

# ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВИКЛИКІВ ОСОБЛИВОГО БАТЬКІВСТВА

## FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN MOTHERS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AS A NECESSARY CONDITION FOR SUCCESSFUL ADAPTATION TO THE CHALLENGES OF SPECIAL PARENTHOOD

*Беручи до уваги різні трактування стресостійкості людини як багатогранного феномену в опублікованих наукових статтях вітчизняних і зарубіжних учених, авторами статті запропоновано власне бачення організації дослідження стресостійкості матерів, що виховують дітей з особливостями розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС), а саме їхньої здатності до саморегуляції та самоконтролю в ситуації психоемоційного та фізичного навантаження, в умовах хронічного стресу, пов'язаного із внутрішніми емоціями, які подекуди мають глибоко травматичний характер і пов'язані з порушеннями в розвитку дитини, її майбутнього, подекуди відсутності його бачення, відсутності відчуття себе як жінки, виникнення низки питань, які потребують ухвалення рішень щодо планування процесу корекції розвитку дитини, організації догляду за нею, реалізації плану реабілітації, що потребує значних внутрішніх і зовнішніх ресурсів саме матері.*

*Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, що охоплюють різні аспекти, зокрема аналіз особливостей розвитку дітей із розладами аутистичного спектра, емоційного стану батьків, почуття провини, питання формування їхньої стресостійкості не досить вивчене, в умовах сьогодення набуває ще більшої актуальності. Визначено, що для матерів дітей із розладами аутистичного спектра характерні деякі особливості через підвищений рівень стресу внаслідок здійснення постійного догляду за хворою дитиною, необхідності адаптації до її специфічних потреб і наявності соціальних труднощів (обмежене спілкування, соціальна ізоляція), що призводить до емоційної виснаженості батьків, виникнення відчуття тривоги, почуття провини та страху за майбутнє дитини, урешті, знецінення власних зусиль і зниження самооцінки. Встановлено, що всі учасниці дослідження перебувають у стані хронічного стресу, використовують різні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій, зниження емоційної напруги й адаптації до складних життєвих обставин.*

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, розлади аутистичного спектра, копінг-стратегії, вигорання, батьківство, адаптація, діти з особливими потребами, аутизм.

*Taking into account different interpretations of human stress resistance as a multifaceted phenomenon in published scientific articles by domestic and foreign authors, we propose our vision of organizing a study of the stress resistance of mothers raising children with developmental disabilities, in particular with autism spectrum disorders (ASD), their ability to self-regulate and self-control in a situation of psycho-emotional and physical overload, under chronic stress associated with internal emotions, which are deeply traumatic and related to disorders in the child's development, its future, the lack of its vision, decision-making regarding the correcting the child's development, taking care for it and a rehabilitation plan implementation, which requires significant internal and external resources of the mother.*

*Despite the large number of scientific studies covering the analysis of the development characteristics of children with ASD, the parents' emotional state and guilt, the issue of forming their stress resistance is still insufficiently studied and becoming even more relevant in today's conditions.*

*It has been found that mothers of children with ASD have certain features due to the increased level of stress caused by constant care for a sick child, the necessity to adapt to their specific needs, and social difficulties (limited communication, social isolation), which leads to parents' emotional exhaustion, the onset of anxiety, guilt, and fear for the child's future, and the devaluation of personal efforts and diminished self-esteem.*

*It has been determined that all participants in the study experiencing chronic stress, use various coping strategies to overcome stressful situations, reduce emotional tension, and adapt to difficult life circumstances.*

**Key words:** stress, stress resistance, autism spectrum disorders, coping strategies, burnout, parenting, adaptation, children with special needs, autism.

