості матерів дітей з особливими потребами, (n=30)

	Особистісна тривожність	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Рівень стресостійкості
Ситуативна тривожність	-0,007	-0,102	-0,017	-0,038	0,754***
Особистісна тривожність		0,002	0,104	0,006	0,144
Експресивність			0,904***	0,975***	-0,152
Саморегуляція				0,886***	-0,038
Емпатія					-0,144

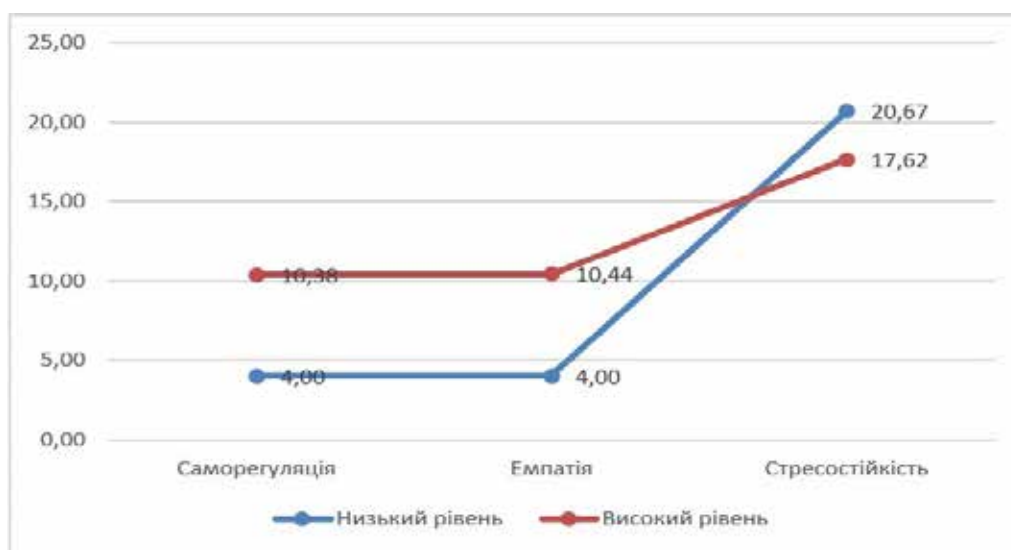


Рис. 1. Порівняння показників емоційної зрілості та стресостійкості в матерів із низьким і високим рівнем експресивності

до усвідомленого вираження емоцій тісно пов'язана з умінням контролювати власні емоційні реакції, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати конструктивні соціальні зв'язки. У таких матерів спостерігається вищий рівень відкритості, емоційної гнучкості та розуміння переживань інших людей, що забезпечує більш адаптивну поведінку в ситуаціях психологічного напруження.

У матерів із низьким рівнем експресивності виявлено тенденцію до знижених показників саморегуляції та емпатії. Це може свідчити про певні труднощі у сфері емоційного самоконтролю, недостатню здатність до усвідомлення власних почуттів та їх адекватного вираження. Такий емоційний стиль часто супроводжується внутрішньою напругою, униканням відкритого прояву емоцій, що, у свою чергу, може послаблювати адаптаційні ресурси особистості.

Порівняння рівня стресостійкості між групами показало виражену тенденцію до оберненої залежності між експресивністю та стресостійкістю. Попри вищу розвиненість емоційних компонентів у матерів із високою експресивністю, їхній середній показник стресостійкості виявився нижчим (17,62 проти 20,67). Це свідчить про те, що надмірна емоційна відкритість може підвищувати вразливість до стресу, оскільки посилює глибину емоційного переживання труднощів. Натомість у матерів із низьким рівнем експресивності, які схильні до стриманості у вияві почуттів, спостерігається вища стресостійкість, що може мати компенсаторний характер. Таким чином, між показниками експресивності та стресостійкості простежується нелінійний, але суттєвий взаємозв'язок, який відображає різні стилі емоційного реагування на стресові обставини.

Отримані результати дають підстави розглядати експресивність як важливий показник емоційної зрілості, який визначає характер взаємодії між емоційною сферою та механізмами подолання стресу. Для матерів дітей з особливими потребами це має особливе значення, оскільки ефективність їх психологічного функціонування великою мірою залежить від уміння не лише висловлювати власні емоції, але й зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих обставинах.

Висновки та пропозиції. Результати дослідження показали, що більшості матерів дітей з особливими потребами властиве поєднання підвищеної тривожності з достатнім рівнем емоційної зрілості та середньою стресостійкістю. Це свідчить про наявність внутрішньої напруги: попри

сформовані навички саморегуляції та емпатії, постійне емоційне навантаження призводить до втоми й виснаження.

Кореляційний аналіз виявив тісний зв'язок між основними компонентами емоційної зрілості – експресивністю, саморегуляцією та емпатією, що підкреслює їх узгодженість у структурі особистості. Водночас зв'язки між рівнем тривожності та емоційною зрілістю виявилися слабкими, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями реагування на стрес.

Загалом, емоційна зрілість і стресостійкість виступають взаємопов'язаними ресурсами, які допомагають матерям адаптуватися до складних умов догляду за дитиною з особливими потребами.

Доцільним є розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності, підвищення впевненості у власних силах і створення груп взаємопідтримки. Це сприятиме зміцненню психологічної стійкості й збереженню емоційного благополуччя матерів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. ... дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.
2. Теплюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 26 с.
3. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 24 с.
4. Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2005. № 1. С. 62–77.
5. Афоніна О.І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету, сер. Педагогіка і психологія*. 2013. Т. 21, № 9/1. С. 16–23.
6. Vashchenko I., Onufrieva L. Сутнісні характеристики та структурні компоненти емоційної зрілості працівників комерційних банків. *Psychological journal*. 2018. № 5(15). С. 224–236. <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.14>.

Стаття надійшла у редакцію: 01.11.2025

Стаття прийнята: 19.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025