УДК 159.944.4-055.26:616.896-053.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.31>

### Прокоф'єва О.О.

к.психол.н., доцент,  
завідувач кафедри психології  
Мелітопольський державний  
педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

### Закладна Н.В.

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти за спеціальністю 053 –  
Психологія  
Мелітопольський державний  
педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

### Закладний І.А.

здобувач першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти за  
спеціальністю 053 – Психологія  
Мелітопольський державний  
педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

Стрес у сучасній психології, медицині та соціології розглядається як складний психофізіологічний процес, який виникає у відповідь на різноманітні чинники (зовнішні та внутрішні), що перевищують адаптаційні можливості організму чи особистості [1, с. 14]. Уважається, що висока психічна стійкість до стресових ситуацій є ключовим чинником для збереження, зміцнення здоров'я та забезпечення успіху особистості, її зростання. Стресостійкі люди

вміють ефективно справлятися з напруженими ситуаціями, негативними наслідками стресу, адаптуватися до складних обставин, уникати негативних емоційних реакцій і підтримувати позитивний настрій, навіть коли стикаються із труднощами. Відомо, що копінг-стратегії є способами дії, які людина застосовує у стресових ситуаціях, що об'єднують різні підходи, з урахуванням індивідуальних, соціальних і культурних особливостей. Основні з них ура-

ховують такі аспекти: когнітивний підхід (когнітивна перебудова, когнітивна оцінка, фокус на рішеннях), емоційно орієнтований підхід (емоційна підтримка, реалізація емоцій), поведінковий підхід тощо. Усі підходи спрямовані на подолання напруження та зниження впливу стресу, однак важливим є принцип комплексності, індивідуальності в кожному випадку, що сприяє гнучкості та точності в досягненні результатів [2, с. 189].

Дослідження впливу стресу на людину та розуміння його природи, виявлення індивідуальних особливостей його подолання, розширилося через усвідомлення наявності психологічних ресурсів людини, завдяки яким вона здатна забезпечувати реалізацію власних потреб і досягати своїх цілей, підтримувати баланс психічного та фізичного здоров'я [3, с. 92]. Одним із таких ресурсів є стресостійкість, про яку більшість науковців говорять як про процес адаптації, або толерантності, до стресу.

Отже, стресостійкістю називають здатність людини ефективно справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями, водночас зберігати психологічну рівновагу, продуктивність і здоров'я. Стресостійкість допомагає людині не лише адаптуватися до складних обставин, а й зберігати позитивний настрій і працювати над вирішенням проблем без надмірного емоційного напруження. Нині набуває актуальності проблема розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану, обмеженості, сучасності та водночас модернізації світу, науково-технічного прогресу, доступності інформації.

Її формування вважається складним, багатокomпонентним процесом, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Існує думка, що саме завдяки формуванню стресостійкості міцнішає психічне здоров'я людей, що, у свою чергу, є результатом формування цілісної, гармонійної, благополучної особистості, упевненої в собі, яка має чітко усвідомлювати та приймати особливості своєї психіки. Цей процес дозволяє зміцнювати власне здоров'я, удосконалювати самих себе й отримувати задоволення від взаємодії із зовнішнім світом [4, с. 18].

Справді, у період воєнного стану та загальної невизначеності розвиток стресостійкості стає життєво необхідним для кожної людини. Постійний стрес, що супроводжує воєнні дії, економічну нестабільність у країні, відсутність безпеки й інші виклики, змушує людей шукати внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації, а високий рівень стресостійкості не тільки допомагає краще справлятися із цими труднощами, а й сприяє особистісному зростанню.

В умовах сьогодення збільшення кількості дітей з інвалідністю, зокрема з розладами аутистичного спектра (далі – РАС), в Україні

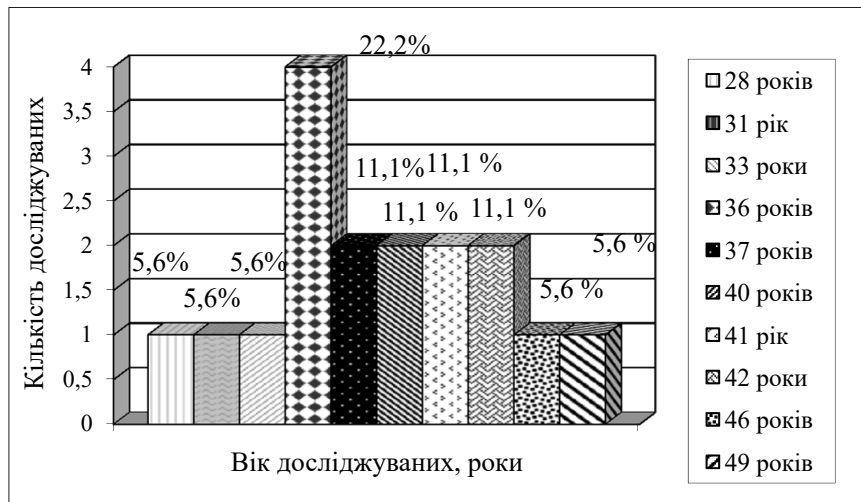
постали проблеми, пов'язані з їх адаптацією та соціалізацією, необхідністю постійної корекційної роботи для набуття важливих навичок, зокрема й академічних навичок і навички спілкування [5, с. 39]. Що значно впливає на стан матерів, які постійно перебувають під дією стресу [6, с. 98]. Це підтверджується публікаціями вітчизняних дослідників, зокрема Ю. Гончар, де акцентується увага на зміні емоційного стану матерів, які протягом лише двох років виховують дитину з особливостями розвитку, до яких належить і РАС. Порівняно з матерями нормотипових дітей, вони вирізняються підвищеною емоційною нестабільністю, тривожністю, чутливістю до зовнішніх впливів і схильністю до емоційних перепадів [7, с. 56]. Тому ситуація загалом передбачає підготовку фахівців, зокрема психологів, які повинні вміти працювати із членами сімей дітей із РАС, з педагогами та соціальними працівниками, які здійснюють навчання, реабілітацію та соціальний супровід зазначеного контингенту [8, с. 190; 9, с. 75].

Тема подолання стресу матерями дітей із РАС, а саме вибір стратегії його подолання, є актуальною і водночас не досить дослідженою [10, с. 55].

Мета роботи полягає у визначенні копінг-стратегій поведінки матерів дітей із РАС як способу подолання стресу та формування їхньої стресостійкості.

Загальну вибірку нашого дослідження становили 18 осіб віком від 28 до 49 років, суто матері, які виховують дітей із РАС. Проведення більш масового дослідження в умовах повномасштабного вторгнення й окупації частини території країни досить проблематично. Тому, з огляду на зазначені обставини, відсутність необхідності проведення масштабних досліджень, було вирішено зменшити розмір вибірки для нашого дослідження, заздалегідь передбачити відсутність осіб, що пережили травматичні ситуації/події чи перебувають у небезпеці та постійній загрозі (перебування в місці ведення бойових дій або на окупованих територіях країни). Кількість респондентів відповідно до віку зображено на рис. 1.

Для більшого розуміння проблем учасників, їхнього стану, ставлення до проблеми виховання дитини з особливостями розвитку, зокрема з РАС, для самооцінки заявлених компонентів стресостійкості та розкриття почуттів було обрано анкетування й опитування. Дослідження реалізоване через розповсюдження обраних стандартних опитувальників у соціальних мережах, зокрема через батьківські групи підтримки. Такий формат дослідження дозволив взяти в ньому участь матерям із різних областей нашої країни (Івано-Франківська, Тернопільська, Запорізька, Харківська, Дніпропетровська та Київська області) та тих, хто



**Рис. 1. Опис вибірки відповідно до віку**

змушений був переїхати до інших країн через воєнний стан.

На час проведення дослідження 16 респондентів проживають в Україні (88,8%), 2 – виїхали через воєнний стан у країні, мешкають за кордоном (11,2%).

Значний інтерес становлять відповіді на низку ключових питань, важливих для нашого дослідження, зокрема, сприйняття матерями факту народження дитини з особливостями, зміни, що відбулися в їхньому житті з народженням особливої дитини, проживання моменту встановлення діагнозу дитині та самооцінка стресостійкості.

Так, 16 (88,9%) опитаних визначили, що їм не складно повертатися в минуле, згадувати період установа діагнозу дитині, уже не складно ділитися відчуттями з оточенням, 2 (11,1%) – не можуть поки сприймати це спокійно, говорити не готові. 72,2% (13) опитаних матерів відмічають, що мали період неприйняття дитини та її особливостей, 27,8% (5) дали відповідь «ні». Усі учасниці дослідження зазначають, що досить часто або постійно перебувають у стані стресу, як способи боротьби обирають спорт, спілкування, танці, похід у магазин.

50% опитаних (9 матерів) серед основних змін, що відбулися в їхньому житті з народженням дитини з РАС, виділяють: 1 – появу страху за дитину та її майбутнє (5,6%), 2 – відчуття постійної втоми (11,1%), 1 – прив'язаність до дитини (5,6%), 1 – відчуття невпевненості в собі (5,6%), 1 – замкнутість (5,6%), 1 – відсутність розуміння всередині родини (5,6%), 1 – відсутність часу на себе (5,6%), 1 – захворюваність на онкопатологію (5,6%).

Для детального дослідження стресостійкості матерів дітей із РАС нами було використано методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», автори Р. Лазарус і С. Фолкман. Ця методика включає вісім основних стратегій,

дозволяє оцінити, як людина справляється зі стресовими ситуаціями, виявити панівні способи реагування, дає уявлення про її адаптивні можливості.

Загальний аналіз результатів опитування матерів у нашому дослідженні демонструє різноманітність стратегій подолання стресу (таблиця 1).

Переважає використання копінг-стратегії «Планування вирішення проблем» та високі бали виявлено в 10 опитаних матерів (55,6%), вони активно і регулярно використовують проблемно орієнтований підхід для подолання стресових ситуацій, мають схильність вирішувати проблеми за допомогою ретельного аналізу та планування. Із практичного погляду це найефективніша стратегія подолання стресу. Уважається, що цей підхід до стресових ситуацій стимулює процес мислення, відкриває пошук можливих варіацій поведінки.

Використання копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та високі бали виявлено в 9 учасниць дослідження (50%), що говорить про здатність опитаних переосмислювати ситуацію, знаходити в ній позитивні аспекти або можливості для особистого зростання.

Високі бали в копінг-стратегії «Самоконтроль» виявлено в 6 учасниць (33,3%), що демонструє їхню схильність до стримування емоцій і намагання контролювати свої реакції.

Зазвичай високі бали у вищезазначених стратегіях поведінки вказують на адаптивний, конструктивний підхід до подолання стресу.

Високі бали в копінг-стратегії «Втеча», що виявлено в 4 матерів (22,2%), можуть свідчити про схильність учасниць дослідження до уникнення проблем або надмірно агресивний підхід, що в деяких ситуаціях може бути менш адаптивним, тобто людина не вирішує проблему безпосередньо, а шукає тимчасового полегшення.

Результати дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман у матерів дітей із РАС, n = 18

№	Втеча або уникнення	Дистанціювання	Конфронтаційний копінг	Планування вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Позитивна переоцінка	Прийняття відповідальності	Самоконтроль
1.	75	55,56	55,56	77,78	61,11	66,67	83,33	76,19
2.	50	33,33	66,67	77,78	66,67	95,24	33,33	52,38
3.	70,83	72,22	27,78	77,78	38,89	66,67	66,67	61,9
4.	41,67	50	16,67	72,22	16,67	66,67	50	52,38
5.	79,17	44,44	55,56	55,56	66,67	52,38	75	71,43
6.	54,17	77,78	50	50	38,89	66,67	66,67	76,19
7.	50	83,33	27,78	22,22	38,89	23,81	75	76,19
8.	70,83	55,56	66,67	61,11	83,33	76,19	83,33	57,14
9.	62,5	55,56	22,22	22,22	33,33	42,86	58,33	80,95
10.	54,17	72,22	44,44	72,22	61,11	80,95	66,67	52,38
11.	54,17	55,56	55,56	72,22	66,67	80,95	75	57,14
12.	62,5	50	61,11	77,78	61,11	66,67	33,33	38,1
13.	70,83	33,33	44,44	66,67	61,11	57,14	75	42,86
14.	50	33,33	66,67	77,78	66,67	95,24	33,33	52,38
15.	66,67	50	50	77,78	44,44	71,43	50	71,43
16.	41,67	50	38,89	38,89	50	57,14	33,33	47,62
17.	62,5	50	44,44	61,11	44,44	57,14	50	80,95
18.	83,33	100	55,56	72,22	44,44	80,95	66,67	76,19

Високі бали в копінг-стратегії «Дистанціювання» продемонстровано 6 матерями (33,3%), вони намагаються не занурюватися у проблему і відсторонитися від неї, іноді жартуючи чи мінімізуючи її важливість.

У категорії «Пошук соціальної підтримки» високі бали має 1 учасниця (5,6%), вона активно шукає допомоги та підтримки в інших, цінує соціальні контакти під час стресу.

Інші результати оцінені за сумою балів у кожній категорії як «середні бали».

На нашу думку, цей тест може допомогти фахівцям, зокрема практичним психологам, виявити сильні сторони та потенційні труднощі в подоланні стресу, що може стати основою для розвитку більш адаптивних копінг-стратегій.

Результати проведеного нами дослідження використання копінг-стратегій у ситуації постійного стресу матерями, які виховують дітей із РАС, дають можливість говорити про варіативність комбінацій їх застосування в однієї людини, визначити загальну розмаїтість їх застосування учасницями.

Переважає використання копінг-стратегії «Планування вирішення проблем» 10 учасницями, що становить 55,6% від загальної кількості матерів, та високі бали в цій категорії свідчать про активний і конструктивний підхід матерів дітей із РАС до подолання життєвих викликів, ця стратегія охоплює низку важливих аспектів, які можуть позитивно впливати на емоційне благополуччя та стресостійкість. Застосування копінг-стратегії «Позитивна

переоцінка» половиною учасниць дослідження (50%) та високі бали в цій категорії свідчать про здатність матерів дітей із РАС адаптуватися до стресових ситуацій і знайти позитивні аспекти у викликах, з якими вони стикаються. Використання цієї стратегії передбачає зміну сприйняття стресових подій, що може суттєво вплинути на емоційне благополуччя та загальну якість життя.

Значущими результатами в дослідженні є виявлення використання таких копінг-стратегій у поведінці матерів дітей із РАС, як «Втеча» – продемонстровано 4 матерями (22,22%) та «Дистанціювання» – 6 матерями (33,3%). Обидва ці механізми можуть свідчити про бажання уникнути конфлікту чи емоційного болю. Оскільки обидва копінг-механізми намагаються справитися з негативними переживаннями, важливо враховувати, що тривале використання таких стратегій може зашкодити емоційному здоров'ю та стосункам.

Спираючись на результати дослідження, запропоновано практичні рекомендації у вигляді програми підвищення стресостійкості з конкретними заходами покращення емоційного стану матерів, зміни їхніх переконань на позитивні, із зосередженням уваги на новій інформації, навчанням успішного вирішення проблем і швидкої адаптації до змін, з розумінням важливості власного ресурсу та необхідності турботи про себе. Запропоновані рекомендації варто розглядати як загальні, можливе щоденне виконання окремих вправ.

Результати цього дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення психологічної підтримки родин, які виховують особливих дітей і потребують комплексного підходу в роботі фахівців різних галузей із метою підтримки, адаптації та соціалізації родини в суспільстві, а саме: для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають підтримку таким родинам. Виховання дитини з аутизмом може сприйматися як виклик, проте цей досвід часто приносить матерям усвідомлення його цінності, зміцнює їхню стійкість, відкриває можливості для особистісного розвитку, зростання як особистості, у професійному контексті, зі здобуттям додаткової освіти, зміною професії, усе це внаслідок процесу глибшого пізнання внутрішнього світу дитини. У процесі виховання «особливі» матері стають більш терплячими, співчутливими та здатними адаптуватися до життєвих труднощів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
3. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95.
4. Бондарчук О., Пінчук Н. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
5. Neuropsychological Bases of Correctional and Preventive Preparation of Children with Autism to Master Writing / Z. Leniv et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13 (1Sup1). P. 37–50.
6. Нерубасська А., Турлевська Д. Особливості розвитку дітей з розладом аутистичного спектру. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 94–98.
7. Гончар Ю. Особливості емоційного стану матерів із психофізичними порушеннями в рамках психокорекції. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. Т. 3. № 1 (5). С. 56–61.
8. Determinants of Professional Orientation of Future Psychologists on Correctional Support of Children with Psychophysical Disorders / H. Afuzova et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13 (1Sup1). P. 188–206. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/312>.
9. Психологічний аспект синдрому раннього дитячого аутизму / О. Царькова та ін. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 4. С. 67–80.
10. Гончаренко Н. Копінг-стратегії стресу матерів дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Серія «Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія». 2020. Т. X. Вип. 34. С. 55–65.